

## Artrosekurs

**Mandag 13. og tirsdag 14. november 2017**  
**Auditoriet, Kristiansund sjukehus**



**Et samarbeid mellom ortopedisk poliklinikk,  
fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom,  
Kristiansund Revmatikerforening, sjukehusapoteket i  
Kristiansund og Lærings- og mestringscenteret i Helse  
Møre og Romsdal**

## **Program mandag 13. november**

- 0900 Velkommen, presentasjon av deltakere og forventninger v/ seksjonsleder Gudrun Karlsen
- 0930 Hva er artrose? v/ lege
- 1015 Pause
- 1030 Kosthold v/ klinisk ernæringsfysiolog Cecilie Hauge Larsen
- 1115 Lunch
- 1200 Å leve med artrose v/ brukerrepresentant Anne Grete Mogstad
- 1230 Bevegelse og artrose v/ fysioterapeutene Mariann Flatø Dragseth og Hilde Sjølstad-Hellem  
Nb. Ledige klær og egnede sko til øvelser.
- 1400 Slutt

## **Program tirsdag 14. november**

- 0900 Velkommen og spørsmål fra dag 1
- 0915 Om legemidler v/ farmasøyt
- 1000 Pause
- 1015 Hverdagsmestring v/ sosionom Mona Molund
- 1115 Lunch

1200 Bevegelse og artrose forts. v/ fysioterapeutene  
Mariann Flatø Dragseth og Hilde Sjølstad-Hellem  
Nb. Ledige klær og egnede sko til øvelser.

1400 VEL HJEM

\* med forbehold om endringer i programmet.

## **Praktiske opplysninger**

**Målgruppe:** Personer med artrose – som ikke er nyopererte.

**Påmeldingsfrist:** 6. november 2017

**For påmelding** – Kontakt Lærings- og mestringssenteret:  
Telefon: 711 20 998/99

**Henvisning:** For å kunne delta må du ha **henvisning** fra din lege.  
Henvisningen kan ordnes pr telefon til ditt fastlegekontor. Henvisning  
sendes elektronisk til:

Kirurgisk poliklinikk, Kristiansund sjukehus.

**Kursavgift:** kr 345,- (påføres egenandelskort). For den som har frikort  
er det gratis. Faktura sendes i etterkant av kurset.

**Kaffe/te, frukt og lunsj:** kr 260,- per person totalt for begge dager.  
Faktura sendes i etterkant av kurset. Gi beskjed dersom du ikke  
ønsker bevertning.

**Bindende påmelding:** Det er bindende påmelding. Ved ikke møtt vil  
den enkelte bli belastet med kr 690,-.

Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er **spesielle behov** vi skal hensyn til f. eks kost, hørsel etc.

\*Tenk gjerne gjennom spørsmål på forhånd.



**Lærings- og mestringssenteret sin nettside:**  
**<http://www.helse-mr.no/no/Pasient/Laring-og-meistring1/>**