

## **Info til henvisere om kurset TA STYRING!**

-et mestringstiltak som ledd i et behandlingsforløp.

### **○ Hva kjennetegner kursdeltageren?**

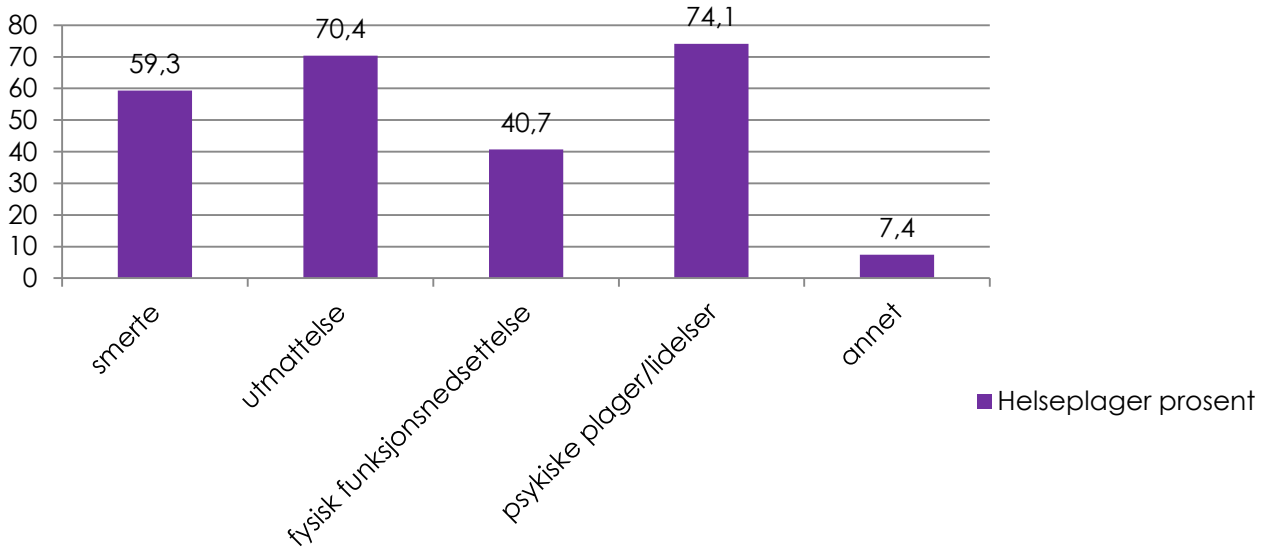
- alder 25-55 år
- redusert livskvalitet og funksjon som en følge av helseplager
- avklart medisinsk
- motivert for økt deltakelse og aktivitet
- klar for en endring, motivert til å «ta tak»
- fortrinnsvis tidlig i et sykemeldingsforløp, men ikke et absolutt krav
- kunne fungere i gruppe på ca. 10 personer
- forstå norsk til å kunne nyttiggjøre seg kurset med teori, dialog og erfaringsutvekslinger

### **○ Hva skal deltakeren jobbe med på kurset?**

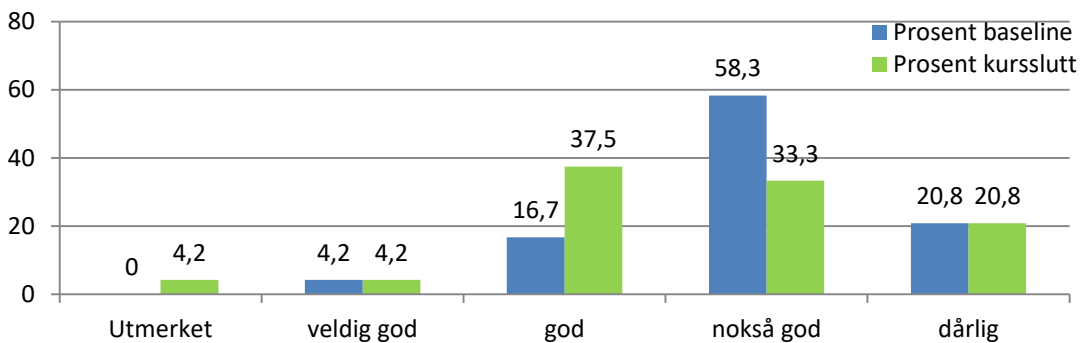
- å innta en aktiv rolle i forhold til sine helseplager og livssituasjon
- kunnskap om hva som er vanlig og hva som ofte er utfordrende med å ha langvarige helseproblemer
- å øke ønsket aktivitet og deltakelse, inkludert yrkesdeltakelse
- grensesetting – aktivitetsregulering - «godt nok» tankegang
- at plagene ikke skal få fylle hele livet - sykdomsidentitet
- å prioritere aktiviteter som er i tråd med egne verdier
- å lære om og erfare betydningen av fysisk aktivitet for fysisk og psykisk helse

## Erfaringer fra pilotprosjekt i Hamar, Ringsaker og Stange våren 2018

### Hvilke helseplager har du?



### Stort sett, vil du si at helsen din er:



### Livskvalitet (ISIVET, score 1-10 der 10 er best)

