



## Studieplan nr. 11253: Å leve med fibromyalgi

Minst 4 deltakere

4–30 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

### Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- deltakerne skal få kunnskap om diagnosen fibromyalgi, hvordan leve med fibromyalgi, rettigheter, støtteordninger og organisasjonens arbeid

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter til å mestre eget liv og leve med fibromyalgi på en bedre måte

H- deltakerne skal få økt selvinnsikt og stå bedre rustet til å møte hverdagens utfordringer og mulighet til å komme tilbake til jobb

### Målgruppe

Medlemmer i NFF og deres pårørende, som har behov for å vite mer om sykdommen

### Kursinnhold

Introduksjon av temaet og gjennomgang av programmet

Lære om sykdommen, hvordan takle sykdommen, hvordan få en bedre hverdag

Hva kan pårørende gjøre for å hjelpe

NAV lover, rettigheter og plikter, skole: hva kan skolen gjøre for å hjelpe

Del 2: Hva er skjedd siden sist? Erfaringsutveksling og mestring

Gruppeoppgaver, aktuelle problemstillinger, aktuelle interessepolitisk eller organisasjonstilknyttede emner

Evaluerings

### Andre arbeidsmåter/organisering

Presentasjoner-teori

Samtale og gruppeoppgaver

Skrive dagbok sette seg mål

For unge er kurset delt i to 18 timer høst og 12 timer påfølgende vår

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerings underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

Gode kjennskap til emnet