

Har jeg rett til hjelpe-
midler ?

Finnes det medisiner
som hjelper ?

Fysisk aktivitet?

Hva trenger jeg å vite
mer om ?

HENVENDELSE

Spørsmål kan rettes til:

Sykepleier Solvor Bergesen
tlf: 67521730



Martina Hansens Hospital



Martina Hansens Hospital

Postboks 823
1306 Sandvika

Besøksadresse:

Dønskiveien 8, Gjøttum

www.mhh.no

E-post: postmottak@mhh.no

ARTROSESKOLE

* om å leve med
artrose

Hva er artroseskole ?

Artroseskolen går over én dag, fra kl. 12.00 - 15.45.

Her kan du lære mer om artrose og om hva du selv kan gjøre for å leve best mulig med sykdommen.

Innhold på skolen

- * Diagnose og behandling
- * Råd om trening og smertemestring
- * Trygderettigheter
- * Råd om hjelpemidler og ortoser
- * Kirurgi
- * Kosthold
- * Alternativ behandling

Påmelding

Dersom dette er aktuelt for deg, kan du si fra til legen din her, eller til sykepleier på poliklinikken.

Betaling: Godkjent egenandel
fastsatt for spesialisthelsetjenesten

For hvem ?

Dersom du er pasient på Martina

Hansens Hospital og har fått

diagnosen artrose av lege her, kan skolen være et godt tilbud for deg.

Ta gjerne med deg en pårørende.

Revmatolog, kirurg, fysioterapeut, ergoterapeut, sosionom og sykepleier vil stå for undervisningen.

Hva er egentlig artrose ?



Har det noe å si hva jeg spiser ?

Hva kan jeg selv gjøre ?