

Program for lærings- og mestringskurset

<< Å endre levevaner >>

Tid: 20. og 21. februar 2017

Sted: Auditoriet, Plan 2 , Helgelandssykehuset Sandnessjøen

Målgruppe: Personer som er til utredning for behandling for sykkelig overvekt / fedme

Dag 1 - Mandag 20. februar

09.00 – 09.50 Velkommen, presentasjon, forventninger v/ kurslederne Grete Svines
og lærings- og mestringscenter, Rita Bjørnvig

09.50 – 10.05 Pause

10.05 - 10.50 Livsstilsendring, vilje og mentale strategier v/ Fysioterapeut Guro Toppen

10.50 - 11.00 Pause

11.00 - 11.45 Brukerrepresentant v/ operasjon

11.45 - 12.30 Lunsj

12.30 - 13.15 Brukerrepresentant v/ livsstilsendring

13.15 - 13.30 Pause

13.30 - 14.15 Medisinsk informasjon v/ Lege Sindre Olaisen

14.15 - 14.30 Pause

14.30 - 15.30 Barrierer myter og suksessfaktorer for vektreduksjon.

Gruppearbeid

Dag 2 - Tirsdag 15. november

09.00 - 09.45 Trening og aktivitet v/ Fysioterapeut Guro Toppen

09.45 - 10.00 Gruppearbeid – min plan og aktivitetsøkt Pause

10.00 - 10.15 Pause

10.15 - 11.00 Mat og følelser v / psykiatrisk sykepleier Gunn Marit Hagen

11.45 - 12.30 Lunsj

12.30 - 13.15 Kosthold v/ ernæringsfysiolog Christine Walnum

13.15 - 13.30 Pause

13.30 - 14.15 fortsettelse Kosthold v / Christine Walnum

14.15 - 14.30 Pause

14.30 - 15.00 fortsettelse Kosthold v / Christine Walnum

15.00 - 15.30 Oppsummering og avslutning

Med forbehold om endringer i programmet.

Praktiske opplysninger:

Vi anbefaler kursdeltakere som har lang reisevei om å komme kvelden før kursstart, slik at dere er utvilt til kurset. Det vil bli dokumentert medisinsk nødvendighet.

Opplysninger om overnatting finner dere i vedlegget.

Egenandel for kurs er 345,- -- Ikke møtt/ikke avbestilt termin har gebyr på 790,-

Det serveres kaffe/te/ frukt og grønnsaker i kurset. Lunsj kan kjøpes i sykehusets kantine til ansatte pris.

Kontaktpersoner:

Ved bekreftelse av kursplass/ avmelding til kurs, kontakt Helgelandssykehuset, 750 79869

Mellom kl 08 – 10 eller fra kl 13 – 15 mandag, tirsdag, torsdag eller fredag.

Spørsmål ang. kurset, kontakt Lærings- og mestringssenteret, Rita Bjørnvig, 97148333

Bekreft / avbestill mottatt kursplass innen 08.02.17