

Digitalt informasjons- og opplæringskurs for unge voksne med narkolepsi eller idiopatisk hypersomni

Mandag 14. – torsdag 17. februar 2022

Program per 11. januar 2022. Endringer kan forekomme.

Mandag 14. februar

16.45 – 17.00 **Oppkobling**

17.00 – 17.30 **Velkommen til kurs!** Presentasjon av NevSom, program og digital kursgjennomføring

17.30 - 17.45 Pause

17.45 – 18.15 **Hva kan man gjøre for å bedre våkenhet (ikke-medikamentelt), motvirke søvndrukkenhet** v/ overlege Ragnhild Berling Grande

18.15 – 18.45 **Spørsmål og svar og velkommen til morgendagens program.**

Tirsdag 15. februar

09.00 – 09.15 **Oppkobling til kurs**

09.15 – 09.45 **Diagnoseinfo om narkolepsi** v/ overlege Ragnhild Berling Grande

09.45 - 10.15 Pause

10.15 – 10.45 **Diagnoseinfo om idiopatisk hypersomni** v/ overlege Ragnhild Berling Grande

10.45 – 11.15 **Spørsmål og svar fra foreleser fra denne dagen**

11.30 – 13.00 Lunsj og power nap

Samtalegrupper

13.00 – 13.45 **Samtalegruppe 1**

14.15 – 15.00 **Samtalegruppe 2**

15.30 - 16.15 **Samtalegruppe 3**

Videoforelesninger

De som ikke er i samtalegruppe kan i tidsrommet 13.00-16.15 velge å se på tilgjengelige videoforelesninger (som hver er ca. 20-30 min) som legges ut på et oppgitt nettsted med kode.

1. Energiøkonomisering m/øvelser og konkrete tips, v/ ergoterapeut Solvor Sandvik Skaar
2. Gjennomgang av nettsider, podcast og praktisk øvelser v/ kommunikasjonsrådgiver Marit Skram

16.15 - 16.30 [Spørsmål og svar fra videoforeleserne fra denne dagen](#)

19.30 – 20.30 Sosial samling med kahoot

Mulighet for å bli enda bedre kjent og dele videre erfaringer

Onsdag 16. februar

09.00 – 09.15 **Oppkobling til kurs**

09.15 – 09.45 **Kognitive vansker og planen etter VGS/falle ut og rettigheter** v/ pedagog Hilde Andresen

09.45-10.15 Pause

10.15 – 10.45 **Tilrettelegging i høyere utdanning** v/NTNU: v/ studieveiledere Hanne Kvello og Bjørg Frost

10.45 - 11.15 **Livskvalitet**, v/ overlege Sebjørg Nordstrand Hesla

11.15 – 11.45 [Spørsmål og svar fra foreleserne fra denne dagen](#)

11.45 – 13.00 **Lunsj og powernap**

Samtalegrupper

13.00 – 13.45 **Samtalegruppe 4**

14.15 – 15.00 **Samtalegruppe 5**

15.30 - 16.15 **Samtalegruppe 6**

Videoforelesninger

De som ikke er i samtalegruppe kan i tidsrommet 13.00-16.15 velge å se på tilgjengelige videoforelesninger (som hver er ca. 20-30 min) som legges ut på et oppgitt nettsted med kode.

1. Video om: Best mulig oppfølging i helsevesenet og H-resept v/ overlege Ragnhild Berling Grande
2. Video om: Brukerrepresentanter IH x 2
3. Video om: Brukerrepresentant narkolepsi som blir intervjuet

16.15 - 16.30 [Spørsmål og svar fra videoforeleserne fra denne dagen](#)

Torsdag 17. februar

09:00 – 09.15 **Oppkobling til kurs**

09.15 – 09.45 **Pasientombudet** v/ teamleder Oddvar Thorbjørnsen

09.45-10.15 Pause

10:15 – 10.45 **NAV arbeidslivsenter** v/ koordinerende rådgivende overlege Leir Gudleik

10.45-11.15 Pause

11.15- 11.45 **FFO: Rettigheter og plikter i arbeidslivet** v/ jurist Atle Larsen

11.45 – 12.15 *Spørsmål og svar fra foreleserne fra denne dagen*

12.15 – 13.15 **Lunsj og powernap**

13.15 – 13.45 **Søvnforeningen**

13.45 - 14.15 **Felles oppsummering og avslutning:** Tilbakemelding gruppesamtaler



Therese Nordling og Berit Hjelde Hansen er fagkoordinatorene for kurset.

Fagkoordinatorer: Therese Nordling og Berit Hjelde Hansen

Administrativ koordinator: Therese Nordling (NevSom) i samarbeid med Frambu