

# «FRAMOVER»



## Meistringskurs for pasientar og pårørande

Helseutfordringar ved kronisk fysisk sjukdom eller skade kan føre til store endringar i kvardagslivet.

Helse Møre og Romsdal, ved Lærings- og meistringssenteret (LMS), samarbeider med Ålesund kommune om eit to dagars diagnoseuavhengig meistringskurs.

I kurset vender ein merksemda frå sjølve sjukdommen til det å handtere situasjonen og skape ein god kvardag.

### Innhald

- Identifisering av utfordringar og korleis dei påverkar kvardagen
- Kroppslige endringar, synlege og usynlege plager, psykisk helse
- Kommunikasjon, roller og samliv
- Kvardagsmeistring med kognitive meistringsverktøy
- Brukar- og pårørandehistorie
- Refleksjon og erfaringsdeling

**Målgruppe:** Vaksne med kronisk sjukdom eller skade og deira pårørande.

Stad: Lavblokka Ålesund Rådhus rom 463

Tidspunkt: tysdag 1. november og tysdag 8. november, kl. 17.00 - 19.30.

Pris: Kurset er gratis.

Påmelding og meir info:

Merete Kløvning: merete.brungot.klovning@alesund.kommune.no tlf.: 480 91 554

Grete Gjesdal: grete.iren.myklebust.gjesdal@alesund.kommune.no tlf.: 409 24 712

Espen Ervik: Espen.Ervik@helse-mr.no tlf.: 410 07 299

Beverting frå