

Kurs om fibromyalgi og langvarige muskelsmerter for pasienter og pårørende



Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med revmatologisk avdeling

| TID | TEMA | ANSVARLIG |
|---------------|--|--------------------------|
| 9.15 | Registrering. | |
| 9.30 – 09.45 | Velkommen/ introduksjon til programmet. | Revmatolog/ sykepleier |
| 9.45 – 12.00 | Hva er fibromyalgi og langvarige muskelsmerter? (Pauser legges inn i programmet) | Revmatolog |
| 12.00 – 12.45 | Lunsj | |
| 12.45 – 14.15 | Hvordan leve best mulig med smerter og utmattelse? (Pauser legges inn i programmet) | Sykepleier |
| 14.15 – 14.30 | Oppsummering og avslutning | Revmatolog og sykepleier |

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med ca. 12 - 15 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale i smågrupper og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har fibromyalgi og langvarige muskelsmerter.

Kurssted: LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

T-bane: Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2/3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke kan kjøpes på automat.