**12.-13. mai 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag 1** | | |
| ***Tid*** | ***Tema*** | Ansvarlig |
| 10.00- 10.30 | **Velkommen**  Presentasjon, praktiske opplysninger, forventninger | Kursleder/Ergoterapeut |
| 10.30- 10.45 | *Benstrekk* |  |
| 10.45- 12.00 | Revmatiske sykdommer   * Og behandling av disse | Overlege i revmatologi |
| 12.00-12.45 | *Lunsj* |  |
| 12.45- 13.45 | Medisiner v/revmatisk sykdom | Overlege i revmatologi |
| 13.45-14.00 | *Benstrekk* |  |
| 14.00-14.45 | Kostens betydning | Klinisk ernæringsfysiolog |
| 14.45-15.00 | *Benstrekk* |  |
| 15.00- 15.15 | Oppsummering av dagen | Kursleder/Ergoterapeut |

**12.-13. mai 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag 2** | | |
| ***Tid*** | ***Tema*** | Ansvarlig |
| 09.30- 10.15 | Å leve med revmatisk sykdom | Brukerrepresentant NRF |
| 10.15-10.30 | *Benstrekk* |  |
| 10.30-11.30 | Hverdagsmestring   * gruppedialog | Ergoterapeut |
| 11.30-12.15 | *Lunsj* |  |
| 12.15-13.15 | Hverdagsaktivitet | Ergoterapeut |
| 13.15-13.30 | *Benstrekk* |  |
| 13.30- 14.30 | Smerter | Fysioterapeut |
| 14.30- 14.45 | *Benstrekk* |  |
| 14.45-15.15 | Fysisk aktivitet | Fysioterapeut |
| 15.15-15.30 | **Oppsummering**   * Vel hjem ☺ |  |

