

# Undervisningene

Her er en oversikt over hvilke undervisninger vi har ved senteret og hva de forskjellige inneholder. Det vil variere noe fra opphold til opphold hva som tilbys. Noe vil tilbys i mindre grupper eller bare på enkelte fokus.

<b>Tema</b>	<b>Hva du vil få høre noe om</b>
<b>Barn som pårørende</b>	Det er et generelt råd om å være åpen og snakke om sin sykdom. I denne timen fokuserer vi på hvorfor det er viktig å snakke med barn og unge, og du får tips og råd om hvordan.
<b>Bekkenbunn</b>	Få informasjon om bekkenbunns muskulatur 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.
<b>Fakta om MS</b>	Her presenteres oppdatert kunnskap om MS. Historikk, faktorer av betydning, tiltak og ulike behandlinger blir nevnt på generelt grunnlag.
<b>Fatigue ved MS</b>	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.
<b>Fordøyelse</b>	Undervisning om mage-/tarmproblemer knyttet til MS. Vi kommer også inn på utfordringer med mage/-tarm generelt. Hovedvekten legges på råd og veiledning for en bedre tarmfunksjon.
<b>Fysisk aktivitet</b>	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.
<b>Informasjon om MS-forbundets arbeid</b>	Informasjon om MS-forbundet i Norge, organisering og arbeid. Det blir spesielt fokus på likemannsarbeidet.
<b>Kosthold og ernæring – Kostholdets betydning for god helse</b>	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.
<b>MS, arbeid og NAV</b>	MS kan medføre utfordringer i utdannings situasjonen og i arbeidslivet. Det er fokus på hvordan forholde seg til dette, ovenfor seg selv, sin arbeidsgiver og i møte med NAV.
<b>MS og kognisjon</b>	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.

<b>Normalreaksjoner ved kroniske lidelser</b>	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.
<b>Pårørende – å være den det ikke gjelder</b> <i>(På pårørendekurs)</i>	I denne timen er det rollen som pårørende som er i fokus. Vi snakker om identitet, dilemma og utfordringer, samt vanskeligheter og vekst som følger rollen.
<b>Refleksjoner mot slutten av oppholdet</b> <i>(felles kun på intensivopphold)</i>	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.
<b>Restitusjon med musikk</b>	Restitusjon med musikk.
<b>Restitusjon mindfulness</b>	Innføring i enkelte mindfulness øvelser.
<b>Seksualitet</b>	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.
<b>Spørretimen</b>	En time med nevrolog, med mulighet for å spørre spørsmål relatert til MS.
<b>Søvn</b>	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 søvnevansker.
<b>Vannlatning</b>	I undervisningen får du høre om hvilke utfordringer personer med MS kan oppleve. 65-80 % kan oppleve endringer, f.eks hyppig vannlating, problemer med å få tømt blæren og toalettbesøk på natten. Du får også info om hvilke tiltak/behandling som finnes for de ulike utfordringene.
<b>"Velkommen til MS-Senteret"</b>	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.
<b>Å snakke om sykdom</b>	Alle med MS blir rådet til å være åpen om sykdommen sin. Her får du tips og råd om hvordan.
<b>Tanker og bilder på veien hjem</b>	Samling siste dag med utgangspunkt i følgende spørsmål: Hvilke måter å tenke på hjelper deg når du skal hjem? Vi ser til slutt sammen på en kavalkade med bilder fra oppholdet.