

«Veien videre»

Info fra Utmattelse og CFS/ME poliklinikken,
St. Olavs Hospital

<https://cfsme.helsekompetanse.no/>

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://cfsme.helsekompetanse.no/>. The page title is "Kronisk utmattelsessyndrom / Myalgisk encefalopati" with the acronym "CFS/ME" below it. The main content area features three image-based navigation buttons: "Hva vet vi om CFS/ME?" (with a photo of two young girls), "Behandling" (with a photo of a person walking on a path), and "Hjelp til hverdagsliv" (with a photo of a man and a child in a hammock). Below these is a section titled "Her kan du se andre fortelle om sine erfaringer med CFS/ME" and a button labeled "Om siden". At the bottom of the main content is a search bar with a "SØK" button. The footer contains the text "FORSIDEN", the logo for "helsekompetanse.no", and the hashtag "#FORMASJONSKAPSLER".



Nasjonal veileder for CFS/ME Helsedirektoratet

[https://helsedirektoratet.no/
retningslinjer/nasjonal-
veileder-pasienter-med-
cfsme-utredning-diagnostikk-
behandling-pleie-og-omsorg](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-veileder-pasienter-med-cfsme-utredning-diagnostikk-behandling-pleie-og-omsorg)

Pasientorganisasjoner i Norge

- ▶ **ME-foreningen**

- ▶ <http://www.me-foreningen.info/>

- ▶ **FFO- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon**

- ▶ www.ffe.no

HelsaMi



HelsaMi er en digital inngang til helse- og omsorgstjenester i Midt-Norge.

Her kan du blant annet få oversikt over dine helseopplysninger og ha dialog med helsepersonell.

www.helsami.no

Kan også lastes ned som egen app.



Helsenorge.no

- ▶ Helsenorge.no er en informasjonskanal utviklet av direktoratet for E-helse. Nettsiden formidler helseinformasjon og selvbetjeningsløsninger for befolkningen i Norge.
- ▶ Se: www.helsenorge.no

The logo for Helsenorge.no is a dark red rounded rectangle containing the text 'helsenorge.no' in white bold lowercase letters, with 'den offentlige helseportalen' in a smaller, white italicized lowercase font below it.

helsenorge.no
den offentlige helseportalen

Barn som pårørende

- ▶ Helsenorge

- ▶ <https://www.helsenorge.no/parorende/barn-psykisk-sykdom>

- ▶ Barnasbeste

- ▶ www.barnsbeste.no

- ▶ «MEG OGSÅ»

- ▶ App som kan lastes ned på Ipad og mobil.

- ▶ Ung.no



Kursmaterieell fra LMS-kurset

- ▶ Program, presentasjonene og lenker til oppkobling og nettressurser ligger
- ▶ tilgjengelig på nettsiden til St. Olavs hospital:
<https://stolav.no/behandlinger/kurs-og-opplering-for-pasient-og-parorende/cfsme-pasientkurs>
- ▶ Presentasjonene er tilgjengelige senest fra kursdag og en uke etter kurset.

Rehabilitering

Rehabiliteringsenheter for pasienter med utmattelse med avtale via Helse Midt:

- ▶ Unicare Coperio Rehabiliteringssenter og Unicare Hysnes.
- ▶ 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 informasjonstelefonen 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 (individuell plan, samarbeidsgruppe, henvisning til rehabilitering, ønske om behandling hos fysioterapeut, psykolog eller oppfølging av ergoterapeut)
- ▶ Familievernkontor/Helsesykepleier (ved familiære behov/råd)
- ▶ Fysioterapeut (aktivitetsregulering, avspenning, aktivitetsplan)
- ▶ Ergoterapeut (tilrettelegging hjem/arbeid/skole, hjelpemiddel, aktivitetsplan)
- ▶ Psykiatrisk helsetjeneste (sykepleier, psykolog, støttesamtaler, arbeide med mestring)
- ▶ Frisklivssentraler - mestringsgrupper