

Vårens høydepunkt!

27. & 28.
APRIL

Dialogseminar på Rikshospitalet og MCTD-dagen på Thon Hotel Slottsparken

Dialogseminar

Torsdag 27. april kl. 15.00–18.45 avholdes det årlige dialogseminaret om bindevevssykdommer på Rikshospitalet. Det blir et eget seminar om MCTD med revmatolog Siri Opsahl Hetlevik. Vi i MCTD-gruppen har egen stand. Seminaret er gratis – se eget program.

Middag

Etter dialogseminaret er alle som har meldt seg på MCTD-dagen, velkommen til å spise middag sammen med oss på Thon Hotel Europa kl. 19.30. Gi beskjed i påmeldingsmailen om du blir med (du betaler selv), så reserverer vi bord. For overnatting – se *praktiske opplysninger* senere i teksten!

MCTD-dagen

Fredag 28. april inviterer vi til den årlige MCTD-dagen på Thon Hotel Slottsparken. Her treffer du andre som har MCTD, får servert tre retters lunsj og høre interessante foredrag. Du kan ta med deg en pårørende også denne dagen.

Program

09.00–10.00

Velkommen! Registrering og forfriskninger

10.00–10.30

Presentasjon av ressursgruppen og våre fremtidsdrømmer

10.30–12.00

Elin Fjerstad, psykologspesialist og pasient
Tema: «Frisk og kronisk syk»

12.00–13.00

Tre retters lunsj

13.00–13.30

Intervju med Silje Thuve Røise og Eivind Hobbesland, medlemmer i MCTD-gruppa

13.30–14.30

Ole-Martin Wold, Fagsjef friskliv i NRF
Tema: «MCTD og trening»

14.30–15.00

Pause med forfriskninger

15.00–16.00

Idémyldring i grupper

16.00–16.30

Oppsummering og avslutning
Takk for oss og vel hjem!

Praktiske opplysninger for overnatting og MCTD-dagen

Dagen er kun for medlemmer av NRF som har MCTD-diagnosen (og evt. en pårørende)

Full pakke:

Hotell (torsdag til fredag) inkl. frokost
+ MCTD-dagen inkl. tre retters lunsj
Kan evt. ha med en pårørende (bo i samme rom)
500,- pr. person (verdi over 2000,-)

Halv pakke:

MCTD-dagen inkl. tre retters lunsj
Kan evt. ha med en pårørende
200,- pr. person (verdi 850,-)

FRIST
24. MARS

Påmelding

Første mann til mølla (50 plasser) og **senest 24. mars**. Du er påmeldt når du har betalt (se under) og sendt mail med navnet ditt (+ til eventuell pårørende) og mobilnummer til mctd@revmatiker.org
Det er bindende påmelding!

Husk

- å skrive om du ønsker hotellrom, så ordner vi bookingen for deg
- å sørge for gyldig reiseforsikring
- å gi oss beskjed om du vil spise sammen med oss torsdag kveld

Betaling

Kontonummer: 7056.05.14636

Viktig! Merk betalingen: «MCTD-dagen april 2023» og navnet ditt.

Spørsmål

Lotta Svartdahl: 481 92 770
eller mctd@revmatiker.org

Vi i ressursgruppen for MCTD gleder oss til å treffe deg – hjertelig velkommen!



NRF



Foredrag

Frisk og kronisk syk

Elin Fjerstad er psykologspesialist ved Diakonhjemmet sykehus. Hun har hatt barneleddgikt i 58 år og har gjennomgått ca. 40 kirurgiske inngrep. Hun har en dobbel-kompetanse siden hun både er psykolog og pasient.

Hun er gift med Geir, bor i Nærnes (Asker) og har to voksne døtre.

«Sykdom i kroppen krever mentale muskler. Kroniske sykdommer som ikke helt kan kureres må leves med. Klinisk helsepsykologi er derfor viktig. Vi kan ikke tenke oss friske. **Men vi kan tenke oss sterke og verdige** og dermed øke vår livskvalitet. Jeg hjelper folk med å bygge sine mentale muskler», sier Elin. Hun holder kurs og er en etter-traktet foredragsholder og forfatter.



MCTD og trening

Ole-Martin Wold er fagsjef for friskliv i Norsk Revmatikerforbund. Han har ved siden av mastergrad på revmatisk sykdom og trening også utdannet seg som mental trener, personlig trener, treningsinstruktør og idrettslærer. Han brenner for hvordan fysisk aktivitet og mestring kan brukes som et styrkende middel for god livskvalitet.

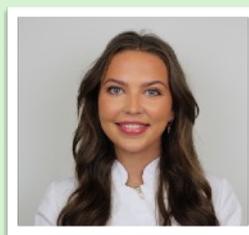
Vi har spurt om han kan gi oss input på «MCTD og trening» og vi ønsker også at han forteller oss om hvordan trening i seg selv kan virke betennelsesdempende.



Intervju

Silje Thuve Røise

Silje er 24 år og var med på MCTD-dagen i fjor også. Hun vil snakke om hvordan det er å være ung og leve med diagnosen. Hun håper å treffe andre unge på MCTD-dagen!



Eivind Hobbesland

Eivind er 34 år, utdannet elektriker, og bosatt i Kristiansand med kone og tre barn. Han fikk diagnosen i 2019 og vil fortelle litt om sine erfaringer, blant annet når det gjelder MCTD og forsikring.



Vi gleder oss til å høre alle fire på MCTD-dagen!

