

**Oversikt over hvilke forelesninger vi har ved senteret og hva de forskjellige inneholder. Det kan variere noe fra opphold til opphold
hvilke forelesninger som tilbys.**

Tema	Hva du vil få høre noe om
Bekkenbunn	Få informasjon om bekkenbunnsmuskulatur og de naturlige funksjoner. Hvor er bekkenbunnen plassert i kroppen, hvilken betydning har denne muskelgruppen, og hvorfor er det viktig å trene disse musklene? Undervisningen er både for menn og kvinner.
Fakta om MS	Her presenteres oppdatert kunnskap om MS. Historikk, faktorer av betydning, tiltak og ulike behandlinger blir nevnt på generelt grunnlag.
Fatigue ved MS	Mange opplever fatigue (vedvarende utmattelse, mangel på energi) som det mest utfordrende symptomet i hverdagen. I denne undervisningen får du informasjon om hva fatigue er, samt tips og råd til mestring.
Fordøyelse	Undervisning om mage-/tarmproblemer knyttet til MS. Vi kommer også inn på utfordringer med mag-/tarm generelt. Hovedvekten legges på råd og veiledning for en bedre tarmfunksjon.
Fysisk aktivitet	Informasjon om hvordan fysisk aktivitet kan bedre hverdagen for personer med MS, om ulike treningsformer og metoder, samt hvordan du kan legge til rette for fysisk aktivitet i hverdagen.
Informasjon om MS-forbundets arbeid	Informasjon om MS-forbundet i Norge, organisering og arbeid. Det blir spesielt fokus på likemannsarbeidet.
Kosthold og ernæring – Kostholdets betydning for god helse	Du vil få informasjon om MS og kosthold, måltidets betydning, måltidsplan og Helsedirektoratets kostråd . Videre vil du få tips og råd om hva det er lurt å spise.
Lettere renhold	Hvordan vi kan gjøre renhold lettere i hjemmet.
MS, arbeid og NAV	MS kan medføre utfordringer i utdannings situasjonen og i arbeidslivet. I dette foredraget er det fokus på hvordan forholde seg til dette, ovenfor seg selv, sin arbeidsgiver og i møte med NAV.
MS og kognisjon	Du vil lære om de viktigste kognitive områdene, som blant annet hukommelse og oppmerksomhet. Du vil få informasjon om de vanligste kognitive vanskene MS-pasienter opplever, samt råd og tips for hva man kan gjøre med slike vansker.
Normalreaksjoner ved kroniske lidelser	Det er normalt å få en psykisk reaksjon når en får en kronisk lidelse. I timen snakker vi om identitet, livskrise og tanker det er vanlig å slite med.

Pårørende – å være den det ikke gjelder <i>(På pårørendedag)</i>	I denne timen er det rollen som pårørende som er i fokus. Vi ser en film og snakker videre om dilemma, utfordringer, vanskeligheter og vekst som følger rollen.
Refleksjoner mot slutten av oppholdet	Vi ønsker å gi deg mulighet til å reflektere over ditt opphold på MS-Senteret Hakadal, dette for å øke utbyttet av oppholdet, samt gi rom for å tenke gjennom hva du tar med deg når du skal tilbake i din hverdag.
Rehabilitering, hverdagsmestring og hjelpemidler <i>(på pårørendedag)</i>	Et innblikk i og skråblikk på hva rehabilitering her på MS-Senteret kan være - bak fasaden. Rehabilitering er mer enn å trene fysisk, og det er mange andre mentale prosesser som settes i gang hos deg. Dette er også viktig for pårørende å vite om, da det kan innebære endringsprosesser som du tar med deg hjem etter rehabiliteringsoppholdet. Humor og alvor forenes.
Seksualitet	Løfte frem et tabubelagt tema. Fremme kunnskap om seksualitet som en fantastisk kraft som bidrar til helse og livskvalitet. Informasjon om seksuelle dysfunksjoner ved MS, samt noen råd og tiltak i forbindelse med dette.
Søvn og søvnvansker	I denne undervisningen får du vite mer om hva søvn er og hvorfor det er viktig for oss. Vi snakker om ulike råd og tiltak for å bedre søvnvansker.
Vannlatning	I undervisningen får du høre om hvilke utfordringer personer med MS kan oppleve. 65-80 % kan oppleve endringer, f.eks hyppig vannlatning, problemer med å få tømt blæren og toalettbesøk på natten. Du får også info om kartlegging og hvilke tiltak/behandling som finnes for de ulike utfordringene.
"Velkommen til MS-Senteret"	En refleksjonssamling i starten av oppholdet, hvor fokus er på hvordan det kan oppleves å komme på et rehabiliteringsopphold og hvilke tanker og forventninger man har til oppholdet. Pasientene introduseres til å tenke på målsettinger for oppholdet og presenteres for hvordan vi jobber tverrfaglig om ulike temaer/symptomer.
Å snakke om sykdom	Alle med MS blir rådet til å være åpen om sykdommen sin. Her får du tips og råd om hvordan.