

Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Bassäng: Åby simhall, Idrottsvägen 7

Telefon: 031-16 97 40 **Webbokning:** www.halsaikubik.se



Artrosskola enligt BOA

Vi deltar i det nationella kvalitetsarbetet BOA för att förbättra omhändertagandet vid artrosbesvär. Det innebär både teori och träning för dig med ledbesvär från höft, knä, hand. Du får också med dig träningsprogram som du kan fortsätta att träna hemma. Vi tar extra hänsyn och håller avstånd pga Corona

Steg 1: Du träffar ansvarig sjukgymnast/arbetsterapeut vid ett individuellt möte för undersökning, genomgång av enkät och ett par tester. Du får med dig ett anpassat hemövningsprogram.

Steg 2: Du deltar vid tre teoritillfällen (obligatoriskt).

Steg 3: Du inleder träning i samråd med ansvarig sjukgymnast/ arbetsterapeut och tränar under 6 veckor (2 ggr/v). Därefter väljer du att fortsätta din träning hos oss med träningskort, på något annat gym eller hemma.

Steg 4: Efter 3 månader träffar du ansvarig terapeut igen vid ett individuellt möte för uppföljningstester.

Steg 5: Efter 12 månader får Du en enkät hemskickad från BOA registret som Du ombeds fylla i och skicka till det nationella registret.

Patientavgift: 100 kr, frikort gäller

Välkommen!



www.halsaikubik.se



Teoritillfällen våren 2021

alla avsnitt 60 min

Boka först ett individuellt nybesök.

Januari **13/1 kl. 17.30, del 1** *web*

20/1 kl. 17.30, del 2 *web*

27/1 kl. 17.30, del 3 *web*

Februari **3/2 kl. 17.30, del 1**

10/2 kl. 17.30, del 2

17/2 kl. 17.30, del 3

Mars **24/2 kl. 17.30, del 1** *web*

3/3 kl. 17.30, del 2 *web*

10/3 kl. 17.30, del 3 *web*

17/3 kl. 17.30, del 1

24/3 kl. 17.30, del 2

31/3 kl. 17.30, del 3

April **7/4 kl. 17.30 del 1** *web*

14/4 kl. 17.30 del 2 *web*

21/4 kl. 17.30 del 3 *web*

Maj **19/5 kl. 17.30 del 1**

26/5 kl. 17.30 del 2

2/6 kl. 17.30 del 3

Juni **9/6 kl. 17.30 del 1** *web*

16/6 kl. 17.30 del 2 *web*

23/6 kl. 17.30 del 3 *web*

