

Artrosinformatör – något för dig?

- Är du positiv och utåtriktad?
- Har du kommit en bra bit på väg med att hantera din artros?
- Har du deltagit i artrosskola?
- Gillar du att dela med dig av egna erfarenheter?
- Är du aktiv och ser nyttan med träning?

Då kan du vara personen vi söker till de artrosskolor vid höft, knä eller handbesvär, som landstinget och Reumatikerförbundet bjuder in till i Värmland.

Vad innebär det att vara artrosinformatör?

I rollen som informatör i en artrosskola deltar du vid en av tre till fyra träffar. Du ska initiera och leda samtal om att leva med artros som är en reumatisk sjukdom. I rollen ingår också att informera om den lokala reumatikerförening som du är medlem i och vad den kan erbjuda, bland annat träningsaktiviteter.

Som artrosinformatör får du:

- Träffa nya människor och ta del av andras berättelser.
- Dela med dig av dina egna erfarenheter.
- Medlemskap i Reumatikerförbundet betalt första året.
- Två dagars utbildning av Reumatikerförbundet.
- Reseersättning till och från träffen som betalas av landstinget.

Intresserad?

Kontakta landstinget eller Reumatikerförbundet:

- Landstinget i Värmland: Karin Wisén Staxler, verksamhetschef primärvårdsrehabiliteringen, e-post: karin.wisen.staxler@liv.se, telefon: 054-61 41 24.
- Reumatikerdistriktet Värmland: Ingegerd Gullstam, samordnare, e-post: ingegerd.gullstam@gmail.com, telefon 070-661 21 51.
Reumatikerdistriktet e-post: reuma.varmland@telia.com

Mer information om artros

Webbplatser: 1177.se/varmland, varmlandslan.reumatikerforbundet.org, reumatikerforbundet.org



Foto: Helena Henriksson

– Att få berätta om sig själv och hur det är att leva med artros ger mycket positivt tillbaka, säger artrosinformatör Ingegerd Gullstam.

Vad innebär det för deltagarna?

Målet med artrosskola vid höft, knä- eller handbesvär, är att ge deltagarna ökad kunskap om sin diagnos, olika behandlingsalternativ och ett personligt träningsprogram. Att även byta erfarenheter med andra i samma situation ger en bra grund för att hantera sin artros. Möjligheterna till ett bra liv ökar med kontinuerlig egenträning.

Deltagarna får:

- Träffa fysioterapeut/sjukgymnast vid 3–4 tillfällen.
- Träffa dig vid ett tillfälle och ta del av dina erfarenheter och samtidigt ställa frågor.
- Ett personligt träningsprogram.
- Information och tips om fortsatta träningsmöjligheter efter att artrosskolan är slut.