

Livsglede

PROGRAM

- 10:00 – 10:30** Registrering, kaffe og utstillingsvandring
- 10:30 – 10:40** Velkommen og intro til konferansen ved kursleder
- 10:40 – 10:55** **Min kilde til energi i hverdagen**
v/Anne Rustad Sjøvold, Follo MS-forening
- 10:55 – 11:25** **Grip dagen - hverdagsplanlegging**
Bordets gleder, søvn
v/ernæringsfysiolog Thea Bergvatn, MS-senteret Hakadal
- 11:25 – 11:45** **Pause, kaffe og utstillingsvandring**
- 11:45 – 12:10** **Grip dagen – hverdagsplanlegging**
Mestring av stress
v/sosionom Bente Skog, MS-forbundet
- 12:10 – 13:10** **Lunsj og utstillingsvandring**
- 13:10 – 13:40** **Fysisk aktivitet, trening og hvile**
v/coach Astrid Moe Eikrem, Heile Deg Coaching
- 13:40 – 14:10** **MS og tverrfaglig rehabilitering**
v/nevrolog Stine Marit Moen, MS-senteret Hakadal
- 14:10 – 14:30** **Pause, kaffe og utstillingsvandring**
- 14:30 – 15:10** **Hvorfor tidlig og effektiv behandling? – Nytt fra forskning**
v/overlege og nevrolog Barbara Ratajczak – Tretel, Sykehuset Østfold
- 15:10 – 15:15** **Avslutning v/kursleder**

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Arrangør

MS-forbundet, region Øst

Kursansvarlig

MS-forbundets fagråd

Godkjenninger

Konferansen er godkjent av Norsk sykepleierforbund som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie. Konferansen er også godkjent som tellende i klinisk fagstige for hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, helsefagarbeidere, sykepleiere, ergoterapeuter og fysioterapeuter i Fagforbundet.

Målgruppe

Helsepersonell i spesialist- og kommunehelsetjenesten, personer med MS, pårørende og andre interesserte.

Målsetting

Gi deltakerne innsikt i og verktøy til å løse noen av utfordringene det er å ha MS og være pårørende. Det gjelder like mye for fagpersoner som for personer med MS og pårørende.

Informasjon som må oppgis ved påmelding

- Navn, tittel
- Telefonnummer, e-postadresse
- Arbeidssted, fakturaadresse
- Spesielle behov (diett, teleslynge, kursmateriell med stor skrift, personlig assistent m.m.)

Påmelding

Påmelding til Kari Bjørklund: kari@ms.no eller tlf. 22 47 79 93

Påmeldingsfrist 7.august

Deltakeravgift

Medlemmer kr 650,-, ikke medlemmer kr 900,-

Deltakeravgiften inkluderer lunsj, kaffe og konferansmateriell.

Betaling

Faktura sendes sammen med bekreftelse om plass. Avbud etter påmeldingsfristen belastes med et gebyr på kr 200,-. Ved avbestilling senere enn en uke før konferansen betales full deltakeravgift.

Konferansted

Quality Hotel Sarpsborg

Bjørnstadveien 20, 1713 Sarpsborg - Telefon 69 10 15 00