



Program – IBS kurs 25.06.25

09:00-09:15	Velkommen
09:15-09:45	Hva er IBS? v/ gastroenterolog Jon Ragnar Florholmen
09:45-10:00	<i>Pause</i>
10:00-10:30	Erfaringsutveksling / brukerrepresentant
10:30-10:45	<i>Pause</i>
10:45-11:30	Hvilken betydning har kostholdet ved IBS? v/ klinisk dietist Ulla Uhrskov
11:30-12:00	<i>Lunsj</i>
12:00-12:30	Forts. Hvilken betydning har kostholdet ved IBS? v/ klinisk dietist Ulla Uhrskov
12:30-12:45	<i>Pause</i>
12:45-13:30	Hvordan leve med IBS i hverdagen, følelsesmessige reaksjoner og ulike mestringsstrategier v/ gastroenterolog Jon Ragnar Florholmen & LMS – koordinator Mariell Selnes Paulsen
13:00-13:45	<i>Pause</i>
13:45-14:30	Smertehåndtering og avspenning i relasjon til magesmerter v/ fysioterapeut Åge Hellander
14:30-14:45	<i>Pause</i>
14:45-15:15	Spørsmål, evalueringskjema og oppsummering

