

# Hjertekurs

Tid: 28. - 29. september 2022

Sted: Møterom ved kantina, Helgelandssykehuset Mo i Rana

Kurset er for deg som har hatt hjertesykdom, er hjerteoperert eller pårørende.

Kurset er gruppebasert med god mulighet til dialog/stille spørsmål.

## 28. september 2022

- 09.00 – 09.45 **Velkommen, presentasjon v/ kursledere (Vibeke Jakobsen og Silje Mellingen)**  
09.45 – 10.00 Pause  
10.00 – 10.45 **Å leve med hjerteutfordringer – mestring – v/brukerrepresentant (Per Hansen)**  
10.45 – 11.00 Pause  
11.00 – 11.45 **Hjertesykdom – medisinsk informasjon v/ lege (Niels Hagh Møller)**  
11.45 – 12.30 Lunsjpause  
12.30 - 13.15 **Hjertesykdom fortsetter v/lege (Niels Hagh Møller)**  
13.15 – 13.30 Pause  
13.30– 14.15 **Fysisk aktivitet – teori v/ fysioterapeut (Marthe Neshagen/Eli Wetjen)**  
14.15 – 14.30 Pause  
14.30– 15.15 **Bruk av legemidler – hvordan håndtere alle medisinene? v/ farmasøyt (Trine Aag)**  
15.15 – 15.30 **Kort oppsummering av dagen v/kursledere og deltakere**

## 29. september 2022

- 09.00 – 10.00 **Mestring av sykdom – tanker, følelser og mestring v/ sykepleier (Sølvi Hall)**  
10.00 – 10.15 Pause  
10.15 – 11.00 **Utveksling av erfaringer med dialogkort v/ kursleder**  
11.00 – 11.15 Pause  
11.15 – 12.00 **Kosthold - hva har kosthold å si for hjertet mitt? Klinisk ernæringsfysiolog (Silje Sørensen)**  
12.00 – 12.45 Lunsjpause  
12.45 – 13.30 **Kosthold fortsetter.**  
13.30 – 13.45 Pause  
13.45 - 14.45 **Fysisk aktivitet – trening for hjertet v/ fysioterapeut (Marthe Neshagen/Eli Wetjen)**  
14.45 – 15.00 Pause  
15.00 – 15.30 **Oppsummering v/ kursledere**

Målsettingen er å gi informasjon og ny kunnskap om iskemisk hjertesykdom. Det legges opp til erfaringsutveksling og dialog med fagpersoner og andre pasienter/pårørende. Hensikten er at du skal mestre livet med hjertesykdom på best mulig måte.

**Din PÅRØRENDE er hjertelig velkommen – gi oss en bekreftelse før kurset på at du kommer og hvem du tar med deg, ring tlf: 75660120**

### Kontaktinformasjon:

Medisinsk ansvarlig lege: Niels Hagh Møller

Kursledere: sykepl. Vibeke Jakobsen og Silje Mellingen, medisinsk poliklinikk

*Egenandel for kurset tilsvares egenandel på poliklinisk konsultasjon*

*Ta på ledige klær og gode sko til fysisk aktivitet på kursets andre dag*

Med forbehold om endringer i programmet.

