



## PLAN CFS/ME – AKTIVITETER I PERIODEN 04/05.01- 17/18.02-10

### Uke 1

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Onsdag 06.01.10	18:00	Generell info		Sykepleier	Resepsjonen
	18:30	Omvisning Gr.1		Team 2	Peisestue
Torsdag 07.01.10	18:00	Generell info		Sykepleier	Resepsjonen
	18:30	Omvisning Gr.2		Team 2	Peisestue
Fredag 08.01.10	12:30	Tematime gr.1 og 2	Viktigheten av balanse mellom aktivitet og hvile.	Fysioterapeut Hanne	Peisestue
Lørdag 09.01.10	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Søndag 10.01.10					

## Uke 2

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 11.01.10	10:00 12:30	Orientering m/undervisning i dagbok gr.1 gr.2		Sykepleier Bodil/ Eldbjørg	Peisestue
Tirsdag 12.01.10	10:30 13:45	Basal kropps- kjennskap gr.2  Gr. samtale gr.A	Introduksjon  Søvn	Fysioterapeut Vivi  Sykepleier/ hjelpe-pleier: Borghild/ Eldbjørg	Stor treningssal  Peisestue
Onsdag 13.01.10	10:30 12:30	Basal kropps- kjennskap gr.1 gr.2	Introduksjon	Fysioterapeut Vivi	Stor treningssal
Torsdag 14.01.10	10:15 12:30  10:30	Gr. samtale gr.B gr.C  Basal kroppskjenn- skap gr.1	Søvn	Sykepleier Bodil/Liv Anita Bodil/Borghild  Fysioterapeut Vivi	Tv-stue Tv-stue  Stor treningssal
Fredag 15.01.10	10:00 10:40	Basseng gr.1 gr.2		Fysioterapeut Hanne	Basseng
Lørdag 16.01.10	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Søndag 17.01.10					

### Uke 3

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 18.01.10	10:00 10:30	Avspenning gr.1 gr.2		Fysioterapeut Hanne	Stor treningshall
	12:30	Tematime Alle	Kosthold	Kjøkkensjef Aud	Peisestue
Tirsdag 19.01.10	10:30	Basal kropps- kjennskap gr 2		Fysioterapeut Vivi	Stor treningshall
	13:45	gr. samtale gr.A	Refleksjon og læring	Spl./hj.pl Borghild/ Eldbjørg	Peisestue
Onsdag 20.01.10	12:30	Tematime Alle	Trygde- rettigheter og NAV	Sosionom Turid	Peisestue
Torsdag 21.01.10	10:15	Gr. samtale gr.B ..	Refleksjon og læring	Spl. Bodil/ Liv Anita Fysioterapeut Vivi	Tv-stue
	10:30	Basal kropps- kjennskap gr 1			Stor treningshall
	12:30	Gr. samtale gr.C			Tv-stue
Fredag 22.01.10	10:00 10:40	Basseng gr.2 gr.1		Fysioterapeut Hanne	Basseng
Lørdag 23.01.10	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Søndag 24.01.10					

**Uke 4 (midtuke).**

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 25.01.10	10:00 10:30	Avspenning gr.1 gr.2	CFS/ME og diagnosti- sering	Fysioterapeut Hanne	Stor treningsal
	12:30	Tematime Alle		Lege Arild	Peisestue
Tirsdag 26.01.10	10:30	Basal kropps- kjennskap gr.1		Fysioterapeut Vivi	Stor treningsal
Onsdag 27.01.10	10:30	Basal kropps- kjennskap gr. 2		Fysioterapeut Vivi	Stor treningsal
Torsdag 28.01.10	10:15	Gr. samtale gr.A	Sorg-prosess/ følelser- messige reaksjoner	Spl./hj.pl Borghild/ Eldbjørg	Peisestue
	10:15	gr.B		Sykepleier Bodil/Liv Anita	Tv-stue
	12:30	gr.C		Sykepleier Bodil/Borghild	Tv-stue
Fredag 29.01.10	10:00 10:40	Basseng gr.1 gr.2		Fysioterapeut Hanne	Basseng
	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Lørdag 30.01.10					
Søndag 31.01.10					

## Uke 5

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 01.02.10	Pårørende dag				
Tirsdag 02.02.10	10:30	Basal kroppskjennskap gr.2		Fysioterapeut Vivi	Stor treningshall
	13:30	Avspenning gr.1		Fysioterapeut Hanne	Stor treningshall
Onsdag 03.02.10	10:30	Basal kroppskjennskap gr.1		Fysioterapeut Vivi	Stor treningshall
	13:30	Avspenning gr.2		Fysioterapeut Hanne	Stor treningshall
Torsdag 04.02.10	10:15	Gr. samtale gr.A	Mestringsprosessen	Spl./hj.pl Borghild/ Eldbjørg	Peisestue
	10:15	gr.B		Sykepleier Bodil/Liv Anita	Tv-stue
	12:30	gr.C		Sykepleier Bodil/Borghild	Tv-stue
Fredag 05.02.10	10:00	Basseng gr.2		Fysioterapeut Hanne/Morten	Basseng
	10:40	gr.1			
Lørdag 06.02.10	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Søndag 07.02.10					

## Uke 6

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 08.02.10	10:00	Avspenning gr.1	Medisinering/ Placebo/ Kognitiv terapi	Fysioterapeut Hanne	Stor treningshall
	10:30	gr.2		Lege Arild	Peisestue
	12:30	Tematime			
Tirsdag 09.02.10	10:30	Basal kropps- kjennskap gr.1		Fysioterapeut Vivi	Stor treningshall
Onsdag 10.02.10	10:30	Basal kropps- kjennskap gr.2		Fysioterapeut Vivi	Stor treningshall
Torsdag 11.02.10	10:15	Gr. samtale gr.A	Forberedelse til hjemreise	Spl./hj.pl Borghild/ Eldbjørg	Peisestue
	10:15	gr.B		Spl. Bodil/ Liv Anita	Tv-stue
	12:30	gr.C		Spl. Bodil/Borghild	Tv-stue
Fredag 12.02.10	10:00 10:40	Basseng gr.1 gr.2		Fysioterapeut Hanne/Morten	Basseng
Lørdag 13.02.10	20:30	Kaffe og biteti			Peisestue
Søndag 14.02.10					

## Uke 7

Dag/dato	Kl.	Tilbud	Tema	v/	Sted
Mandag 15.02.10	10:00	Tematime gr.1	Pårørende og kommunika- sjon	Sykepleier/ hjelpepleier	Peisestue
	12:30	gr.2			
Tirsdag 16.02.10	13:00	Avslutning gr.1 og 2.		Idrettspedagog Borghild	Se eget oppslag
Onsdag 17.02.10	10:30	Utsjekking/ Avreise gr.1			
Torsdag 18.02.10	10:30	Utsjekking/ Avreise gr.2			

## Individuelle konsultasjoner

Fysioterapeut	Indiv. fysioterapi	1 x per uke, etter avtale
Sykepleier	Indiv. samtale	1 x per uke, etter avtale
Sosionom	Indiv. samtale	Kun etter avtale ved behov
Lege	Indiv. konsultasjon	Kun etter avtale ved behov

**NB: INSTITUSJONEN TAR FORBEHOLD OM  
EVT. ENDRINGER.**