

## Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med kirurgisk avdeling

### DAG 1

| TID           | TEMA   | ANSVARLIG                  |
|---------------|--|----------------------------|
| 10.15 – 10.30 | Frammøte, registrering   |                            |
| 10.30 – 11.15 | Åpning, presentasjon av deltakerne, likeperson og fagpersoner.<br>Målsetting for kurset. | Alle                       |
| 11.15 – 11.30 | Pause  |                            |
| 11.20 – 12.10 | Brudd og bruddbehandling.<br>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?<br>Målsetting med behandlingen.   | Lege/geriater              |
| 13.00 – 13.10 | Pause   |                            |
| 13.10 – 13.50 | Behandling av osteoporose (beinskjørhet).<br>Medikamenter som kan øke fallfare. | Lege/geriater og farmasøyt |
| 13.50 – 14.00 | Oppsummering og evaluering.   | Alle                       |
| 10.15 – 11.00 | Praktiske råd om hvordan mestre hverdagen og forebygge nye fall.                | Ergoterapeut               |

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.

**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 2/3 til Borgen stasjon

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