

OPPFØLGINGSENHETEN
frisk



Aktiv med artrose

Et tilbud for deg med artrose
Sentralt plassert i Oslo ved Nationaltheatret



AktivA

Oppfølgingsenheten Frisk tilbyr nå et utvidet AktivA kurs for deg som har artrose.

AktivA er et behandlingsopplegg for artrose (artrose-skole og individuelt tilpasset trening) og et elektronisk registreringssystem. Programmet baserer seg på den siste forskningen og de nyeste behandlingsmetodene, og følger internasjonale retningslinjer for artrosebehandling.

Målsetting:

Du får bedre kunnskap rundt egen sykdom, bedre funksjonalitet og allmenn helsetilstand. Gjennom økt kunnskap kan man unngå uro og frykt, øke motivasjonen for trening og på den måten bedre helse og livskvalitet.

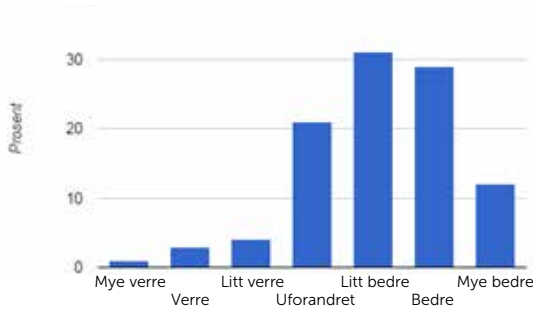
Innhold:

I AktivA vil du gjennomgå en artroseskole som skal gi deg oppdatert kunnskap om artrosesykdommen, behandling, og hva du selv kan gjøre for å bedre symptomer og plager. Alle får et individuelt tilpasset treningsprogram 2-3 ganger pr. uke i 8 uker.

I tillegg vil vi supplere med temasamlinger i kognitiv terapi, smertemestring, ernæring, samt arbeid og deltakelse. Deltakerne vil så følges over 24 måneder gjennom AktivA sine oppfølgingsrutiner.

Tilbakemeldinger fra pasienter etter Aktiv A

Endring i funksjon etter 3 måneder

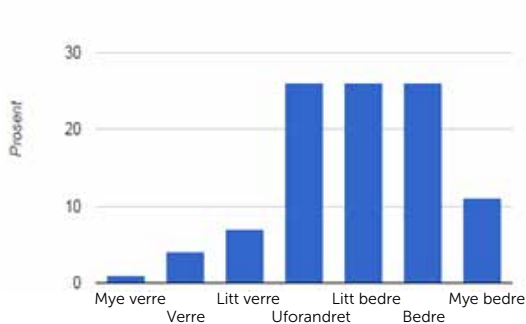


Pasientene rapporterer i hvilken grad de opplever endring i fysisk funksjon fra oppstart til etter gjennomført artroseskole og individuelt tilpasset trening

Tilfredshet med Aktiv A (artroseskole og trening)



Endring i smerter etter 3 måneder



Pasientene rapporterer i hvilken grad de opplever endring i smerte fra oppstart til etter gjennomført artroseskole og individuelt tilpasset trening.



Spesialisthelsetjeneste i Oslo

Teamet i Oslo består av:

- fysioterapeut
- lege/psykiater
- psykolog
- ernæringsfysiolog
- jobbkonsulent
- ergoterapeut
- sykepleier

Varighet:

8 uker – 2-3 dager pr. uke

Henvisningsinformasjon

Personer med påvist artrose. Aktuelt for pasienter med behov for lokalt dagbasert rehabiliteringstilbud. Ingen krav til sykepengerettigheter.

Leger (primærleger og spesialister), manuellterapeuter, kiropraktorer sender henvisning til RKE.

UNNTAK: Spesialisthelsetjenesten kan sende direkte til: Oppfølgingsenheten Frisk I Postboks 14 I 2391 Moelv. Henvisningsskjema finner du på www.oppfrisk.no eller det kan benyttes standard skjema.

Du finner oss

Oppfølgingsenheten Frisk ligger sentralt i Oslo sentrum ved Slottsparken og Nationaltheatret - Wergelandsveien 1 - 3, 4.etg.



Hovedkontor Moelv:

Postboks 14 | 2391 Moelv | Tlf: 62 33 01 33 | post@oppfrisk.no | oppfrisk.no

Oslo avdelingen:

Wergelandsvn. 1-3, 4 etg. | 0167 Oslo

OPPFØLGINGSENHETEN
frisk

LAGSPILLER INNEN ARBEID OG HELSE