

**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

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

Sofie Alice Lundmark Wika [sofie.wika@bronnøy.kommune.no](mailto:sofie.wika@bronnøy.kommune.no)

**Lokalisasjon Mosjøen:**

Lisa C M Thygesen

[Lisa.Charlotte.Mahle.Thygesen@Helgelandssykehuset.no](mailto:Lisa.Charlotte.Mahle.Thygesen@Helgelandssykehuset.no)

Astri Gullesen [astri.gullesen@helgelandssykehuset.no](mailto:astri.gullesen@helgelandssykehuset.no)

**Helgelandssykehuset** : Jennifer Asplund Michaelsen:

Tlf: 47631769

[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)

**Rødøy kommune:** Linn Fløttkjær Krogh:

90123827 [lfifysio@hotmail.no](mailto:lfifysio@hotmail.no)

og Thomas Hoff: Tlf: 40194242

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

Våre samarbeidspartnere

## 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**