

# Hofteprotese



*trygghet når du trenger det mest*

## Innhold

HOFTELEDDSARTROSE .....	3
DINE FORBEREDELSE TIL OPERASJON.....	4
En forutsetning for at operasjonen kan gjennomføres er at du .....	4
Hjelp oss å stoppe smitte .....	4
Etter at du har fått innkalling til forundersøkelse og operasjon er følgende punkter viktig: .....	5
Hjelpemidler .....	5
Praktiske ting.....	5
FORBEREDELSE VED SYKEHUSET .....	6
Blodprøver .....	6
INNLEGGELSE .....	7
Oppmøte .....	7
Transport til sykehuset .....	7
Medisiner.....	7
Kroppsvask .....	7
Hudmerking .....	8
Faste .....	8
OPERASJONEN.....	8
Blærekateter .....	9
ETTER OPERASJONEN .....	10
Overvåkning .....	10
Smertebehandling.....	10
På sengeposten .....	10
Tidlige øvelser .....	11
Utskriving .....	11
.....	12
ETTER UTSKRIVELSE .....	13
Smerter .....	13
Hevelse og blodansamling .....	13
Sårpleie .....	13
Fysisk aktivitet.....	14

trygghet når du trenger det mest

Kost .....	14
Mage/tarmfunksjon .....	15
Kontroll etter utskriving .....	15
Bilkjøring .....	15
Forsiktighetsregler .....	15
MULIGE KOMPLIKASJONER .....	16
Infeksjon .....	16
Blodpropp .....	17
Nervepåvirkning .....	17
Hofte går ut av ledd .....	17
Benlengdeforskjell .....	17
Løsning av protesen .....	18
SJEKKLISTE .....	19
Før innleggelse .....	19
Innleggelse .....	19
DAGSPAN SENGEPST .....	20
EGNE NOTATER .....	21
EGNE NOTATER .....	22

trygghet når du trenger det mest

## HOFTELEDDSARTROSE

Et kunstig hofteledd (totalprotese) er aktuelt for pasienter som har nedslitt hofteledd på grunn av hoftefeil, leddgikt, lårhalsbrudd eller aldersslitasje. Brusken er ødelagt, kapselen har skrumpet inn, og musklene rundt leddet er svekket. Dette gjør at det kan være smertefullt og vanskelig å bevege og belaste hofteleddet. I noen tilfeller er det også smertefullt i hvile.

Diagnosen stilles dels på bakgrunn av symptomene, og dels ved hjelp av røntgenbilde.

Formålet med operasjonen er først og fremst å lindre smerte og deretter gjøre det lettere for deg å bevege hoften.



*Røntgenbilde av bekken og hofteledd. Til venstre ses et slitt hofteledd, til høyre et friskt ledd.*

trygghet når du trenger det mest

## DINE FORBEREDELSE TIL OPERASJON

**En forutsetning for at operasjonen kan gjennomføres er at du**

- ✓ Har god tannstatus: Problemer med tennene er en risiko med tanke på infeksjon i forbindelse med operasjonen. Hvis det er mer enn 12 måneder siden du sist var hos tannlege, må du ha ny kontroll hos tannlege i god tid før du skal til forundersøkelse. Eventuelle behandlinger må være ferdige minst 4 uker før operasjon.
- ✓ Røyking og alkohol: Røyking og daglig inntak av alkohol gir økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Røyking forsinket blant annet sårtilheling. Vi anbefaler deg derfor å slutte å røyke før operasjonen, og at du inntar minst mulig alkohol. Kosthold: Vi anbefaler at du har et fiber og proteinrikt kosthold i tiden før og etter operasjonen. Proteiner finnes spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.
- ✓ Trening: Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo fortere vil du kunne trene deg opp etter operasjonen. Ved smerter anbefaler vi at du bruker smertestillende slik at du kan opprettholde aktivitetsnivået.

