

Hvis du er interessert
er du velkommen
til å ta kontakt med:



Fysioterapeut
Anne Dingsør
Tlf. 35 900 778
E-mail:
anne.dingsor@betanienhospital.no



Fysioterapeut
Gunn Kristine R Henriksen
Tlf. 35 900 775
E-mail:
gunn-kristine.rykkelid@betanienhospital.no



Sykepleier
Anne Kristine Lunde
Tlf. 35 900 784
E-mail:
anne-kristine.lunde@betanienhospital.no



Sykepleier
Tove Baklie Jensen
Tlf. 35 900 740
E-mail:
tove.baklie.jensen@betanienhospital.no



Betanien Hospital
Telefon: 35 900 700
Telefax: 35 900 701

Livsstyrketrening

Synes du det er vanskelig å
takle hverdagen med
kroniske muskel/skjelett
smerter?

Da er kanskje deltagelse på
livsstyrketrening noe for
deg?



Betanien Hospital
Telefon: 35 900 700

Livsstyrketrening — læring og mestring for personer med kroniske muskel-skjelettsmerter.

I gruppen vil du få anledning til å dele erfaringer med andre som har samme diagnose.

Kurset er ikke ment å være et tilbud til personer med alvorlige psykiske lidelser.

Kurset ledes av sykepleier og fysioterapeut.



Hva kan vi tilby deg?

Vi vil spesielt fokusere på temaer som berører følelsemessige konsekvenser av det å leve med kroniske smerter. Vi vil også øve på ulike teknikker som kan gi deg avspenning og hvile i hverdagen.

Eksempler på temaer som tas opp er:

- Hvordan påvirker sykdommen min oppfatning av meg selv og forholdet mitt til andre?
- Hva gir og tar energi?
Om å kjenne og sette egne grenser
- Hvordan takler jeg ulike følelser?
- Hva gir meg glede?
- Hva er meningsfullt for meg?

Når og hvor?

Livsstyrketrening er et gruppeopplegg som går over 10 ganger, 5 timer hver gang.

Samlingene er ca hver 14. dag på Betanien Hospital

Tilbudet er kostnadsfritt

Ledere for gruppene er:

Fysioterapeut Anne Dingsør

Fysioterapeut Gunn Kristine Rykkelid Henriksen

Sykepleier Anne Kristine Lunde

Sykepleier Tove Baklie Jensen