

Å leve med en sjelden diagnose (18 år+)

Frambu, 2.- 6. november, 2026

Tirsdag

- 10.00-10.15 **Oppstart – Velkommen til kurs**
- 10.15–10.45 **Helsekompetanse og mestring**
- ved sosionom og forsker
- 10.45-11.00 Pause
- 11.00–11.45 **Hva bør jeg vite om smerter og fatigue?**
ved overlege Ariane Kwiet
- 12.15- 13.00 Middag
- 13.15 –14.00 **Å leve et godt liv med smerter og fatigue**
ved overlege Ariane Kwiet
- 14.30–14.45 Pause
- 14.45–15.30 **Gruppesamtaler**

Onsdag

- 09.15–09.45 **Aktivitetsbalanse**
ved ergoterapeut og fysioterapeut
- 09.45-09.55 Pause
- 09.55-10.25 **Kosthold og ernæring**
ved ernæringsfysiolog
- 10.30-11.15 **Aktivitetsbalanse** – praktisk i gruppe
- 11.15-12.15 Pause eller valgfri aktivitet
- 12.15 –13.00 Middag

13.15–14.00 **Navigering i tjenesteapparatet**
ved sosionom og rådgiver

14.00–14.15 Pause

14.15–15.30 Her kan du velge:

- **Mindfulness /Avspenning**
- **Trening i basseng**
- **Spillteknologi og VR**

Torsdag

09.15–10.00 **Psykisk helse ved langvarige helseutfordringer**
ved psykolog

10.00–10.30 Pause

10.30–11.15 **Gruppesamtaler**

11.30–12.15 Pause eller valgfri aktivitet

12.15–13.00 Middag

13.15 –15.15 **Erfaringsstemmer: Panelsamtale og spørsmål (med pause)**

Fredag

09.15–10.30 **Workshop hvor vi samler trådene fra uken**

10.30–11.00 Pause

11.00–11.30 **Oppsummering og avslutning**

12.00 Lunsj og avreise

Endringer kan forekomme (22.09.2026)

**Kurset arrangeres av Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser
- enhet Gaustad, enhet Sunnaas og enhet Frambu**