

# Poliklinisk rehabiliteringsprogram

## Inflammatorisk leddsykdom

Ca tidspunkt:	DAG 1	DAG 2	(Max 2 uker)	DAG 3	(2-3 uker)	DAG 4	(2-3 uker)	DAG 5	(2-3 uker)	DAG 6	(2 mnd)	7
09:30-10:30	Oppstart/info om opplegget	Gruppe (logg) <i>Rutiner og overskudd i hverdagen</i>		Gruppe (logg) Endelig mål <i>Erfaring og motivasjon ved trening</i>		Gruppe (logg) <i>Fatigue</i>		Gruppe (logg) <i>Ernæring</i>		Gruppe (logg) <i>Arbeid- skal, skal ikke?</i>		
10:30-12:00	BPS Innledning prosess	Fysisk aktivitet: Avspenning		Fysisk aktivitet: Intervall m/staver		Fysisk aktivitet: Strikk		Fysisk aktivitet: HIT		Tema v/sosionom og ergoterapeut: Arbeid og helse		Videokonsultasjon med koordinator
12.00-12.30	Lunsj	Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj		
12.30-14.00	Koordinator* (kartlegging)	Koordinator* (kartlegging) Foreløpig mål		Tema v/fysioterapeut: Fysisk aktivitet, smerte og sykdomsforståelse		Tema v/sykepleier: Medisiner og søvn		Tema v/kostveileder: Ernæring		Koordinator* (oppsummering, videre plan)		
14.00-15.00	Fysisk aktivitet: Gåtur	Tema v/ergoterapeut og sosionom: Aktivitetsprioritering		Møte fagperson (max 2)		Møte fagperson (max 2)		Møte fagperson (max 2)		Fysisk aktivitet**: Stor ball		
15.00-15.15	Oppsummering i gruppa	Oppsummering i gruppa		Oppsummering i gruppa		Oppsummering i gruppa		Oppsummering i gruppa		Oppsummering i gruppa		

## KURSMODUL

Diagnose/ Tema	Artrose og overvekt, fibromyalgi, IRS, Helse og arbeid arbeid (Ung voksen)								
Målgruppe	Pasienter med aktuell diagnose/ utfordring								
Hensikt	Økt kunnskap og støtte til endring.								
Organisering	Gruppeintervensjon over 6 dager a`5 timer. En/ to personer hovedansvar for dagene og prosessen. Fagpersoner inne med kartlegging, undervisning og tiltak/ veiledning iflg. tema og timeplan/ kursdag.								
Struktur	5 timer med oppstart 9.30,- slutt 15.15. 5 sekvenser på 30- 45 min. (viser til modulramme).								
Innhold	Variasjon ift diagnose/ tema og utfordring/ behov.								
Ressurser	<table> <tr> <td>Gruppeleder/ veileder ( sykepl., ergot., fysiot., sos)</td> <td>45 min. x 2</td> </tr> <tr> <td>Fysioterapeut ( fysisk aktivitet)</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Forelesning m fagpers.</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Individuell time m fagperson</td> <td>45 min.</td> </tr> </table>	Gruppeleder/ veileder ( sykepl., ergot., fysiot., sos)	45 min. x 2	Fysioterapeut ( fysisk aktivitet)	45 min.	Forelesning m fagpers.	45 min.	Individuell time m fagperson	45 min.
Gruppeleder/ veileder ( sykepl., ergot., fysiot., sos)	45 min. x 2								
Fysioterapeut ( fysisk aktivitet)	45 min.								
Forelesning m fagpers.	45 min.								
Individuell time m fagperson	45 min.								