

## **Dagbehandling i Raskere tilbake for pasienter med artrose i vektbærende ledd**

Tilbudet er beregnet for deg som har artrose i hofter eller knær, som er i arbeid eller er sykemeldt.

Dagbehandlingen foregår gjennom totalt 6 samlinger, á 4 timer. De 3 første gangene møtes gruppa hver uke, deretter annenhver uke.

Gruppa har inntil 12 deltakere, og blir ledet av fysioterapeut og kostveileder.

Gjennom å lære om sykdommen og hva en kan gjøre for å håndtere denne på en god måte, er målet at en skal klare å stå i arbeid. For mange vil det dreie seg om å iverksette livsstilsendringer, og å få styrket motivasjonen til å holde fast på endringene over tid.

Hver samling vil inneholde undervisning om aktuelle temaer knyttet til det å ha artrose. Det vil være fysisk aktivitet og trening ved hver samling, enten ute, i gymsal eller i basseng.

Datoer: 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 24/5, 7/6 - 2017

Tid: 11-15.

Kontaktperson: Ellen Askmann (kostveileder) Tlf: 47489068 (8-15.30)

