NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

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
11.00-12.00	**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
14.00-14.30	Pause
14.30-15.15	**Gruppesamtaler**

Onsdag

09.15-09.45	**Aktivitetsbalanse** ved ergoterapeut og fysioterapeut
09.45-10.00	Pause
10.00-10.30	**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

14.15-15.15 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**

11.15-12.15 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**

11.30 Lunsj og avreise

Endringer kan forekomme (22.09.2026)

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