

holder nettbasert kurs høsten 2010:
"Å leve et friskere liv"

Kurset starter: 13. september 2010
Varighet: 7 uker

Første uka er introduksjonsuke, hvor du blir kjent med det elektroniske verktøyet. Deretter følger 6 uker med nytt kursmateriell hver mandag.

Sted: Hjemme hos deg selv

Kursansvarlig:
Anne Grethe Klunderud og Harald Clausen

Kursveiledere:
Wenche Steenstrup, Tonelise Holm, Astrid Danielsen
og Harald Clausen (med forbehold om endringer)

Kursavgift: kr. 500
Inkluderer kursbok og CD med
avspenningsøvelser



Meld deg på !
PÅMELDINGSFRIST: Senest 10. september

Navn:
Adresse:
Postnr./sted:
e-post og tlf.:

Sendes: **FS**
Postboks 8725, Youngstorget
0028 Oslo

Du kan også ringe: **23 16 19 80** og sende e-post: fs@funkis.no

Å leve et friskere liv

Mestringskurs selvhjelpsprogram

for mennesker med ulike
sykdomstilstander,
funksjonshemminger og pårørende

Kurset ”**Å leve et friskere liv**”, er utviklet ved Stanford University, Patient Education Research Center, USA. Det ble utformet for norske forhold ved Enhet for mestring og pasientundervisning, Sykehuset Østfold HF i 2001-2002.

I et 5-årig forskningsprosjekt ble ”Å leve et friskere liv” evaluert i en randomisert studie ved Stanford University der mer enn 1000 personer deltok. Denne studien viste at de som gjennomgikk programmet, i motsetning til de som ikke deltok, fikk en bedre helseatferd (trening, psykologiske symptomer, mestring og kommunikasjon med leger), bedre helsestatus (selvrapportert helse, tretthet, uførhet, sosialt/rolleaktiviteter og helsebekymringer) og hadde færre dager på sykehus.

Det er **fire grunnleggende prinsipper** bak utviklingen av programmet:

- Mange mennesker har flere enn en sykdomstilstand, og trenger dermed en bredere oppfølging.
- Mennesker med forskjellige sykdomstilstander har lignende bekymringer og problemer i hverdagen.
- Når man selv, eller en som står oss nær, har en sykdomstilstand/funksjonshemming, må man ikke bare håndtere selve tilstanden, men også innvirkningen den har på livet og følelsene til den enkelte.
- Mennesker kan lære seg å ta ansvar for den daglige mestringen av sine symptomer og sin tilstand

Funksjonshemmedes Studieforbund samarbeider med Sykehuset i Østfold om norsk utgivelse av studiemateriellet og opplæring av kursledere.

Om kurset:

Mestringskurset ledes alltid av minst to ledere som har gjennomført lederopplæring.

Kursledere bør ha god brukererfaring, og minstekravet er at en av dem må ha slik bakgrunn.

Kurset går over 7 uker og du bør avsette minimum to timer hver uke.

Kurset er lagt opp som et tillegg til vanlig behandling og sykdomsspesifikk opplæring.

Kurset har som mål å gi deltakerne et redskap til bedre å kunne mestre problemer i hverdagen som følge av lidelsen/ funksjonshemmingen, og gjennom dette øke sin livskvalitet.

Fra innholdet:

Å gjenkjenne symptomer

Muskelavspenning

Fysisk aktivitet

Negative følelser

Kommunikasjon

Medisinbruk

Å sette mål –

Lage handlingsplan

Gode kostholdsvaner

Mestring av tretthet

Problemløsning

Valg av

behandlingsmetoder

Fantasireiser

***SELVHJELP HJELPER DEG MED Å FÅ OVERSKUDD
TIL Å LEVE ET FRISKERE LIV***