

**MS-konferanse, Region Nord  
Tromsø, torsdag 17.oktober 2024**

## Verktøykassa

### PROGRAM

- 09.00 - 09.30 Registrering, kaffe og utstillingsvandring
- 09.30 - 09.45 Velkomsthilsen og presentasjon av utstillere ved styreleder Mari Karin Helset, MS-forbundet Region Nord
- 09.45 - 10.15 Å leve et liv, ikke vinne en krig v/Anne Kristin Posti, psykiatrisk sykepleier, MS-senteret Hakadal
- 10.15 - 10.30 Pause med kaffe, erfaringsutveksling og utstillingsvandring
- 10.30 - 11.00 Hvordan arbeider MS-forbundet for å støtte og hjelpe personer med MS og deres pårørende? v/organisasjonsrådgiver Linda Melling Øiehaug
- 11.00 - 11.30 Følelser som verktøy for oss selv og våre nærmeste, del 1 v/psykolog Johan Simonsen
- 11.30 - 12.30 Lunsj og utstillingsvandring
- 12.30 - 13.00 Følelser som verktøy for oss selv og våre nærmeste, del 2 v/psykolog Johan Simonsen
- 13.00 - 13.15 En pårørendes refleksjoner v/Svein Hugo Woll
- 13.15 - 13.35 Kaffepause med utstillingsvandring og erfaringsutveksling
- 13.35 - 14.20 Hverdagshelse - små grep som kan gjøre en større forskjell v/Anita Pedersen, kommuneoverlege og fastlege i Kåfjord Kommune
- 14.20 - 14.35 Kaffepause med utstillingsvandring og erfaringsutveksling
- 14.35 - 15.15 Seksualitet og MS v/sexolog Aud Jektvik
- 15.15 - 15.20 Avslutning v/styreleder

Takk for i dag og god tur hjem!

### PRAKTISKE OPPLYSNINGER

#### Arrangør

MS-forbundet, Region Nord

#### Målgruppe

Personer med MS, pårørende, helsepersonell og andre interesserte

#### Målsetting

Gi deltakerne innsikt i og verktøy til bedre å løse noen av utfordringene det er å ha MS og være pårørende.

#### Informasjon som må oppgis ved påmelding

- Navn, evt. tittel
- Telefonnummer, e-postadresse
- Fakturaadresse
- Spesielle behov (diett, teleslynge, kursmaterieell med stor skrift, personlig assistent m.m.)

#### Påmelding

Påmelding sendes til [nord@region.ms.no](mailto:nord@region.ms.no)

Ved spørsmål kontakt Mari Karin Helset tel 920 69 897

**NB! Påmeldingsfrist mandag 26. august**

#### Deltakeravgift

Medlemmer kr 750,-, ikke-medlemmer kr 950,-

Deltakeravgiften inkluderer pausemat/kaffe og lunsj.

#### Betaling

Faktura sendes til oppgitt fakturaadresse. Avbud etter påmeldingsfristen belastes med et gebyr på kr 200,-. Ved avbestilling senere enn en uke før konferansen betales full deltakeravgift.

#### Konferansted

Scandic Ishavshotel, Fredrik Langes gate 2, Tromsø. Tlf. 77 66 64 01