**Námsstefna um verkjameðferð**

**Meðferð - Árangur**

Dagana 16. og 17. mars 2012 mun verkjasvið Reykjalundar halda námsstefnu um verkjameðferð. Námsstefnan verður haldin á Reykjalundi. Fyrri daginn verður farið í nokkur grundvallaratriði í verkjameðferð með áherslu á þverfaglega teymisvinnu. Seinni daginn verða síðan vinnusmiðjur þar sem þátttakendum gefst tækifæri á að dýpka skilning sinn og færni í meðferð þrálátra verkja.

***Námsstefnan er ætluð læknum, hjúkrunarfræðingum, sjúkraliðum, sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum og öðru fagfólki sem í starfi sínu hjálpar einstaklingum með þráláta verki.***

**Dagskrá:**

**Fyrri dagur: föstudagur 16. mars.**

|  |  |
| --- | --- |
| Kl. 09:00 | Kynning á námsstefnu og afhending gagna. |
| Kl. 09:15 | Þrálátir verkir, þverfagleg nálgun, nýjungar í meðferð taugrænna verkja |
| Kl. 10:00 | Þrálátir verkir – sálrænir þættir |
| *Kl. 10:45* | *Kaffi* |
| Kl. 11:00 | Þverfagleg teymisvinna – hvernig erum við að vinna:  Fjallað um raunveruleg dæmi og þátttakendur virkjaðir |
| *Kl. 12:00* | *Matur* |
| Kl. 13:00 | Félagsleg vandamál og lausn þeirra |
| Kl. 13:30 | Áhugahvöt (motivation) - hvernig er hægt að virkja skjólstæðinga til sjálfsábyrgðar? |
| **Kl. 14:15** | **Stafganga** |
| Kl. 15:15 | Niðurstöður rannsóknar á verkjasviði  Kaffi, veitingar og umræður |
| Kl. 16:00 | Dagskrárlok |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Seinni dagur, vinnusmiðjur:** **laugardag 17. mars** | |
| Kl. 9:00 | Hugræn atferlismeðferð (HAM) og verkir  *HAM og verkir –* vinnubók kynnt. Kennt að vinna með verkfæri HAM | |
| *Kl. 10:45* | *Kaffi* | |
| **Kl: 11:00** | **Vatnsleikfimi** | |
| *Kl. 12:00* | *Matur* | |
|  | **Salur A** | **Salur B** |
| Kl. 13:00 | I. Lífsstílsbreytingar | I. Líkamsvitund  Líkamsstaða og -beiting |
| *Kl. 14:15* | *Kaffi* |  |
| Kl. 14:30 | II. „Trú á eigin áhrifamátt“  Streitustjórnun – skipulag, gildi og venjur | II. Þjálfun eftir útskrift |
| Kl. 15:45 | Umræður | |
| Kl. 16:15 | Námstefnulok | |

Kennarar á námsstefnu eru starfsmenn verkjasviðs Reykjalundar: Ásþór Sigurðsson sjúkraþjálfari, Berghildur Á Stefánsdóttir sjúkraþjálfari, Guðrún Agnes Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur, Gunnhildur Gísladóttir iðjuþjálfi, Harpa Sigfúsdóttir félagsráðgjafi, Jón Gunnar Þorsteinsson sjúkraþjálfari, Kristín B Reynisdóttir sjúkraþjálfari, Magnús Ólason læknir, Rúnar Helgi Andrason sálfræðingur, Rakel Anna Másdóttir iðjuþjálfi, Sigríður Jónsdóttir iðjuþjálfi, Unnur Hjaltadóttir sjúkraþjálfari,Valgerður Magnúsdóttir hjúkrunarfræðingur, Þóra Hjartardóttir hjúkrunarfræðingur.

Hámarksfjöldi þátttakenda á námsstefnunni er **60 (gildir fyrir seinni daginn)**. Námskeiðsgjald er **35.000** kr. fyrir báða dagana, **20.000.-** fyrir annan hvorn daginn. Umsóknafrestur er til **4. mars 2012** (og í vikunni á eftir kemur svar um þátttöku)

Umsóknir sendist á netfang [berghildur@reykjalundur.is](mailto:berghildur@reykjalundur.is)

Til að umsókn um þátttöku teljist fullgild, skal staðfestingargjald að upphæð **5.000** kr. greitt um leið og sótt er um, en það verður endurgreitt ef viðkomandi fær synjun um þátttöku. Eftirstöðvar námskeiðsgjalds skulu greiddar fyrir 11***. mars 2012*** ella fellur umsókn úr gildi og staðfestingargjald er ekki endurgreitt, en umsækjanda af biðlista boðin þátttaka.

Með umsókn skulu fylgja eftirfarandi upplýsingar:

- nafn og kennitala,

- starfsheiti

- heimilisfang, póstnr. og heimasími,

- vinnustaður og vinnusími,

- netfang,

- umsókn um 2 vinnusmiðjur, t.d. Vinnusmiðja A I og B II

***Leiðbeiningar við greiðslu í heimabanka.*** Reikningur verkjasviðs er **0113-26-75** og kennitala er **680172-0139**. Mikilvægt er að fyllt sé í útskýringarreit **kennitala umsækjanda og síðan nafn**. Nauðsynlegt er fyrir ykkur að prenta út kvittun til staðfestingar á greiðslu og notkunar sem löggildrar kvittunar. Tilkynning um greiðslu sendist á netfang [berghildur@reykjalundur.is](mailto:berghildur@reykjalundur.is)