

Mestringskurs håndartrose

24. oktober 2024

Tid	Tema	Ansvarlig
09.00- 09.30	Velkommen Presentasjon, praktiske opplysninger, forventninger	Ergoterapeut
09.30 – 09.45	<i>Pause</i>	
09.45 – 10.30	Artrose, anatomi, symptomer, medisiner og kirurgi	Overlege i revmatologi
10.30 - 10.45	<i>Pause</i>	
10.45 - 11.15	Innlegg fra brukerrepresentant	
11.15 - 12.00	<i>Lunsjpause</i>	
12.00 - 12.45	Aktivitet, ergonomi, ortoser og småhjelpemidler	Ergoterapeut
12.45 - 13.00	<i>Pause - Prøve diverse småhjelpemidler</i>	
13.00 - 13.30	Smerte, håndtering av smerte	Fysioterapeut
13.30 - 13.45	<i>Pause</i>	
13.45 - 14.30	Håndtrening, praktisk gjennomgang av øvelser for hjemmetrening	Ergoterapeut
14.30 – 15.00	Avslutning – Mestring av kronisk sykdom	Ergoterapeut