

Artrosekurs

Helgelandssykehuset i samarbeid med Brønnøy kommune og Rødøy kommune

Kurset er for deg som har mild til moderat artrose i store ledd

09.00 – 09.30: Velkommen. Forventninger til kurset

09.30 – 10.00: Hva er artrose? ved overlege i ortopedi

10.00 – 10.15: Pause

10.15- 10.45: Forts. av hva er artrose? ved overlege i ortopedi

10.45 – 11.00: Pause

11.00 – 11.45: Å leve med artrose ved brukerrepresentant

11.45 – 12.30: Lunsjpause

12.30 - 13.30: Trening som medisin, ved fysioterapeut

13.30 – 13:45: Pause

13:45 - 14.30: Kostholdsråd ved artrose, ved klinisk ernæringsfysiolog

14.30- 14:45: Pause

14:45 – 15.15: Oppsummering av dagen og evaluering

Medisinsk ansvarlig lege: Tomasz Pietrzykowski

Kursledere Mo i Rana: Jennifer A Michaelsen og Joon Young Chang, fysioterapeuter
Oppmøtested Mo: Kursrom ved kantina Helgelandssykehuset Mo i Rana

Kursledere Rødøy: Linn Krogh og Thomas Hoff, fysioterapeuter
Oppmøtested Rødøy: Polarsirkelen fysioterapi

Kursledere Brønnøysund: Anna Byberg, fysioterapeut
Oppmøtested Brønnøysund: Møterom Sjøla, DMS- Sør Helgeland

Egenandel for kurset tilsvarer egenandel på poliklinisk konsultasjon

Med forbehold om endringer i programmet.

