

IBS – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.45 – 10.00	Åpning og introduksjon. Målsetting for kurset.	
10.00 – 11.30	Hva er IBS? En bio-psyko-sosial tilnærming.	Lege og psykolog
11.30 – 12.15	Lunsj	
12.15 – 13.15	Å leve med IBS – behandlingalternativer.	Lege og farmasøyt
13.15 – 13.30	Pause	
13.30 – 14.30	Kostholdsråd ved IBS.	Klinisk ernæringsfysiolog

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.30 – 10.30	Smerter og utmattelse.	Psykolog
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.00	Lav FODMAP – en praktisk tilnærming.	Klinisk ernæringsfysiolog
12.00 – 12.30	Lunsj	
12.30 – 14.00	Biologien bakom IBS. Hva sier forskningen?	Lege
14.00 – 14.15	Pause	
14.15 – 15.15	Fysioterapi, trening og avspenning. Teori og praksis.	Fysioterapeut

Kurset arrangeres som gruppeundervisning. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og erfaringsutveksling.

Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

Kurssted: Diakonhjemmet sykehus. Nærmere beskrivelse kommer i kursinvitasjonen.

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.



Diakonhjemmet Sykehus

