

# «Veien videre»

Info fra fysioterapeut, nevrolog og nevropsykolog,  
Molde sykehus.

<https://cfsme.helsekompetanse.no>

## Kronisk utmattelsessyndrom / Myalgisk encefalopati

CFS/ME



Hva vet vi om CFS/ME? ▾



Behandling ▾



Hjelp til hverdagsliv ▾

► Her kan du se andre fortelle om sine erfaringer med CFS/ME

► Om siden

# Nasjonale veileder for CFS/ME

## Helsedirektoratet



<https://www.helsedirektoratet.no/tema/cfs-me>

# Pasientorganisasjoner i Norge

- ME-foreningen

- <http://www.me-foreningen.no>

- FFO- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon

- [www.ffe.no](http://www.ffe.no)

# Helsenorge.no

- Helsenorge.no er en informasjonskanal utviklet av direktoratet for E-helse. Nettsiden formidler helseinformasjon og selvbetjeningsløsninger for befolkningen i Norge.
- Se: <https://www.helsenorge.no/sykdom/skader-og-sykdommer-i-hjernen/cfs-me/>



# Kursmateriell fra LMS-kurset

- Program, presentasjonene og lenker til oppkobling og nettressurser ligger tilgjengelig på denne nettsiden:

<https://helse-mr.no/behandlinger/pasient-og-parorandeopplering/presentasjonar-fra-kurs-og-gruppetilbod-for-pasientar-og-parorande>

# Barn som pårørende

- Helsenorge

→ <https://www.helsenorge.no/parorende/barn-fysisk-sykdom/>

→ <http://helsenorge.no/psykisk-helse/barn-og-unges-psykiske-helse/nar-barn-blir-parorende>

- Barnsbeste

→ [www.barnsbeste.no](http://www.barnsbeste.no)

- «MEG OGSÅ»

→ App som kan lastes ned på Ipad og mobil

- Ung.no

# Rehabilitering

## Rehabiliteringssenter for pasienter med utmattelse med avtale via Helse Midt:

- Unicare Helsefort, Unicare Coperio
- Andre rehabiliteringsinstitusjoner i Norge med behandling for pasienter i Norge → se nettsidene til hvert enkelt helseforetak (Helse Sør Øst, Helse Nord og Helse Vest).
- Du kan også ringe **informasjonstelefon for rehabilitering: 800 300 61**. Åpen man-fredag 09-15:00.
- **Husk! Det er din fastlege som må henvise deg til rehabilitering.**



# Kommunale tilbud

- Fastlege (bl.a. individuell plan, samarbeidsgruppe, henvisning til rehabilitering).
- Familievernkontor/Helsesykepleier (ved familiære behov/råd).
- Fysioterapeut (aktivitetsregulering, avspenning, aktivitetsplan).
- Ergoterapeut (tilrettelegging av hjem/arbeid/skole, hjelpemiddel, aktivitetsplan).
- Psykiatrisk helsetjeneste (sykepleier, psykolog, støttesamtaler, arbeide med mestring).
- Frisklivssentraler – mestringsgrupper.