

IBS – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.30 – 9.45	Åpning og introduksjon. Målsetting for kurset.	
9.45 – 11.30	Hva er IBS? En bio-psyko-sosial tilnærming.	Lege og psykolog
11.30 – 12.15	Lunsj	
12.15 – 13.30	Å leve med IBS – behandlingalternativer.	Lege og farmasøyt
13.30 – 13.45	Pause	
13.45 – 14.45	Kostholdsråd ved IBS.	Klinisk ernæringsfysiolog

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.30 – 10.30	Smerter og utmattelse.	Psykolog
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 12.00	Lav FODMAP – en praktisk tilnærming.	Klinisk ernæringsfysiolog
12.00 – 12.45	Lunsj	
12.45 – 14.15	Biologien bakom IBS. Hva sier forskningen?	Lege
14.15 – 14.30	Pause	
14.30 – 15.30	Fysioterapi, trening og avspenning.	Fysioterapeut

Kurset arrangeres som gruppeundervisning. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og erfaringsutveksling.

Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

Kurststed: Diakonhjemmet sykehus. Nærmere beskrivelse kommer i kursinvitasjonen.

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

T-bane: Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2 / 3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov.