

## MS gruppe



To ganger i året har vi MS gruppe for inntil 8 deltagere. Her møter du fysioterapeut, sykepleier og ergoterapeut som samarbeider om et tverrfaglig tilpasset program til personer med MS. Gruppen har felles trening og undervisning i gruppe i tillegg til at de følger noen av fellesgruppene og undervisningene som kjøres på senteret.

### Innhold

- Sykepleier har samtalegrupper med ulike temaer som berører det å leve med MS
- Gruppetreninger og undervisninger hos fysioterapeut med fokus på stabilitetstrening, sansetimulering, bevisstgjørings øvelser og styrketrening. Øvelsene tilpasses den enkeltes utfordringer og nivå. Det er også mulighet for en individuell time med fysioterapeut pr uke.
- Ergoterapeut tilbyr undervisning om hjelpemidler, og kognitive utfordringer. Ved behov er det mulighet for individuell time med ergoterapeut.
- Undervisningtemaer spesielt tilpasset for MS gruppen, som f.eks på vannlatning, dysfagi / dysartri, trening og MS og aktivitetsregulering.
- Innføring i treningsapparater i treningssalen under ledelse av idrettspedagog.
- Innføring i tilrettelagt ridning
- Det arrangeres pårørende og venedag, der deltagernes pårørende og venner får informasjon om hvordan det er å leve med MS.

### Målsetting

- Få bedre kunnskap om sykdommen
- Bevare og forbedre funksjonsevne
- Erfaringsutveksling
- Gi pårørende og venner bedre kunnskap om sykdommen.

For å få optimalt utbytte av oppholdet, må deltakerne ha motivasjon i deltakelse for gruppeaktiviteter, ta ansvar for egentrening og være åpen for nye innspill.

### Oppstart

- 26.01.2021 - 23.02.2021
- 24.08.2021 - 21.09.2021

### Søknadsprosedyre

[Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)