

Artrosekurs

Helgelandssykehuset i samarbeid med Brønnøy kommune og Vefsn kommune

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

Tid: 21.oktober 2024

- 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 Håkon Høgås
Oppmøtested Mo: Kursrom ved kantina Helgelandssykehuset Mo i Rana

Kursledere Vefsn: Lisa C M Thygesen og Astri Gullesen, møterom Brurskanken
Helgelandssykehuset Mosjøen

Kursledere Brønnøysund: Sofie Lundmark Wika og Marte Mardal og Joon Young Chang
Oppmøtested Brønnøysund, DMS- Sør Helgeland

Egenandel for kurset tilsvarer egenandel på poliklinisk konsultasjon

Med forbehold om endringer i programmet.

