

# Poliklinisk rehabiliteringsprogram

## Artrose i vektbærende ledd og overvekt

### -for yrkesaktive

	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	<b>Info om opplegget</b> -soloppgave	Gruppe (logg)		Gruppe (logg) <b>Endelig mål.</b>		Gruppe (logg)		Gruppe (logg)		Gruppe (logg)		
10.30-12.00	<b>-BPS</b> -Hva er artrose? v/koordinator	Fysisk aktivitet: <b>Styrketrening ved artrose</b>		Fysisk aktivitet: <b>Stavgang m/ intervall</b>		Fysisk aktivitet: <b>Kroppsbevissthet, avspenning, bevegelighet</b>		Fysisk aktivitet: <b>Styrketrening med strikk og avspenning</b>		Tema: <b>Medikamenter</b> v/sykepleier		<b>Videokonsultasjon</b> med koordinator
12.00-12.30	Lunsj	Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj		Lunsj		
12.30-14.00	Koordinator* (kartlegging Foreløpig mål) 6 stk, 30 min	Koordinator* (kartlegging) Foreløpig mål. 6 stk, 30 min		Tema: <b>Ernæring del 2 / Smerte</b>		Tema: <b>Ernæring del 3 (forebygging) / Motivasjon</b>		Tema: <b>Arbeid og hverdag</b> v/sosionom og ergoterapeut		Koordinator* (oppsummering, videre plan)		
14.00-15.00	<b>Testing:</b> 6 min gangtest, TST, vekt/høyde/midjemål, v/koordinatorer	Tema: <b>Ernæring</b>		Møte fagperson (max 2)		Møte fagperson (max 2)		Møte fagperson (max 2)		<b>Retest</b>		
15.00-15.15	<b>Oppsummering</b> i gruppa/prosess	<b>Oppsummering</b> i gruppa		<b>Oppsummering</b> i gruppa		<b>Oppsummering</b> i gruppa		<b>Oppsummering</b> i gruppa		<b>Oppsummering</b> 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 10.00,- 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.								