



Voksne med nevromuskulære sykdommer

Frambu, 09.oktober- 11.oktober 2019

Program

Onsdag

09.00 – 10.00

Ankomst og innkvartering

10.00 – 10.30

Velkommen til kurs!

10.45 – 11.15

Fatigue- hva er det?

ved psykolog Johanne B. Tonga, Frambu

11.30- 12.00

Å ivareta egen psykiske helse

ved psykolog Johanne B. Tonga, Frambu

12.00 – 13.00

Lunsj

13.15 – 14.00

Vaner, rutiner og endret funksjonsnivå

ved ergoterapeut Solvor S. Skaar, Frambu

14.30 – 15.30

Gruppesamtaler

Torsdag

09.15 – 10.00

Diagnoseinformasjon

ved Overlege Øivind Kanavin, Frambu

10.20 – 11.00

Å leve med en muskelsykdom

11.20 – 12.00

Gruppesamtaler

12.00 – 13.00

Lunsj

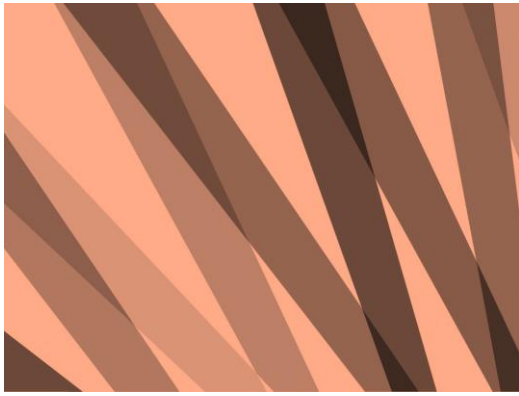
13.15 – 14.00

Fysioterapi og trening

ved fysioterapeut Kaja Giltvedt, Frambu

14.30 – 15.30

Aktiviteter



Program

Fredag

09.15 – 10.00

Tjenester og ytelser

ved seniorrådgiver Lise Beate Hoxmark

10.00 – 10.30

Pause

10.30 – 11.30

Grppesamtaler

11.30 - 12.00

Oppsummering og veien videre

12.15

Lunsj

13.30

Avreise

(18.09.19)

Endringer kan forekomme

Faste poster hver dag

08.00 *Frokost*

09.15 *Programmet starter*

12.15 *Middag*

16.00 *Sosialt samvær, aktiviteter*

17.30 *Kveldsmat*

18.30 *Sosialt samvær, aktiviteter*

20.00 *Kaffe/te i stua*

Fagkoordinator: Solvor Skaar

Administrativ koordinator: Linda Elton

Kursvert kveld: *kommer*