

Håndartroseklinikken



Å leve med artrose i hendene

Kristine Holen Klæboe
Ergoterapeut



Revmatismesykehuset
Lillehammer

Hensikt

- Økt kunnskap om håndartrose
- Få tips og råd om hvordan mestre hverdagen med artrose i hendene
- Erfaringsdeling



- Henvisning fra revmatolog eller fastlege
- Gruppe: 6- 10 deltagere
- Tverrfaglig team bestående av:
 - Lege
 - Aktivitør
 - Kostveileder
 - Sykepleier
 - Ergoterapeut
- Fokus for dagen: Betydningen av å være i aktivitet og kunne leve med smertene.

Tid	
Før 09.00	Registrering i poliklinikk
09.00	Velkommen. Hva er artrose i hendene?
09.30	Medikamentell behandling av artrose i hendene
10.00	Matprat
11.00	Dele erfaringer i gruppa
11.30	Lunsj
12.00	Gåtur med staver
13.00	Håndtrening
13.30	Ortoser
14.00	Hjelpemidler og gode redskaper.
14.45	Individuell samtale med ergoterapeut/ pause.
15.30	Legens spørrehalvtime
16.00	Slutt

