UKE 1

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Dato							
08:00							
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avspenning
08:30							
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost
09:15							
09:30							
09:45							
10:00	Informasjonsmøte						Felles aktiviteter v/ fysioterapeut
10:15							
10:30							
10:45	Fellesaktivitet						
11:00		Fakta om MS v/nevrolog	Normalreaksjoner ved kroniske lidelser v/psyk.spl	Fatigue v/fysioterapeut	Bekkenbunn v/fysioterapeut	Depresjon v/psyk. spl.	
12:00							
12:15							
12:30	Lunsj	Lunsj + pasientfotografering	Lunsj + pasientfotografering	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							Felles aktivitet v/ fysioterapeut
13:45							
14:00	"Velkommen til MS-Senteret"		Avspenning	Kost og MS v/kostholdsrådgiver	Fellestrim	Fellestrim	
14.15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18:00							
19:00							
20:00							
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat

UKE 2

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Dato							
08:00							
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	
08:30							
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00		MS, arbeid og NAV v/sosionomer		Fordøyelse v/sykepleier	Vannlating v/sykepleier	MS og kognisjon v/nevropsykolog	
12:00							
12:15							
12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Uteaktiviteter evt. m/grill-lunsj	Lunsj
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00		Fellestrim	Fellestrim	Avspenning	Fellestrim		
14.15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
18:00							
19:00							
20:00							
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat

UKE 3

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00								08:00
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avspenning	08:15
08:30								08:30
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		08:45
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost	09:00
09:15								09:15
09:30						Pårørendedag med eget program		09:30
09:45								09:45
10:00							Felles aktiviteter v/ fysioterapeut	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00		Seksualitet v/fysioterapeut		Søvn v/sykepleier	Undervisning "fysisk aktivitet" v/fys.			11:00
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15			Rullestol (gruppe) v/ergo					13:15
13:30							Felles aktivitet v/ fysioterapeut	13:30
13:45								13:45
14:00		Fellestrim	Fellestrim	Avspenning	Fellestrim	Fellestrim		14:00
14.15								14.15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	20:30

UKE 4

Dag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Dag
Dato								Dato
08:00							Ute av rommet senest kl. 09	08:00
08:15		Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900	Fellestrim m avsp. 0815 til 0900		08:15
08:30								08:30
08:45		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		08:45
09:00	Frokost	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	dagsprogram og info kl. 0915	Frokost	09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00		Å snakke om sykdom v/psyk.spl.		Lettere renhold v/renholder	Info om MS-forbundets arbeid	Spørretime v/nevrolog		11:00
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15						Refleksjoner på slutten av oppholdet		13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00		Fellestrim	Fellestrim	Avspenning	Fellestrim			14:00
14.15								14.15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Avslutningsmiddag kl 1730	Middag		17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
20:30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat		20:30