

Mestringskurs håndartrose

16. desember 2025

Tid	Tema	Ansvarlig
09.00 - 09.30	Velkommen 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 - 13.00	Smerte, håndtering av smerte	Fysioterapeut
13.00 - 13.15	<i>Pause</i>	
13.15 - 13.45	Aktivitet, ergonomi, ortoser og småhjelpemidler	Ergoterapeut
13.45 - 14.00	<i>Pause - Prøve diverse småhjelpemidler</i>	
14.00 – 15.00	Håndtrening, praktisk gjennomgang av øvelser for hjemmetrening Mestring av hverdagen med kronisk sykdom	Ergoterapeut
15.00	Avslutning - Vel hjem	