

OPPFØLGINGSENHETEN  
*frisk*



# Aktiv med artrose

Et tilbud for deg med artrose  
Sentralt plassert på Hamar | Brygga 20



# 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.

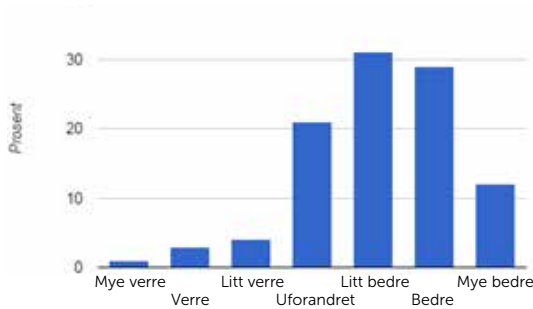
## **Innhold:**

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, samt arbeid og deltakelse. Deltakerne vil så følges over 24 måneder gjennom AktivA sine oppfølgingsrutiner.

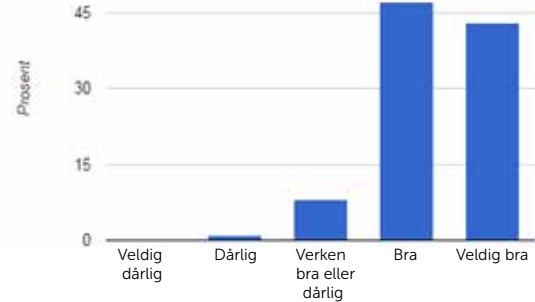
# Tilbakemeldinger fra pasienter etter Aktiv A

## Endring i funksjon etter 3 måneder

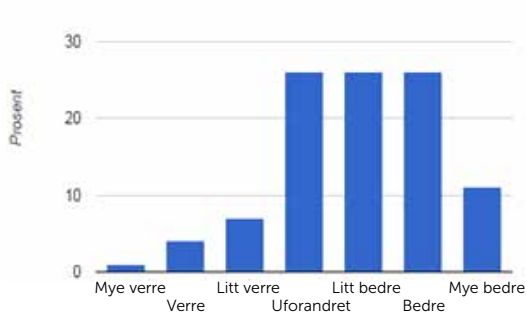


Pasientene rapporterer i hvilken grad de opplever endring i fysisk funksjon fra oppstart til etter gjennomført artroseskole og individuelt tilpasset trening

## 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 Hamar

Teamet på Hamar består av:

- Fysioterapeut
- Sykepleier
- Psykolog
- Lege
- Jobbkonsulent
- Klinisk ernæringsfysiolog

**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. Henvisingsskjema finner du på [www.oppfrisk.no](http://www.oppfrisk.no) eller det kan benyttes standard skjema.

## Du finner oss

Oppfølgingsenheten Frisk ligger sentralt til i Hamar på Brygga 20. Her holder vi til i 2.etasje. Kort vei til offentlig transport.

---

Hovedkontor Moelv:

Postboks 14 | 2391 Moelv | Tlf: 62 33 01 33 | [post@oppfrisk.no](mailto:post@oppfrisk.no) | [oppfrisk.no](http://oppfrisk.no)

Hamar avdelingen:

Brygga 20 | 2317 Hamar

**OPPFØLGINGSENHETEN**  
*frisk*

**LAGSPILLER INNEN ARBEID OG HELSE**