### Hjelp oss å stoppe smitte

Har du, eller noen du bor sammen med, tidligere fått påvist motstandsdyktige bakterier som for eksempel ESBL, MRSA eller VRE? Har du i løpet av de siste 12 månedene vært i kontakt med helsetjeneste/tannhelsetjeneste/barnehjem eller flyktingleir i land utenfor Norden? Har du hudlidelse eller dren/kateter/stomi og har oppholdt deg mer enn seks uker i land utenfor Norden? Gjelder noe av dette deg kan det hende fastlegen din må teste deg før du skal inn på sykehuset. Er du i tvil, så ring oss i god tid for å avklare dette. Manglende bakterieprøve kan føre til at avtalen din blir avlyst eller utsatt.

trygghet når du trenger det mest

Etter at du har fått innkalling til forundersøkelse og operasjon er følgende punkter viktig:

- ✓ Huden på hoften skal være helt uten sår og rifter da dette kan være en inngangsport for bakterier. Det er viktig at du ikke har en pågående infeksjon i kroppen når du skal opereres siden dette kan gi komplikasjoner. Hvis du har sår eller infeksjon ber vi deg kontakte operasjonsplanlegger på telefon 38 03 86 50 slik at vi kan vurdere om det er aktuelt å utsette operasjonsdatoen av hensyn til din sikkerhet.

### Hjelpemidler

Behovet for hjelpemidler er individuelt og endres i takt med dine ferdigheter. Aktuelle hjelpemidler etter operasjonen kan være:

- ✓ Krykker
- ✓ Skohorn
- ✓ Toalettforhøyer
- ✓ Gripetang

Har du egne krykker tar du disse med, hvis ikke får du utdelt krykker på sengeposten. Gripetang og skohorn kan du få kjøpt i flere butikker med sykepleieartikler. Alle kommuner har et korttidslager med hjelpemidler. Vi anbefaler at du i god tid før operasjonen tar kontakt med din kommune for lån av eventuelle hjelpemidler.

### Praktiske ting

Vi har laget en sjekkliste over ting du bør tenke på før innleggelse som du finner på slutten av brosjyren. Vi anbefaler at du følger denne da dette vil gjøre både oppholdet og hjemreisen mer forutsigbar for din del.

trygghet når du trenger det mest

## FORBEREDELSE VED SYKEHUSET

Du blir innkalt til en forundersøkelse ved ortopedisk poliklinikk i forkant av operasjonen. Her vil du ha samtale med en turnuslege som skal ta opp din sykehistorie og skrive journal. Du vil også få samtale med anestesilege og sykepleier som vil informere deg om operasjonen, innleggelsen og svare på eventuelle spørsmål. I tillegg vil du få undervisning om forløpet fra sykepleier og fysioterapeut.

Ta med deg en oppdatert liste over alle medisiner du bruker, både faste og de du tar ved behov. Denne får du hos fastlegen. Listen er viktig for at vi skal kunne gi deg god og sikker behandling.

Hvis du har andre sykdommer som krever vurdering av en spesialist før operasjonen, blir du henvist til dette slik at det kan være gjort før operasjonsdagen.

### Blodprøver

Det blir tatt rutinemessige blodprøver på forundersøkelsen. Åpningstider for poliklinikk blodprøvetaking på sykehuset er 07.45 – 15.00.

Tlf: 38 07 34 90

**Hvis du blir syk med forkjølelse, feber eller liknende i tiden mellom forundersøkelse og operasjon, ber vi deg ta kontakt med sykehuset så snart som mulig. Det samme gjelder hvis du får sår/utslett i huden rundt operasjonsområdet**

## INNLEGGELSE

### Oppmøte

Nøyaktig tidspunkt for oppmøte avtales på forundersøkelsen. Det er avhengig av når på dagen du skal opereres.

### Transport til sykehuset

Folketrygden dekker billigste reisemåte ved bruk av offentlig transportmidler. Har du spørsmål angående dette, ta kontakt med Pasientreiser på telefon 915 05515.

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

## Medisiner

Vi ber deg ta med de medisinene du bruker når du kommer til sykehuset, slik at vi har full oversikt. Du får alle dine medisiner av oss mens du er innlagt, også på operasjonsdagen. Hvilke medisiner du skal ta på morgenen før operasjonen avtales på forundersøkelsen.

- ✓ Alle faste medisiner tas som normalt frem til operasjon
- ✓ Bruker du blodfortynnende medisiner vil du få nærmere informasjon på forundersøkelsen om hvordan disse skal tas før operasjonen

## Kroppsvask

Du skal dusje og vaske håret hjemme både kvelden før operasjonsdagen, og på morgenen selve operasjonsdagen. Hvis du trenger hjelp til disse forberedelsene avtaler vi dette på forundersøkelsen.

