

## Rapport fra felles dagsseminar for medlemmer i

### LFN, HBF, LKB, LFS ØSTFOLD

torsdag 4. februar 2016 på Quality Hotell, Grålum i Sarpsborg.

Jane Anita Jensen fra LFN Østfold ønsket oss velkommen til seminaret. Det var 62 personer som deltok denne dagen.

Jane Anita overlot ordet til Lege og livstidsterapeut Audun Myskja. Han har 40 års erfaring i helsevesenet og har veiledet en rekke nasjonale og internasjonale prosjekter for kvalitetsforbedring i helsevesenet.

Temaer for dagen:

- Finn din indre kraft
- Helbred deg selv, hvordan

Audun åpnet med å fortelle om seg selv fra han var 12 år. Han har i alle år vært opptatt av å kunne gjøre noe selv. Han kunne fortelle at den gjennomsnittlige levealder i verden har hvert år øket med ½ år siden 1910.

Han har stiftet Senteret for Livshjelp på Ski.



*Fra åpningen av seminaret*

Audun mener at når mennesker blir syke er det også viktig å ta vare på de pårørende.

Audun bruker mye musikk som terapi, og viste videoer med eksempler på hvordan man kan bruke musikk i helsevesenet.

Forebygging er meget viktig: «*Hjertet mitt har ikke demens*»  
Helbredelse finnes i hvert øyeblikk. Man prøver å lage skreddersyde øvelser.



Man bruker sang og rytme til å stimulere hjernen slik at signalene fra hjernen overdøver signalene fra smertene. Man har funnet ut at pasienter lettere lærer å gå igjen ved hjelp av rytme, f.eks. ved hjelp av en metronom. (Denne kan lastes ned fra nettet).



*Det var en meget lydhør forsamling på seminaret*

Audun tok forsamlingen gjennom en øvelse i puste- og avslapnings-teknikk. Forsamlingen vil gjerne at Audun Myskja holder et foredrag med temaet «Sannheten om mat» til høsten. Jane Anita tar kontakt med kontoret hans om dette.



Jane Anita takket for foredraget ved å overreke en kurv med mange økologiske godsaker, og ønsket alle vel hjem.

*Aud Haarseth*

Aud Haarseth  
Referent

Foto: Øyvind Dahl