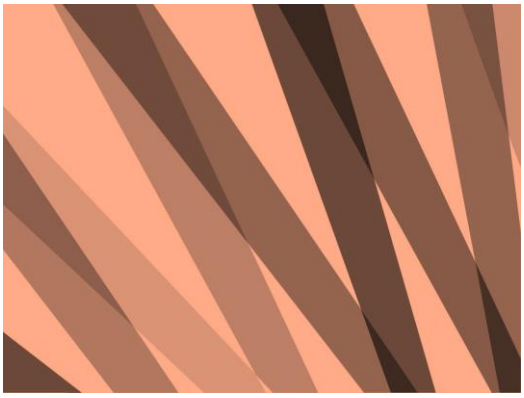


Nevromuskulære sykdommer (18+)

Frambu, 30. januar – 1. februar 2023

Program

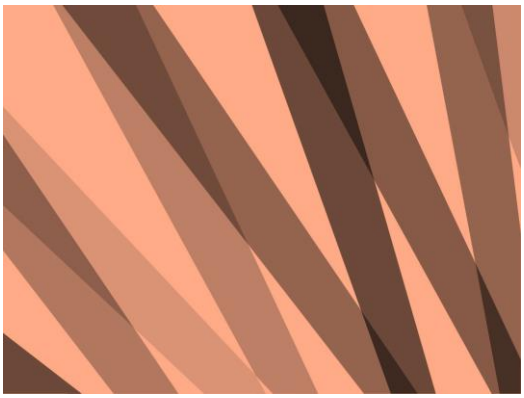
Mandag

11.00 – 11.30	**Velkommen til kurs!**
11.30 – 12.15	**Litt medisinsk informasjon om nevromuskulære sykdommer, og presentasjon av nevromuskulært 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** • **Tilrettelagt svømming og øvelser i basseng ved fysioterapeut/idrettspedagog** • **Uteaktiviteter**
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 – del 1** Hva er det viktig at andre vet om meg og mitt liv med en sjelden diagnose? ved erfaringsstemme
10.00-11.15 (med pause)	**Navigere i tjenesteapparatet – del 2** Informasjon og erfaringsutveksling om aktuelle rettigheter og koordinering av tjenester. ved ergoterapeut og sosionom
11.30 – 12.00	Her kan du velge: • **Mindfull yoga med fokus på avspenning og pust** • **Uteaktiviteter**
12.00-13.00	**Middag**
13.00 – 15.00	**Hvordan har jeg det?** Psykisk helse/helsepsykologi ved psykologspesialist
15.30 – 16.30	**Mulighet til å delta i forskningsintervju**

FRAMBU
KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER



Program

Onsdag

09.15 – 10.45 (inkl pause)	**Aktivitetsprioritering og energiøkonomisering** Aktivitetsbalanse, hjelpemidler og aktivitetsutførelse ved fysioterapeut og ergoterapeut
11.00 – 12.00	Her kan du velge: • **Mindful yoga med fokus på avspenning og pust** • **Tilrettelagt svømming og øvelser i basseng ved fysioterapeut/idrettspedagog** • **Uteaktiviteter** • **Pårørende: mulighet til å delta i forskningsintervju**
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**
15:00-15:30	Avreise -Vel hjem!

(19.12.22) 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

Fagkoordinator: Una Stenberg
Administrativ koordinator: Elin Bredesen
Kursvert ettermiddag/kveld:

FRAMBU
KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER