



# Nevromuskulære sykdommer (18+)

Frambu, 30. januar – 1. februar 2023

## Program

### Mandag

11.00 – 11.30

**Velkommen til kurs!**

11.30 – 12.15

**Litt medisinsk informasjon om nevrologiske sykdommer, og presentasjon av nevrologisk fagnettverk**  
ved lege og fysioterapeut

12.15 – 13.00

**Lunsj**

13.00 – 13.45

**«Min helse». Spørsmål og svar i grupper.**

14.00 – 15.00

**Her kan du velge:**

- «Mindfull yoga» med fokus på avspenning og pust
- Basseng – øvelser i vann med fysioterapeut
- Tur ute

16.00

**Viktig informasjon om oppholdet og aktivitetstilbudet på kveldene**  
ved resepsjonist og aktivitetsleder

16.15 – 17.15

**Mulighet til å delta i forskningsintervju**  
Tema: helsekompetanse og mestring av hverdagen

17.30

**Middag**

18.30

**Sosialt samvær/Aktivitetstilbud**

### Tirsdag

09.15 – 09.45

**Navigere i tjenesteapparatet.**  
Hva er det viktig at andre vet om meg og mitt liv med en sjelden diagnose?

10.00-11.15  
(med pause)

**Navigere i tjenesteapparatet**  
Parallelt program

10.00-11.15	10.00-11.15
Koordinerte tjenester og individuell plan	Arbeidsliv, yrkesvalg og tilrettelegging

11.30 – 12.00

**Her kan du velge:**

- Mindfull yoga med fokus på avspenning og pust
- Tur ute
- Egentid/avslapping

12.00-13.00

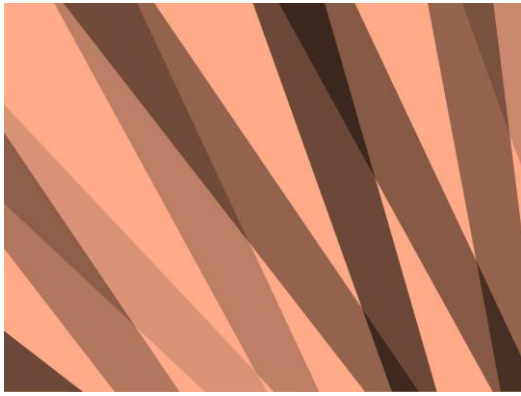
**Middag**

13.00 – 15.00

**Hvordan har jeg det? Psykisk helse/helsepsykologi**

15.30 – 16.30

**Mulighet til å delta i forskningsintervju**



# Program

## Onsdag

09.15 – 10.45

### Aktivitetsprioritering og energiøkonomisering

Felles innledning til tema – så kan du velge mellom disse to sesjonene:

09.45 – 10.45	09.45 - 10.45
<b>Aktivitetsbalanse med fokus på hjelpemidler</b>	<b>Aktivitetsbalanse med fokus på aktivitetsutførelse</b>

11.00 – 12.00

Her kan du velge:

- «Mindful yoga» med fokus på avspenning og pust
- Basseng – øvelser i vann med fysioterapeut
- Tur ute
- Egentid/avslapping

12.00-13.00

Lunsj

13.00-14.45  
(med pause)

### Samtaler om livskvalitet

Felles innledning – og samtaler i grupper

14:45-15:00

Oppsummering

(28.09.23) Endringer kan forekomme

### Faste poster hver dag

08.00 Frokost

09.15 Programmet starter

16.00 Sosialt samvær, aktiviteter

17.30 Kveldsmat

18.30 Sosialt samvær, aktiviteter

20.00 Kaffe/te i stua