

Hva du kan forvente av kurset:

- Læringstilbudet gir mulighet til å møte andre i samme situasjon og dele erfaringer
- Få kunnskap og forståelse rundt din sykdom, behandling og egne ressurser

Mer informasjon?



www.aktivmedartrose.no

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

læring:mestring

Lærings- og mestringssenteret

E-post:

LMS-kirkenes@finnmarkssykehuset.no

T: 941 58 044

www.finnmarkssykehuset.no

Lærings- og
mestringskurs



Artrose i kne eller hofte



Foto: Olav-Inge Alheim

Et samarbeid mellom avdeling
ReHabilitering, ortopedisk
avdeling, AktivA og lærings- og
mestringssenteret

Hvem er kurset for?

For deg med symptomer på mild til moderat artrose i kne eller hofte. Diagnosen kan være stilt ut fra klinisk symptombilde.

Mål med kurset

Du vil få bedre innsikt i artrosesykdom og behandling, og kurset vil gi deg bedre kunnskap og forståelse om hva du selv kan gjøre for å bedre dine symptomer og plager. Bevisstgjøring av egne ressurser, samt det å møte andre i samme situasjon er en vesentlig del.

Hva kreves for å delta?

- Motivasjon
- Ønske om å dele erfaringer, utfordringer og gode råd
- Du bør ha gjort deg noen tanker om forventninger til kurset

Du har ikke innsatt protese i aktuelt ledd, eller være satt opp til operasjon innenfor de 3-4 påfølgende månedene

Innhold i kurset

- Anatomi, symptomer, medisiner og kirurgi
- Aktuell behandling
- Håndtering av smerte
- Betydningen av fysisk aktivitet (teori og praksis)
- Instruksjon til eget Treningsprogram
- Kostråd og ernæring
- Informasjon om leddprotese
- Hverdagsmestring
- Hverdagsaktiviteter

Hvor ofte er det kurs?

2-4 ganger per år og inntil 15 deltakere.

Hvor gjennomføres kursene?

Fortrinnsvis Kirkenes sykehus, om ikke andre alternativ er mer aktuell. Digitale kurs kan vurderes.

Hvordan komme på kurs?

Be din fastlege, sykehuslege eller fysioterapeut henvise deg elektronisk, så får du innkalling i god tid

før kursstart.

Andre opplysninger

Reise- og oppholdsutgifter dekkes av Pasientreiser etter gjeldende satser. Ta kontakt før avreise på telefon 05 515.

Du må betale egenandel på kurs og reise. Disse kan føres på egenandelskortet. Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldende satser, reiseregning sendes Pasientreiser.

Pårørende

Pårørende er velkommen til å delta, da hverdagen med artrose og smerter ofte involverer de nærmeste rundt deg.

Det er viktig at du melder til lærings- og mestringssenteret om pårørende skal delta på kurset.

Pårørende deltar gratis.