



Digitalt kurs

# Å leve med en sjelden diagnose i voksen alder (30+)

Frambu, 19. mai - 21. mai 2021

## Program

### Onsdag

17.45

Oppkobling til digitalt kurs

18.00 – 18.15

**Velkommen til kurs!**

18.15 – 19.00

**Bli kjent og forventninger til kurset**

### Torsdag

***Tema: Hverdagen med en sjelden diagnose***

09.00

**Oppkobling til kurs**

09.15 – 10.00

**Å leve med en sjelden diagnose**  
ved sosionom Una Stenberg

10.15 – 11.00

**Hvem kan hjelpe?**  
ved sosionom Una Stenberg og ergoterapeut Solvor S. Skaar

11.15 – 12.00

**Utmattelse og fatigue**  
ved psykolog Johanne B. Tonga

12.00 – 13.00

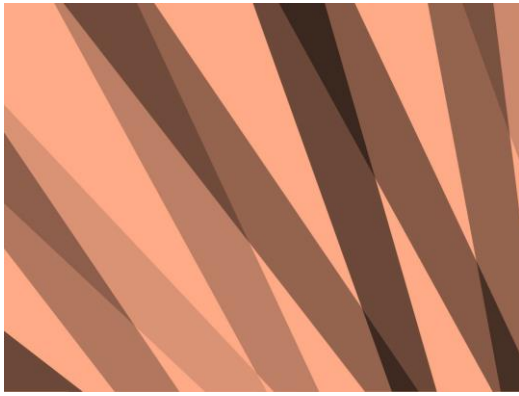
Pause/Lunsj

13.00 – 13.45

**Hvordan klare det en må og vil?**  
ved ergoterapeut Solvor S. Skaar

14.00 - 15.00

**Grppesamtale**



# Program

## Fredag

09.15 – 10.00

**Tema: «Hvordan har du det?»**

### **Psykisk helse**

ved psykolog Johanne B. Tonga

10.15 - 11.00

### **Psykisk helse**

ved psykolog Johanne B. Tonga

11.15 – 12.00

### **Gruppesamtale**

12.00 – 13.15

Lunsj

13.15 – 14.00

### **Fysioterapi og fysisk aktivitet**

ved fysioterapeutene Mari Ellefsen-Martinsen og Kaja Giltvedt

14.15 - 14.45

### **Kosthold og ernæring**

ved klinisk ernæringsfysiolog Gro Trae

14.45

### **Felles oppsummering**

(11.05.21)

Endringer kan forekomme

Fagkoordinator: Solvor Sandvik Skaar  
Administrativ koordinator: Elin Bredesen