

holder nettbasert kurs høst 2011:
"Å leve et friskere liv"

Kurset starter: 19. september 2011
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:
Funksjonshemmedes Studieforbund

Kursveiledere:
Harald Clausen og Wenche Steenstrup

Kursavgift: kr. 500
Inkluderer kursbok og CD med
avspenningsøvelser



Meld deg på !
PÅMELDINGSFRIST: 16. september 2011

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

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

Du kan også ringe: **06315** og sende e-post: fs@funkis.no

Å leve et friskere liv

Mestringskurs Selvhjelpsprogram

for mennesker med ulike
funksjonshemminger eller kroniske
sykdommer - og deres 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	Å sette seg et mål
	Lage handlingsplan
Muskelavspenning	Gode kostholdsvaner
	Mestring av tretthet
Fysisk aktivitet	Problemløsning
Negative følelser	Valg av behandlingsmetoder
Kommunikasjon	
Medisinbruk	Fantasireiser

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