Du skal ikke bruke neglelakk, sminke eller smykker, og eventuelle piercinger tas ut før du dusjer på kvelden. Ikke smør kroppen med bodylotion, eller ta på deg parfyme, etter dusjen. Når du er nydusjet skal du ta på deg nyvaskede klær. Personalet på sykehuset hjelper deg med å fjerne hår fra operasjonsområdet. Dette skal du ikke gjøre hjemme.

## Hudmerking

Ortopeden som skal operere deg vil se til deg før operasjonen og tegne et kryss på det benet som skal opereres.

## Faste

Du skal faste natten før operasjonen. Dette innebærer å ikke spise de siste 6 timene før operasjonsstart. Dersom du møter på sykehuset selve operasjonsdagen, må du faste 6 timer før du møter på sykehuset. Du må gjerne drikke klare væsker (vann/saft/te eller kaffe uten melk) frem til 2 timer før operasjonsstart. Du skal ikke røyke, snuse, tygge

tyggegummi, pastiller eller liknende de siste to timene før operasjonsstart. Tannpuss kan du gjøre som normalt.

## OPERASJONEN

Etter at du er klargjort til operasjon blir du kjørt til operasjonsavdelingen. Her blir du tatt imot av en anestesisykepleier og en operasjonssykepleier. Du blir så flyttet over på operasjonsbordet og får tilkoblet overvåkningsutstyr slik at vi kan holde et godt øye med deg mens du blir operert. Deretter får du bedøvelse.

Operasjonen varer i 1-3 timer. Det vil sitte en anestesisykepleier ved siden av deg under hele operasjonen. På operasjonsstuen vil det være en del støy fra instrumenter og utstyr. Dette er helt normalt.



Totalprotese i hoften vil si at hofteleddet skiftes ut med kunstig ledd. Både leddskål og leddhodet blir skiftet ut.

Vi opererer totalprotese i hoften med bakre tilgang. Den slitte hofteskålen blir skiftet ut med en protese av slitesterkt plast. Vi fjerner

trygghet når du trenger det mest

det slitte leddhodet og lårhalsen for så å tilpasse en metallprotese i margkanalen i lårbenet. Den kunstige hofteskålen støpes som regel fast med bensement mens protesen i margkanalen oftest festes uten sement.

### **Blærekateter**

Når du kommer ned på operasjonsavdelingen vil det bli lagt inn et blærekateter. Dette blir tatt ut igjen på overvåkningen, før du kjøres til sengeposten.

## **ETTER OPERASJONEN**

### **Overvåkning**

Når operasjonen er ferdig kjøres du til overvåkningen i seng. Her blir du observert frem til bedøvelsen er gått ut, vanligvis ca. 2-4 timer. Når bedøvelsen er gått ut vil vi hvis mulig hjelpe deg med å sitte på sengekanten og eventuelt stå ved siden av sengen. Blærekateteret fjernes.

### **Smertebehandling**

De første dagene etter operasjonen kan hoften være smertefull, og du vil få smertestillende medisiner fast. Vi har planlagt en modell for smertebehandling som du skal følge, i samarbeid med ortoped og anestesilege. Det er viktig at du gir beskjed til personalet hvor sterke smerter du har, hvordan de oppleves og om behandlingen virker. En smerteskala kan hjelpe oss å gradere intensiteten av smerte.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen smerte					Verst tenkelige smerter					

### **På sengeposten**

Du kan stå med full belastning på det opererte benet så snart du kan etter operasjonen. For å unngå at du skal falle, ber vi deg om at du spør personalet om hjelp når du skal ut av sengen. Vi ønsker at du ikke går alene eller uten hjelpemidler det første døgnet etter operasjonen.

trygghet når du trenger det mest

Eventuell drenasje i operasjonsåret fjernes så fort som mulig. Dagen etter operasjonen vil det bli tatt et nytt røntgenbilde for kontroll.

Du vil få blodfortynnende medisin daglig for å forhindre at det utvikles blodpropp. Denne medisinen gis som en sprøyte i mageskinnet ditt hver kveld. Du vil få opplæring i å sette disse sprøytene slik at du kan gjøre dette selv etter utskriving. Du skal bruke denne medisinen i 10 dager etter utskrivelse.

