



CFS/ME

Kurs for deg med ME




19.november, 26.november,
3.desember og 10.desember.

Kurset har mulighet for fysisk og digitalt oppmøte
alle dager.

Oppmøte fysisk: Festsalen, Molde sjukehus
Oppmøte digitalt: Join, sendes på e-post.

Kurset arrangeres av avdeling for medisin og nevrologi
i samarbeid med ME-foreningen
Lærings- og mestringscenteret i Helse Møre og Romsdal.



PROGRAM

- Innlegg over 30 minutter vil ha pause underveis

Dag 1

19.november

- 11.50 – 12.15 Velkommen, informasjon og presentasjonsrunde
- 12.15 – 13.00 Hva vet vi om CFS/ME? Ved nevrolog Åse Hagen Morsund
- 13.00 – 13.15 Pause
- 13.15 – 14.00 Å leve med CFS/ME ved brukerrepresentant
- 14.10 – 14.30 Informasjon om ME-foreningen

Dag 2

26.november

- 11.50 – 12.00 Velkommen tilbake og oppsummering fra forrige kursdag
- 12.00 – 12.45 Fysisk aktivitet og hvile ved fysioterapeut
- 12.45 – 12.55 Pause
- 12.55 – 13.20 Livsmestring v/ sykehusprest Håvard Ervik
- 13.20 – 13.30 Pause
- 13.30 – 13.45 Avspenning ved fysioterapeut Kirsten Bjørge
- 13.50 – 14.30 Erfaringsutveksling - Kirsten



Dag 3

3.desember

- 11.50 – 12.00 Velkommen tilbake og oppsummering fra forrige kursdag
- 12.00 – 12.40 Stress og mestring ved nevropsykolog Vera Solianik
- 12.40 – 12.50 Pause
- 12.50 – 13.30 Søvn og døgnrytme ved nevropsykolog Vera Solianik
- 13.30 – 13.45 Pause
- 13.45 – 14.30 Erfaringsutveksling – vera?

Dag 4

10.desember

- 11.50 – 12.00 Velkommen tilbake og oppsummering fra forrige kursdag
- 12.00 – 12.30 Rettigheter: Hverdagslivet, arbeid og utdanning.
Ved sosionom Magni Hånes
- 12.30 – 12.45 Pause
- 12.45 – 13.05 CFS/ME og smerte Ved nevrolog Åse Hagen Morsund
- 13.05 – 13.20 Pause
- 13.20 – 14.15 Veien videre ved nevrolog, nevropsykolog og
spesialfysioterapeut.
- 14.15 – 14.30 Oppsummering og evaluering

Med forbehold om endringer

Informasjon:

Påmelding: Du blir automatisk påmeldt når lege sender en henvisning merket med «ME-kurs». Henvisning sendes elektronisk til Nevrologisk inntakskontor, Molde sjukehus. Oppgi din mailadresse og om pårørende ønsker å delta. Pårørende trenger ikke henvisning.

Påmeldingsfrist: 5.november 2024

Spørsmål: Nevrologisk avdeling
Telefontid mellom kl. 08.00 og 15.30; tlf. 71 12 04 80

Sted: Festsalen, Molde sjukehus og digital plattform (join). Du får tilsendt lenke til det digitale rommet på e-post.

Egenandel: kr. 403,- (påføres egenandelskortet).

Ingen egenandel for pårørende.

Beverting: Det blir servert kaffe og te

Vennligst oppgi om du har spesielle behov vi skal ta hensyn til.

Dine rettigheter ved påmelding på kurs, se

<https://helse-mr.no/behandlinger/pasient-og-parorandeopplering>

www.pasientreiser.no

Velkommen til kurs!

Helse Møre og Romsdal HF • Postboks 1600, 6026 Ålesund • Telefon Sunnmøre 70 10 50 00 Telefon Nordmøre og Romsdal
71 12 00 00 • Postmottak@helse-mr.no • www.helse-mr.no • www.facebook.com/helsemoreogromsdal

