

Psykiatrisk poliklinikk  
Lærings- og mestringssenteret

---

## Mestringskurs for voksne med ADHD

### *Livet med ADHD*

11. og 12. september 2017  
Auditoriet, Kristiansund sjukehus



Et samarbeid mellom ADHD Norge Møre og Romsdal, Psykiatrisk poliklinikk, NAV, Kr.sund VGS, Kr.sund kommune, Vårres avd. Kristiansund og Lærings- og mestringssenteret Helse MR

## Program 11. september

Kl 0900 Velkommen - forventninger til kurset

Kl 0915 Diagnose v/ psykolog Anita Husby

Kl 1000 Medikamenter v/ farmasøyt Ingebjørg S. Rødahl

Kl 1030 Pause

Kl 1045 Hverdag og livet med ADHD v/ sosionom  
Hannelore Otwiaska og brukerrepresentant Turid  
Oldervik

Kl 1130 Lunch

Kl 1230 Hverdag og livet med ADHD forts.

Kl 1330 Pause

Kl 1340 Kroppsbevissthet og fysisk aktivitet v/ fysioterapeut  
Ane Kvisvik Megaard

Kl 1440 Oppsummering av dag 1

Kl 1500 Slutt



## Program 12. september

- Kl 0900 Velkommen og oppsummering fra dag 1  
v/ Turid Oldervik og Hannelore Otwiaska
- Kl 0915 Skole, utdanning og praktisk tilrettelegging  
v/ Nils B. Stølen, avd.leder elevtjenesten  
v/ Kr.sund videregående skole
- Kl 1015 Pause
- Kl 1030 Brukerperspektivet - tilrettelegging arbeidsplass/  
skole/utdanning v/ Turid Oldervik
- Kl 1100 Pause
- Kl 1110 Muligheter i samarbeid med NAV v/ Linda Myrset,  
NAV Kr.sund
- Kl 1145 Lunch
- Kl 1245 Om Individuell Plan v/ Kristin Hatmosø, Kr.sund  
kommune
- Kl 1305 ADHD Norge Møre og Romsdal og Vårres  
v/ Rigmor Dyrnes
- Kl 1325 Pause
- Kl 1335 «Rydde tankekaoset» v/ Hannelore Otwiaska
- Kl 1420 Evaluering og avslutning
- Kl 1435 VEL HJEM

## PRAKTISK INFORMASJON

|   |  |
|---|--|
| <b>Påmeldingsfrist:</b><br><b>5. september</b><br><b>2017</b> | <b>For påmelding:</b><br>Ring psyk. poliklinikk, tlf 71 12 33 35   |
| Henvisning  | Du må ha <b>henvisning</b> fra din lege for å delta på kurset. Henvisningen kan ordnes pr telefon til ditt fastlegekontor.<br><br>Henvisningen sendes elektronisk til:<br>Psykiatrisk poliklinikk, Kristiansund. |
| Kursavgift:<br>Kr. 345,-                                      | Påføres egenandelskortet. Gratis for den som har frikort. Faktura sendes i etterkant av kurset.  |
| Bindende påmelding  | Det er bindende påmelding. <b>Ved frafall uten å ha gitt beskjed vil den enkelte bli belastet med kr 344,-</b>   |
| Kaffe/te/frukt og rundstykker                                 | Kr. 260,- totalt for begge dagene.<br>Faktura sendes i etterkant av kurset.  |
| <b>Kun</b> kaffe/te/frukt                                     | Kr. 120,- totalt for begge dagene.<br>Faktura sendes i etterkant av kurset.  |

\* Det tas forbehold om endringer i programmet.

**OBS:** Vennligst gi beskjed ved påmelding:

- hvis det er spesielle behov mht mat, hørsel, språk etc.
- hvis du ikke vil ha bevertning
- hvis du ønsker at en pårørende skal være med på kurset



HELSE MØRE OG ROMSDAL