Som en del av gjenopptreningen ønsker vi at du skal spise måltidene på et eget spiserom på sengeposten. Det er viktig å huske på at de daglige aktivitetene (toalettbesøk, gå til spiserom, hente vann) gir deg god trening. Personalet på sengeposten vil være tilstede å veilede deg, men det er viktig at du prøver å klare disse tingene selv så raskt som mulig.

### Tidlige øvelser

Det er viktig at du begynner å bevege deg så raskt som mulig, og du skal begynne med sirkulasjonsøvelser på operasjonsdagen.



Ankeløvelser



Stramme musklene i bena



Bøy hofte og kne

Fysioterapeutene vil fra 1. dag etter operasjonen trene spesifikke øvelser med deg. Disse øvelsene skal du også gjøre den første tiden hjemme. **Se øvelser på neste side.**

### Utskriving

Vanligvis vil du være innlagt i 1-2 dager. Du kan reise hjem til egen bolig når:

- ✓ Såret er tørt, eller ubetydelig fuktig
- ✓ Du kan komme inn og ut av senga
- ✓ Du kan klare påkledning
- ✓ Du kan klare deg selv på toalettet

- ✓ Du kan gå med krykker i trapp
- ✓ Du kan utføre øvelsene dine og fortsette treningen hjemme

Du får med en fysioterapeutsammenfatning, og vi ordner også sykemelding hvis det er behov for det. Det er ønskelig at du fortrinnsvis ordner transport ved utreise selv, men personalet på sengeposten kan bistå ved behov.



### Tå-hev

Strekk deg opp på tærne, senk rolig ned.



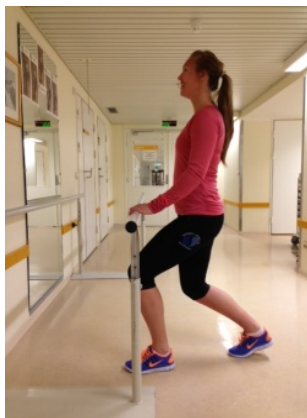
### Knebøy

Bøy ned i knærne, strekk rolig opp



### Kneløft

Løft annet hvert ben opp på et trinn



### Utfall

Sett det ene benet litt foran det andre og bøy i hofter og knær. Løft tilbake og bytt ben.

## ETTER UTSKRIVELSE

### Smerter

Det er store individuelle forskjeller på hvor vondt man har etter operasjonen. Du får med deg resept på smertestillende tabletter ved utreise. Hvis du trenger flere reseptbelagte tabletter, skal du kontakte fastlegen din.

### Hevelse og blodansamling

Det er normalt at man får hevelse i det opererte benet. Dette skyldes dels selve operasjonen og dels at gangfunksjonen ikke er normal de første tre månedene. Hevelsen kan omfatte hele benet, men den forsvinner etter fem til seks måneder. Blåmerker og blodansamlinger er også helt normalt, og blir borte av seg selv etter noen uker. For å redusere smerte og hevelse i hofta er det viktig at du veksler mellom aktivitet og hvile.

### Sårpleie

Generelt bør bandasjer på operasjonssår få ligge på så lenge som mulig. Vi ser på operasjonsbandasjen før du reiser hjem, og setter eventuelt på ny bandasje. Operasjonssåret skal skiftes på dersom bandasjen er gjennomtrukket med blod eller at den har blitt fuktig (for eksempel

trygghet når du trenger det mest

etter dusj). Dersom såret ikke er helt tørt etter 5 dager må du ta kontakt med sykehuset.

Det er ikke anbefalt å rense såret, kun lufttørke og skifte bandasje.

Utførelse av bandasjeskift:

- Vask hendene grundig.
- Fjern den gamle bandasjen. Ta tak i hjørnet, og dra den forsiktig av.
- Du skal ikke ta på såret, rense det eller forsøke å fjerne gamle blodrester.
- Legg umiddelbart på ny bandasje uten å berøre den delen av bandasjen som skal i kontakt med såret.

Såret skal være dekket med bandasje frem til stingene/klipsene fjernes hos din fastlege 3 uker etter operasjonen, om ikke annet er avtalt. Husk å bestille time til dette.

