

«Kommunikasjon og mestring ved langvarig smerte»

Mandag 17.04.23: Kommunikasjon

Rom:

09.00 – 09.30: Velkommen. Hva sier forskning om god kommunikasjon? Astrid Woodhouse

09.40 – 12.00: En pasientkasuistikk om kommunikasjon «Maren»; kartlegging, undersøkelse og behandling. Petter Borchgrevink, Astrid Woodhouse, Heidi Trydal (inkl pauser)

12.00 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 14.15: Hvordan kommunisere om langvarige og sammensatte plager? av Heidi Trydal, Janne Svinndal Lundbom og Harald Sundby

14.30 – 15.45: Psykologiske behandlingsmuligheter. Et oversiktsforedrag over anbefalte behandlingsretninger for psykologer og andre helsearbeidere. Heidi Trydal, psykologspesialist

Tirsdag 18.04.23: Mestring

Rom:

09.00 – 11.45: ACT (Acceptance and commitment therapy) som metode. Det vi trenger å vite for å kunne bruke det i praksis. Tonje Kvernevik og Anders Kind

11.45 – 12.30: Lunsjpause

12.30 – 13.30: Mestringsarbeid på fastlegekontoret. Anders Kind

13.45 – 14.30: Praktisk bruk av ACT. Vi ser nærmere på hvordan vi kan hjelpe pasientene, både i samtale og gjennom bruk av øvelser. Kvernevik og Kind

15.45 – 15.30: Når vi står fast... hva gjør vi? Hvordan hjelpe oss selv som behandlere?

14.30 – 15.45: Oppsummering