

# ARTROSEKURS - program

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med revmatologisk avdeling

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.00 – 9.30	Velkommen og introduksjon av likeperson	
9.30 – 10.30	Fakta om artrose	Revmatolog
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 11.45	Aktivitet som trening og behandling	Fysioterapeut
11.45 – 12.15	Lunsj	
12.15 – 13.00	Legemidler ved artrose	Farmasøyt
13.00 – 13.15	Pause	
13.15 – 14.00	Artrose i hverdagen – hva kan jeg gjør selv?	Ergoterapeut
14.00 – 14.15	Oppsummering og evaluering	

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 12 - 16 deltakere. Opplæringen er dialogbasert og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har artrose (likeperson).

Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

**Kurssted:** LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

**Parkering:** Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

**T-bane:** Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2 / 3 til Borgen stasjon.

**Kostnader:** Kursdeltaker betaler en egenandel på kr 375 (vipps eller faktura), frikort gjelder.

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke kan kjøpes på automat.

Velkommen på kurs!

