

Rødøy kommune: Linn Fløttkjær Krogh:  
90123827

[lffysio@hotmail.no](mailto:lffysio@hotmail.no)

og Thomas Hoff: Tlf: 40194242

[jektviking@yahoo.no](mailto:jektviking@yahoo.no)

Brønnøy kommune, Anna Osen Byberg

[anna.byberg@bronnøy.kommune.no](mailto:anna.byberg@bronnøy.kommune.no)

Telefon/sms: 947 83 946/ 75 01 29 50

og Marte Mardal: [Marte.mardal@bronnøy.kommune.no](mailto:Marte.mardal@bronnøy.kommune.no)

Helgelandssykehuset : Jennifer Asplund Michaelsen:

[Jennifer.Asplund.Michaelsen@Helgelandssykehuset.no](mailto:Jennifer.Asplund.Michaelsen@Helgelandssykehuset.no)

Chang, Joon Young

[Joon.Young.Chang@Helgelandssykehuset.no](mailto:Joon.Young.Chang@Helgelandssykehuset.no)

Nettside:

## Artrosekurs

**Et desentralisert kurs for deg som har fått  
diagnosen artrose i store ledd**



Bilde fra colorbox



## Sammen om mestring, læring for livet

### Innhold i kurset

Dette er et kurs for deg med begynnende eller moderat artrose i hofte og/eller kne.

I kurset møter du tverrfaglig helsepersonell og en erfaren bruker som underviser om artrosesykdom, behandlingen av denne og hva du selv kan gjøre for å bedre symptomer og plager.

På artrosekurset er hovedmålet at du skal få kunnskaper og ferdigheter til å kunne vedlikeholde aktivitetsnivået, utsette eller eventuelt unngå operasjon og mulighet til å stille helsepersonell spørsmål hvis du lurer på noe.  
Du vil møte lokale kursledere

**Helsepersonell** har faglig kunnskap og oversikt over aktuelle hjelpetiltak og gode «verktøy»

**Brukerrepresentanter** har kunnskap om det å leve med helseutfordringer og bidrar med egen kunnskap, erfaring og mestringskompetanse



**Medisinsk ansvarlig for kurset er ortoped fra Helgelandssykehuset, kurslederne er autorisert helsepersonell.**

For å delta på kurset trenger du en henvisning fra primærkontakt (fastlege, manuellterapeut eller kiropraktor).

### Henvisningsrutine for helsepersonell

**Elektronisk:** Henvis til ortopedisk klinikk – tjenesteadresse ortopedisk kirurgi og desentralt artrosekurs, LMS Mo