### **Fysisk aktivitet**

De øvelsene du har lært under oppholdet, skal du fortsette med etter du er kommet hjem. Dette er, sammen med daglig aktivitet i hjemmet, god trening de første 1-2 ukene. Deretter starter du rehabilitering hos egen fysioterapeut. Du vil da få veiledning i nye øvelser, tilpasset trening, hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen. Det er viktig at du er fysisk aktiv, både for den nye hoften og generelt for din helsetilstand. Benytt to krykker inntil funksjon og muskelstyrke er blitt så bra at du ikke halter når du går.

Smerte og hevelse er veileder for aktivitetsnivå, trening og hvile. Spør fysioterapeuten til råds, hvis du er i tvil.

- ✓ Respekter smertegrensen din.
- ✓ Du kan bruke ergometersykel når du får det til. Vi anbefaler at du venter med å sykle på vanlig sykkel frem til du kan gå uten krykker.

trygghet når du trenger det mest

- ✓ Du kan trene i basseng eller svømme når såret er tørt, men tidligst en uke etter stingene er tatt.
- ✓ Du kan gjenoppta ditt seksualliv når du selv føler du er klar for det.

Transport til og fra fysioterapeut ordner du selv. Du kan få rekvisisjon fra din fysioterapeut til drosje ved behov.

### **Kost**

For at operasjonsåret skal gro best mulig, anbefaler vi at du også etter operasjonen spiser proteinrik kost. Proteiner finne spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.

### **Mage/tarmfunksjon**

Du vil bli tilbudt medisiner for å få magen i gang under innleggelsen. Det er ikke unormalt at det går 2-3 dager før magen fungerer normalt igjen. For å unngå forstoppelse er det viktig at du drikker mye, helst vann og spiser fiberrik kost. Bevegelse er også viktig for forebyggingen.

### **Kontroll etter utskriving**

Du vil bli innkalt til kontroll hos fysioterapeut på ortopedisk poliklinikk etter ca. 3 mnd.

### **Bilkjøring**

Du kan kjøre bil når du kan belaste benet fullt og når reaksjonsevnen er normal. Vær oppmerksom på at du ikke kan kjøre bil dersom du bruker medisiner merket med rød trekant. Sikkerhet er ditt eget ansvar, ta kontakt med ditt eget forsikringsselskap om du er usikker.

### **Forsiktighetsregler**

Som hovedregel kan det opererte benet belastes med full tyngde. I praksis er det smertene som avgjør hvor mye du klarer å belaste. Du beholder krykkene til du føler deg trygg nok, og smerter og gangkvalitet tillater at du går uten.

trygghet når du trenger det mest

Når du bøyer deg fremover, for eksempel for å ta på strømper og sko, skal du føre knærne ut til siden. Bøy deg alltid ned mellom knærne. Dette reduserer risikoen for at hoften går ut av ledd. Når du skal plukke opp ting fra gulvet, kan det gjøres ved å føre operert ben bakover. Se bilder.



Du kan sove på ryggen, magen eller på siden. Når du ligger på den gode siden, bør du ha en pute mellom bena. Du kan ligge på den opererte hoften når du har lyst.

## MULIGE KOMPLIKASJONER

Ved alle operasjoner er det en viss risiko for komplikasjoner, og det er viktig å vite om dem før en velger å bli operert. Innsettelse av hofteprotese er imidlertid en god operasjon, og gevinsten ved en vellykket operasjon er i de fleste tilfeller så stor at den oppveier risikoen for komplikasjoner.

trygghet når du trenger det mest

## Infeksjon

Infeksjon i hoften er en alvorlig komplikasjon. Dette forekommer i ca. 1 % av tilfellene.

Det kan i sjeldne tilfeller oppstå betennelse omkring hofteprotesen i lang tid etter operasjonen. Dette skyldes som regel at bakterier fra andre steder i kroppen blir ført med blodet til hofteprotesen. Bakteriene har en tendens til å sette seg på slike "fremmedlegemer" i kroppen. Hvis det oppstår betennelse et sted i kroppen skal du derfor ta kontakt med fastlege for å eventuelt få behandling med antibiotika. Tegn på betennelse rundt hofteprotesen vil som regel være smerter i hoftepartiet, med rødhet, varme og hevelse. **Du skal alltid kontakte sykehuset så raskt som mulig hvis dette skjer.**

## Blodpropp

Symptomene på blodpropp er ekstra hevelse i benet, spesielt hvis hevelsen varer til morgenen etter. Smerter i tykkleggen er også et symptom på dette. For å unngå blodpropp er det viktig at du starter med aktivitet allerede på operasjonsdagen. I tillegg behandles du med blodfortynnende medisin. Alvorlig blodpropp oppstår i mindre enn 0,5 % av tilfellene.

