

Ukeplan for CFS/ME

Uke 1- ankomstuke

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8-9					Frokost	Frokost	Frokost
10-11					Velkomstmøte for alle nye i CFS/ME gruppe		
1230-14					Middag	Middag	Middag
14-15				INNSJEKK mellom 1400-1600	Intro mindfulness, oppmerksomt nærvær del 1		
15-16					Ind. Kartleggings-samtaler		
18-19				Kveldsmat- møt gjerne de andre i din gruppe Velkomstmøte for alle nye på huset (frivillig)	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat

Uke 4

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8-9	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
10-11	Minfulness del 4 UTE øvelse 15 min	Samtalegruppe	Helsepsykologi	Samtalegruppe	Undervisning med lege del 3. Åpen spørretime		
1230- 14	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
14-15	Helsepsykologi- søvnundervisning og bekymringshåndtering del 2	Bevegelse og avspenning del 4		Bevegelse og avspenning del 5			
15-16							
18-19	Kveldsmat	Kveldsmat	Møte med brukerkontakt Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat

Uke 5 avreiseuke

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8-9	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost			
10-11	Undervisning med ergoterapeut Aktivitetsavpasning og enøk del 2	Samtalegruppe	1015-1100 Avslutningsmøte for gruppa PÅRØRENDEDAG (kun for de pårørende/eksterne) fra kl 1000-1530	UTSJEKK FØR 1200			
1230-14	Middag	Middag	Middag	Middag			
14-15	Mindfulnessøvelse del 5	Ind sluttsamtaler /evaluering					
15-16							
18-19	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat				