

Å leve med en sjelden diagnose (18 år+)

Frambu, 8. mars - 12. mars, 2027

–ankomst mandag ettermiddag eller tirsdag morgen.

Tirsdag 9.mars

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 10.mars

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 11.mars

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 12.mars

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 (15.09.2026)

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