## Nervepåvirkning

Nerveskader under operasjonen kan oppstå ved at det blir drag på nerven som går ned til benet og gir nedsatt kraft i kne eller ankel. Dette skjer i 1-2 % av operasjonene. Ofte kommer kraften tilbake av seg selv, men i sjeldne tilfeller kan det oppstå en permanent skade med såkalt dropfot eller redusert styrke i lårmuskelen. Skade på nerve rundt hofteleddet kan også lede til halting.

## Hofte går ut av ledd

En nyoperert hofte har litt svakere muskulatur og kan derfor gå ut av ledd ved forkjære bevegelser. Dette skjer i ca. 0,5 % av tilfellene. Hvis hoften din skulle gå ut av ledd vil du ikke være i tvil om hva som har

trygghet når du trenger det mest

skjedd. Smertene er så sterke at du ikke klarer å gå. Det er viktig at hoften så fort som mulig settes på plass, og dette må gjøres på sykehus.

### **Benlengdeforskjell**

Før operasjonen tas det røntgen som brukes til å beregne størrelse og vinkel på protesen. Man kan likevel oppleve at benlengden endres, og at det opererte benet kan bli noe lenger. Det kan da være aktuelt med innleggsåle eller påbygging av sko hos et ortopediteknisk verksted.

### **Løsning av protesen**

Dette oppleves som smerter i hoften ved belastning. Risikoen for at protesen løsner er svært liten. Tall tyder på at ca. 95 % av protesene varer mer enn 10 år.

trygghet når du trenger det mest

## SJEKKLISTE

### Før innleggelse

<input type="checkbox"/>	Anskaffe hjelpemidler
<input type="checkbox"/>	Leverer urinprøve til fastlege 3 uker før forundersøkelsen
<input type="checkbox"/>	Kontakte fysioterapeut for opptrening etter operasjonen
<input type="checkbox"/>	Kjøpe inn mat
<input type="checkbox"/>	Sjekke tannstatus i god tid før forundersøkelse

### Innleggelse

<input type="checkbox"/>	Faste før operasjon
<input type="checkbox"/>	Dusje. Husk nyvaskede klær, samt fjerne øredobber/piercing før første dusj <ul style="list-style-type: none"><li>•Kveld dagen før</li><li>•Morgen operasjonsdagen</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Toalettsaker
<input type="checkbox"/>	Krykker
<input type="checkbox"/>	Evt. salver, inhalasjonsmedisiner
<input type="checkbox"/>	Fastsittende, romslige sko/sandaler med sklisikker såle
<input type="checkbox"/>	Tøy til trening
<input type="checkbox"/>	Dette heftet

trygghet når du trenger det mest

## DAGSPLAN SENGEPOST

### 1. dag etter operasjon/utreise

Kl. 08.00 – 09.00 Stell + medisiner

Kl. 09.00 – 09.30 Frokost i stol/sengekant på rommet

Kl. 09.30 – 11.00 Trening med fysioterapeut

Kl. 11.00 – 12.15 Hvile

Kl. 12.15– 13.00 Lunsj på spiserom

Kl. 13.30 – 14.30 Trening med fysioterapeut/evn. utreise

Kl. 14.30 – 15.30 Hvile i stol/seng

Kl. 16.00 –16.30 Middag på spiserom

Kl. 17.00 – 19.00 Visittid, sitte i stol

Kl. 19.00 – 19.30 Mobilisering/egentrening

Kl. 19.30 – 20.00 Kveldsmat på spiserom

Kl. 21.00 – Kveldstell og natta

### Utreisedag (dag 2)

Kl. 08.00 – 08.45 Stell + medisiner

Kl. 08.45 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 11.00 Trening med fysioterapeut/egentrening

Kl. 11.00 - Utreise

trygghet når du trenger det mest

## EGNE NOTATER

trygghet når du trenger det mest

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## EGNE NOTATER

trygghet når du trenger det mest

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

trygghet når du trenger det mest