



Charcot-Marie-Tooths sykdom og arvelig nevropati med trykkbetingede lammelser (HNPP)

Frambu, 5.- 8. mai 2025

Program

Mandag

Ankomst og innkvartering

17.30 Middag

18.30 Sosialt samvær/Aktivitetstilbud (se eget kveldsprogram på Frambu)

Tirsdag

09.15 – 10.00 **Velkommen til kurs**
Bli kjent/ gruppesamtale

10.15 – 11.00 **Helsekompetanse**
ved sosionom Una Stenberg

11.15 – 12.00

Diagnoseinformasjon om CMT ved overlege Susann Simensen	Diagnoseinformasjon om HNPP ved overlege Lise S. Loftsgaard
--	--

12.00 – 13.00 Lunsj

13.15 – 15.00 Parallele tema med teori og praksis:

Mindfulness -oppmerksomhet og avspenningsøvelser	Spill Bruk av spill i trening og rehabilitering	Trening i gymsal	Basseng
--	---	-------------------------	----------------

Onsdag

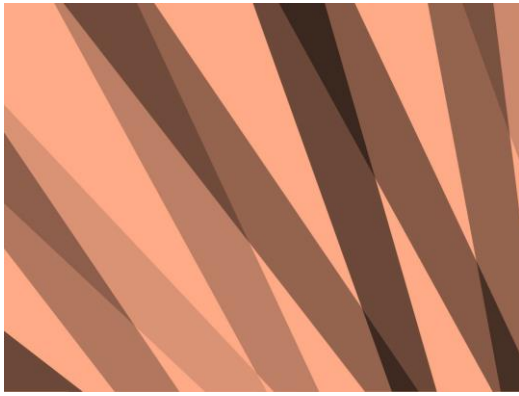
Første del av onsdag er brukerkurs om CMT og fagdag om HNPP
Se eget program for fagdag om HNPP

09.15 – 10.00 Hvordan påvirker CMT hverdagen?
ved psykolog Tonje Elgsås og ergoterapeut Solvor Skaar

10.15 – 11.00 Trening og tilpasning av en hverdag med CMT
ved fysioterapeut ved NMK Andreas D. Rosenberger
og ergoterapeut Solvor Skaar

11.15 – 12.00 Gruppesamtale

12.00 – 13.00 Lunsj



Program

13.15-15.00	Parallele tema med teori og praksis:		
Mindfulness -oppmerksomhet og avspenningsøvelser	Spill Bruk av spill i trening og rehabilitering	Trening i gymsal	Basseng

Torsdag

09.15 – 10.00	Rettigheter, tjenester og ytelser ved sosionom Una Stenberg
10.15 – 11.00	Utdanning og arbeidsliv ved sosionom Una Stenberg
11.15 – 12.00	Selvivaretakelse del 1 ved psykolog Tonje Elgsås
12.00 – 13.00	Lunsj
13.15 – 14.15	Selvivaretakelse del 2 ved psykolog Tonje Elgsås
14.30 – 15.00	Oppsummering og avslutning
15.00 – 15.30	Avreise

(02.01.25) 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: Elin Bredesen