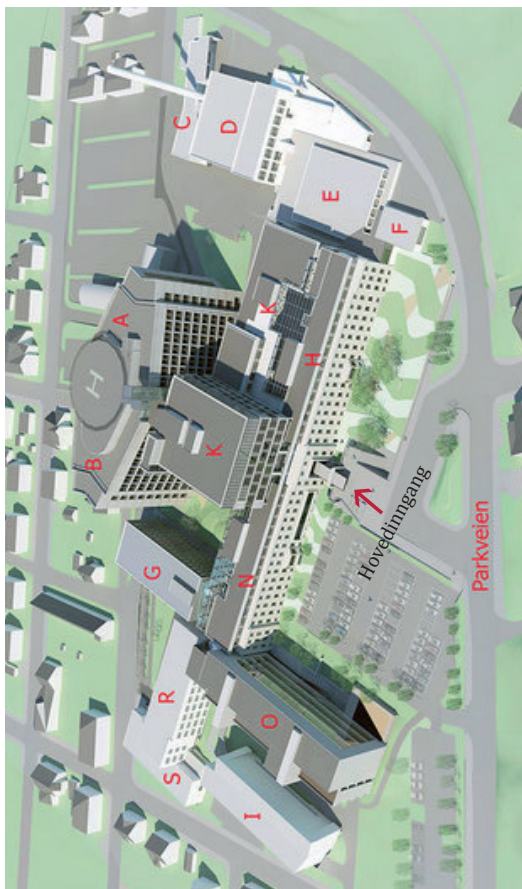


## Hvor foregår kurset?

Lærings- og Mestringscenteret  
Parkveien 69  
Nordlandssykehuset  
8005 Bodø  
Telefon: 75 53 47 98  
E-post: [lmsenter@nlsh.no](mailto:lmsenter@nlsh.no)



Nordlandssykehuset HF  
Besøksadresse: Parkveien 95 • 8005 Bodø  
Postadresse: Postboks 1480 • 8092 Bodø  
Tlf. 75 53 40 00  
[www.nordlandssykehuset.no](http://www.nordlandssykehuset.no)

H51 | Trykkeri, NLSH 2017

## Hofteskole

Et samarbeid mellom Ortopedisk avdeling,  
Lærings- og mestringscenteret og  
representant for brukergruppa



## Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som skal innlegges ved ortopedisk avdeling ved NLSH i Bodø for å få operert inn hofteprotese.

Du er velkommen til å invitere en av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

## Hva kreves for å delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Du har mulighet for å stille spørsmål til foreleserne, og dele erfaringer, usikkerhet og gode råd med både forelesere og de andre kursdeltakerne.

## Målsetting med kurset

Vi ønsker at du og dine nærmeste skal få kjennskap til bakgrunnen for inngrepet, og hva som skjer under innleggelsen, operasjonen og i tiden etterpå. Gjennom å utveksle erfaringer med andre kursdeltakere håper vi dere skal få en opplevelse av fellesskap. Målet er at kunnskapen og erfaringen fra kurset skal bidra til mestring, trygghet og pågangsmot i forbindelse med hofteoperasjon.

## Noe av kurset innhold

- Hva skjer på innskrivningsdagen?
- Hva skjer på innleggelsesdagen?
- Hva skjer under operasjonen?
- Hva skjer på sengeposten etter operasjonen?
- Rehabilitering på Nordtun?
- Trening før og etter operasjonen
- Hjelpemidler og hverdagstips
- En hofteoperert deler sin erfaring

Foreleserne formidler informasjonen. Fellesskap og diskusjon mellom dere som er i samme situasjon vektlegges også.

Du kan lese mer om kurset ved å gå inn på sykehuset sine nettsider: [www.nordlandssykehuset.no](http://www.nordlandssykehuset.no)  
→ Skriv Hofteoperasjon eller Hofteskole i søkefeltet.

Kurset er et dagskurs på ca. 7 timer.

## Diverse informasjon

- Egenandel for kurset beregnes som ved poliklinisk legetime. Faktura blir tilsendt i ettertid. Kurset er gratis for pårørende. Har du frikort slipper du å betale.
- Som hovedregel dekkes reiseutgifter med en standardsats per km uansett hvilket transportmiddel du bruker. Les mer på [www.helsenorge.no/pasientreiser](http://www.helsenorge.no/pasientreiser). Ved spørsmål ta kontakt med Pasientreiser, tlf. 055015. Pårørende må betale reisen selv, med mindre du har legeerklæring om behov for ledsager.
- Det serveres enkel lunsj.

## Hvordan få kursplass?

Når du er kommet på sykehusets venteliste for hofteproteseoperasjon, vil du få en invitasjon. Vanligvis er dette etter at du har vært til konsultasjon hos en av ortopedene på Kirurgisk ortopedisk poliklinikk. Ulike faktorer kan medføre at ikke alle får tilbud om kurs. Du kan også selv etterspørre kurs ved å si fra til legen på poliklinikken, eller ringe til ortopedisk avdeling, kursleder eller Lærings- og mestringssenteret.

## Medisinsk ansvarlige lege:

Fredrik Isachsen ved ortopedisk avdeling.

## Kursleder:

Solveig Holmøy, tlf. 918 31 083

(tilgjengelig mandager og tirsdager kl. 09.00-16.00)

E-post: [solveig.holmoy@nordlandssykehuset.no](mailto:solveig.holmoy@nordlandssykehuset.no)