



## Digitalt kurs

# Voksne med nevromuskulære sykdommer

Frambu, 18. – 20. januar 2021

## Program

### Mandag 18.januar

17.45 – 18.00

Oppkobling

18.00 – 19.00

#### **Velkommen til kurs!**

Informasjon om Frambu, digital kursgjennomføring og bli kjent

### Tirsdag 19.januar

08.45 – 09.00

Oppkobling

09.00 – 09.15

#### **Oppstart av dagen**

09.15 – 10.00

**Diagnoseinformasjon** ved overlege Øivind Kanavin

10.00 – 10.30

*Pause*

10.30 – 11.15

#### **Fysioterapi og avspenning**

ved fysioterapeutene Mari Ellefsen-Martinsen og Kaja Giltvedt

11.15 – 12.00

*Lunsjpause*

12.00 – 12.30

**Ernæring** ved klinisk ernæringsfysiolog Gro Trae

12.30 – 12.45

*Pause*

12.45 – 14.00

**Erfaringsutveksling i grupper**

### Onsdag 20. januar

08.45 – 09.00

Oppkobling

09.00 – 09.45

#### **Hverdagen med endret funksjonsnivå**

ved ergoterapeut Solvor Skaar

09.45 – 10.15

*Pause*

10.15 – 11.00

#### **Å ivareta egen psykiske helse**

ved psykolog Yngvild Haukeland

11.00 – 11.45

*Lunsjpause*

11.45 – 12.45

**Erfaringsutveksling i grupper**

12.45 – 13.00

*Pause*

13.00 – 14.00

#### **Hverdagen med sjelden diagnose**

ved sosionom Una Stenberg og ergoterapeut Solvor Skaar