

Multipel sklerose (MS)

- ❖ Kurset er for pasienter og pårørende som ønsker å lære mer om det å leve med sykdommen.
- ❖ Målet er å gi deg kunnskap slik at du kan oppleve trygghet. Kunnskap er viktig for å kunne gjøre gode og riktige valg.
- ❖ På kurset møter du andre i samme situasjon som du kan dele dine erfaringer med.

Innhold i kurset

- Å leve med MS i forhold til familie, barn, jobb og andre relasjoner v/ bruker
- MS – symptomer, behandling og forskning
- Psykiske reaksjoner med vekt på mestring
- Arbeidsliv og trygderettigheter
- Fatigue, energiøkonomiserende arbeidsmetoder og hjelpemidler
- Kosthold ved MS
- Fysisk aktivitet og fysikalsk behandling
- Erfaringsutveksling

Kurset holdes på

Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus:

- Kristiansand
- Arendal

Henvising og påmelding

Dersom du **ikke** er pasient ved Nevrologisk avdeling ved Sørlandet Sykehus, må du be om henvising fra din fastlege som sendes til avdelingen.

Nevrologisk avdeling,

Kristiansand tlf. 38 07 32 82

Arendal tlf. 37 01 45 98

Pris

kr. 320,- (Spesialisttakst 2015). Ingen egenandel ved frikort.

Inkluderer lunsj, kaffe/te og frukt

Kurset arrangeres av

- MS-Foreningen
- Nevrologisk avdeling, Sørlandet Sykehus
- Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet Sykehus