

Artrosekurs

Mandag 23. og tirsdag 24. april 2018
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 23. april

- 0900 Velkommen, presentasjon av deltakere og forventninger
- 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 24. april

- 0900 Velkommen og spørsmål fra dag 1
- 0915 Om legemidler v/ farmasøyt Ingebjørg S. Rødahl
- 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: 16. april 2018

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.

Lurer du
på noe?
Bare spør!

I trygge hender
pasientsikkerhetsprogrammet.no

24
7



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