

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.45 – 10.00	Åpning og introduksjon. Målsetting for kurset.	
10.00 – 11.30	Ha er IBS? En bio-psyko-sosial tilnærming.	Lege og psykolog
11.30 – 12.15	Lunsj	
12.15 – 13.15	Å leve med IBS – behandlingsalternativer.	Lege og farmasøyt
13.15 – 13.30	Pause	
13.30 – 14.30	Kostholdsråd ved IBS.	Klinisk ernæringsfysiolog
9.45 – 10.00	Åpning og introduksjon. Målsetting for kurset.	
10.00 – 11.30	Ha er IBS? En bio-psyko-sosial tilnærming.	Lege og psykolog

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 – 12.30	Lunsj	
12.30 – 13.30	Biologien bakom IBS. Hva sier forskningen?	Lege
13.30 – 13.45	Pause	
13.45 – 15.00	Fysioterapi, trening og avspenning. Teori og praksis.	Fysioterapeut

DAG 3

Kl. 9.00 – 10.30: Lav FODMAP diett. Reintroduksjon og veien videre. Ved klinisk ernæringsfysiolog.

Denne dagen gjennomføres digitalt på Join.nhn.no. Se brukerveiledning:

<https://diakonhjemmetpsykehus.no/kurs-og-opplering-for-pasienter-og-parorende#hvordan-delta-pa-kurs>

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 10 til 15 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og erfaringsutveksling.

Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

Kurssted: LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

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. Varm drikke kan kjøpes på automat.