

REVMASKOLE – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med revmatologisk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
8.45	Registrering.	
9.00 - 9.50	Velkommen/ introduksjon til programmet.	Sykepleier
9.50 - 10.00	Pause.	
10.00 - 11.15	Hva er inflammatorisk revmatisk sykdom?	Revmatolog
11.15 - 11.25	Pause	
11.30 - 12.00	Om smerter og utmattelse.	Revmatolog og sykepleier
12.00 - 12.30	Lunsj.	
12.30 - 13.15	«Syk og frisk»	Likeperson og gruppeterapeut/sykehusprest
13.30 - 14.30	Å være både syk og frisk. Med fokus på mestring.	Smågrupper

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
12.00 - 12.30	Velkommen tilbake. Tanker å dele så langt. Samvalg.	Sykepleier
12.30 - 13.20	Trening og bevegelse	Fysioterapeut
13.20 - 13.30	Pause.	
13.30 - 15.30	Sykdomslære. Medikamenter, om de mest brukte legemidlene.	Revmatolog og farmasøyt

DAG 3



TID	TEMA	ANSVARLIG
12.00 - 13.00	Velferdsordninger – rettigheter og muligheter.	Sosionom
13.00 - 13.15	Pause.	
13.15 - 14.00	Hverdagsaktiviteter.	Ergoterapeut
14.00 - 14.15	Pause.	
14.15 - 15.00	Kostens betydning, hva vet vi?	Klinisk ernæringsfysiolog
15.00 - 15.30	Oppsummering, evaluering og avslutning.	Alle/ sykepleier

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med ca. 12 - 15 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale i smågrupper og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har revmatisk sykdom. For tiden arrangeres kursets første og andre dag med en ukes mellomrom, dag to og tre holdes påfølgende.

Kurststed: LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

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

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke kan kjøpes på automat.