



Læring og mestringskurs for revmatikere

Juni 2025

Torsdag 12.juni 2025		
Tid	Tema	Ansvarlig
10.00- 10.45	Velkommen Presentasjon, praktiske opplysninger, forventninger	Vera Grønvold Sykepleier
10.45- 11.00	<i>Benstrekk</i>	
11.00- 12.00	Revmatiske sykdommer	Heli Sandgren Overlege i revmatologi
12.00-12.45	<i>Lunsj</i>	
12.45- 13.45	Fysisk aktivitet	Erlend Leithe Fysioterapeut
13.45-14.00	<i>Benstrekk</i>	
14.00-14.45	Medisiner v/revmatisk sykdom	Heli Sandgren og Vera Grønvold
14.45-15.00	<i>Benstrekk</i>	
15.00- 15.15	Behandlingsreiser	Vera Grønvold

Fredag 13.juni 2025		
Tid	Tema	Ansvarlig
09.30- 10.15	Å leve med revmatisk sykdom	Brukerrepresentant Aino Onerva Orti
10.15-10.30	<i>Benstrekk</i>	
10.30-11.30	Hverdagsmestring - gruppedialog	Vera Grønvold
11.30-12.15	<i>Lunsj</i>	
12.15-13.00	Hverdagsmestring	Eivor Rasmussen Spesialergoterapeut
13.00-13.15	<i>Benstrekk</i>	
13.15-13.00	Kostens betydning	Ulla Uhrskov Klinisk dietist
13.45-14.30	Oppsummering - Vel hjem ☺	Alle