

**Funksjonshemmedes Studieforbund,
ADHD Norge, "Vårres" regionalt
brukerstyrt senter**

**Innbyr til kurset:
"Å leve et friskere liv"**

**Varighet: 6 samlinger på 2,5 t. 08/09, 15/09, 22/09,
29/09, 06/10, 12/10 klokken 18:00 – ca. 20:00-20:30.**

Sted: BUP Klostergt. 46

**Kursledere: Arthur Mandahl og
Mona Breiding Lersveen**

**Kursavgift: kr 0,- inkluderer
kursboka
(finnes også i DAISY-format)**



Interesserte bes ta kontakt med:

**"Vårres" regionalt brukerstyrt senter
V/Arthur Mandahl / Hege H.Johansen
Tlf: 90 97 32 68 / 97526381
e-post: arthma@gmail.com / post@varres.no**



Å leve et friskere liv

Mestringskurs selvhjelpsprogram

**for mennesker med ulike
sykdomstilstander,
funksjonshemminger
og for 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 har god bruker-/likemanns-erfaring, og et avklart forhold til sin funksjonshemming/rolle som pårørende.

Kurset er på 15 timer og går over 6 kvelder med 2,5 time pr.gang. Kurset vil normalt avvikles over 6 -8 uker.

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

Muskelavspenning

Fysisk aktivitet

Negative følelser

Kommunikasjon

Medisinbruk

Å sette mål –

Lage handlingsplan

Gode kostholdsvaner

Mestring av tretthet

Problemløsning

Valg av

behandlingsmetoder

Fantasireiser

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