

# Mestringskurs håndartrose

---

**5. februar 2025**

| <i>Tid</i>    | <i>Tema</i>   | <i>Ansvarlig</i>       |
|---------------|---|------------------------|
| 09.00- 09.30  | <b>Velkommen</b><br>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 | Smerte, håndtering av smerte  | Fysioterapeut          |
| 12.45 - 13.00 | <i>Pause</i>  |                        |
| 13.00 - 13.45 | Aktivitet, ergonomi, ortoser og småhjelpemidler                         | Ergoterapeut           |
| 13.45 - 14.00 | <i>Pause - Prøve diverse småhjelpemidler</i>                            |                        |
| 14.00 - 14.45 | Håndtrening, praktisk gjennomgang av øvelser for hjemmetrening          | Ergoterapeut           |
| 14.45 – 15.00 | <i>Pause</i>  |                        |
| 15.00 – 15.30 | Avslutning – Mestring av kronisk sykdom                                 | Ergoterapeut           |