

ETTER HOFTEBRUDD – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med kirurgisk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
10.15 – 10.30	Frammøte, registrering	
10.30 – 11.10	Åpning, presentasjon av deltakerne og fagpersoner. Målsetting for kurset.	Alle
11.10 – 11.20	Pause	
11.20 – 12.10	Brudd og bruddbehandling. Forløp etter hoftebrudd. Smerter. Komplikasjoner.	Lege/ortoped og sykepleier
12.10 – 12.40	Lunsj	
12.40 – 13.10	Hvorfor er det viktig med fysisk aktivitet etter hoftebrudd?	Fysioterapeut
13.10 – 13.20	Pause	
13.20 – 14.00	Matens betydning for tilheling av brudd og forebygging av nye brudd.	Klinisk ernæringsfysiolog

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
10.15 – 11.00	Praktiske råd om hvordan mestre hverdagen og forebygge nye fall.	Ergoterapeut
11.00 – 11.10	Pause	
11.10 – 11.40	Praktiske øvelser for styrke og balanse.	Fysioterapeut
11.40 – 12.10	Lunsj	
12.10 – 13.00	Hvilke problemer har personer med hoftebrudd? Målsetting med behandlingen.	Lege/geriater
13.00 – 13.10	Pause	
13.10 – 13.50	Behandling av osteoporose (beinskjørhet). Medikamenter som kan øke fallfare.	Farmasøyt
13.50 – 14.00	Oppsummering og evaluering.	Alle

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 8 til 12 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale, og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har gjennomgått hoftebrudd. Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

Kurssted: 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 / 3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.



Diakonhjemmet Sykehus

