

OSTEOPOROSE (benskjørhet) – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med revmatologisk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
9-9.45	Introduksjonstid: «Hva er viktig for deg – og hvilke forventninger har du til kurset?»	Likeperson og kursleder
9.45-10	Pause	
10-12	Hva er osteoporose?	Revmatolog
12-12.45	Lunsj	
12.45-13.30	Trening som behandling	Fysioterapeut
13.30-13.45	Pause	
13.45-14.30	Praktisk trening og gjennomgang av øvelser	Fysioterapeut

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
9-10	Praktiske grep i hverdagen, kosthold, fallforebyggende tiltak	Sykepleier
10-10.15	Pause	
10.15-10.45	Gjennomgang og justering av øvelser	Fysioterapeut
10.45-11	Pause	
11-12	Legemidler – en praktisk tilnærming	Farmasøyt
12-12.15	Oppsummering og evaluering	

Kurset arrangeres som gruppeundervisning. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale, og er utarbeidet i samarbeid med en likeperson, det vil si en som selv har osteoporose. Vi tar forbehold om eventuelle endringer av programmet.

Kurssted: LMS, 4. etasje i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis à vis sykehusets hovedinngang)

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende

T-bane: Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2/3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.



Diakonhjemmet Sykehus

