

Poliklinisk rehabiliteringsprogram.

Fibromyalgi

Ca tidspunkt:	DAG 1	DAG 2 (Max 2 uker)	DAG 3 (2-3 uker)	DAG 4 (2-3 uker)	DAG 5 (2-3 uker)	DAG 6 (2 mnd)	7
10.00-11.00	Oppstart/info om opplegget Bli kjent/loggbok	Gruppe (logg)	Gruppe (logg) Endelig mål Jobbe i smågrupper	Gruppe (logg)	Gruppe (logg)	Gruppe (logg)	
11.00-12.00	Tema Skoen BPS-modell	Fysisk aktivitet: Mediyoga/Stavgang	Fysisk aktivitet: Gymsal/ Strikkøvelser	Fysisk aktivitet: Intervaller	Fysisk aktivitet: Basseng	Tema: Hvem er du nå? Identitet og verdier	Videokonsultasjon med koordinator
12.00-12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
12.30-14.00	Koordinator* Kartlegging og foreløpig mål	Koordinator* (Kartlegging og foreløpig mål)	Tema: Søvn	Tema: Stress. Aktivitetsprioritering	Tema: Kosthold	Koordinator* (oppsummering, videre plan)	
14.00-15.00	Hva er fibromyalgi?	Tema Behandling av fibromyalgi	Møte fagperson (max 2)	Møte fagperson (max 2)	Møte fagperson (max 2)	Fysisk aktivitet**: Stor ball Informere om Frisklivssentralen	
15.00-15.15	Oppsummering i gruppa	Oppsummering i gruppa Lekse: Jobbe med mål/skoen Hva trenger jeg?	Oppsummering i gruppa Lekse:	Oppsummering i gruppa Lekse:	Oppsummering i gruppa Lekse:	Oppsummering i gruppa	