

Lærings- og mestringskurs for deg med CFS/ME

23/4, 24/4, 07/05 og 08/05 2024

23. april 2024:

12.00 – 12.30

12.30 – 13.15

13.15 – 13.30

13.30 – 14.15

14.15 – 14.30

14.30 – 15.00

Rom: LMS, 1902-bygget

Velkommen m/presentasjon

Hva vet vi om CFS/ME? Lege

PAUSE

Utmattelse, stress og mestring. Psykolog

PAUSE

Refleksjon og oppsummering. Psykolog

24. april 2024:

12.00 – 12.45

12.45 – 13.00

13.00 – 13.30

13.30 – 13.45

13.45 – 14.30

14.30 – 15.00

Rom: LMS, 1902-bygget

Å leve med CFS/ME. Brukerrepresentant

PAUSE

Avspenning - Olavsstua

PAUSE

Fysisk aktivitet og CFS/ME. Fysioterapeut

Refleksjon og oppsummering

07. mai 2024:

12.00 – 12.15

12.15 – 13.00

13.00 – 13.15

13.15 – 14.00

14.00 – 14.15

14.15 – 15.00

Rom: LMS, 1902-bygget

Velkommen

Søvn og døgnrytme. Psykolog

PAUSE

Rettigheter, arbeid og utdanning. Sosionom

PAUSE

Refleksjon og oppsummering

108.mai 2024:

12.00 – 12.45

12.45 – 13.00

13.00 – 13.30

13.30 – 13.45

13.45 – 14.30

14.30 – 15.00

Rom: LMS, 1902-bygget

Felles erfaringsutveksling

PAUSE

Avspenning - Olavsstua

PAUSE

Veien videre. Lege, psykolog, sykepleier og fysioterapeut.

Oppsummering og evaluering

Med forbehold om endringer

Utmattelsespoliklinikken, Avdeling for smerte og sammensatte lidelser
Lærings- og mestringsenteret, Klinik for kliniske servicefunksjoner