

Hvor kan jeg få mer informasjon?

Ring telefon 75 12 51 00 snakke med sykepleier med ansvar for hjertekurs enten på Mo eller i Sandnessjøen. Inntakskontor eller sekretærer kan være behjelpelig med spørsmål om plass på kurs.

Nettside: helgelandssykehuset.no/pasientkurs

Du kan ringe til Lærings- og mestringssenteret
Tlf. 75 12 57 18 / 75 12 53 22

Våre samarbeidspartnere

Kommunene på Helgeland
LHL Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Hjertekurs

- For deg som har hjertesykdom, er hjerteoperert eller pårørende.



”Fikk svar på flere spørsmål som jeg hadde lurt på. Alt var nyttig!”

- tidligere deltaker på hjertekurs

Et mestringskurs for deg med hjertesykdom og dine pårørende

Målsettingen med kurset er å fremme mestring av eget liv gjennom kunnskap og informasjon om hjertesykdom.

Kursets innhold

- Informasjon om hjertesykdom— sykdomslære
- Medisinsk behandling
- Trening og fysisk aktivitet
- Følelsesmessige påkjenninger
- Hjerte og kosthold
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med hjertesykdom

Programmet er utviklet i et samarbeid med:

Erfarne brukerrepresentanter, tverrfaglig helsepersonell og LHL.

Kurset er gruppebasert, med inntil 15 deltakere. Du vil få treffe andre som er i samme situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer. Det er fint om pårørende også deltar.

Tid og sted

Kurset gjennomføres flere ganger hvert halvår både i Sandnessjøen og i Mo i Rana. I Sandnessjøen er det dagskurs, på Mo er det to-dagerskurs. Mer informasjon om kurset, sted og dato, se helgelandssykehuset.no/pasientkurs.



Henvising

Det kreves henvisning fra lege for å delta på hjertekurset. I henvisningen må det påføres fullstendig navn og fødselsnummer (gjelder også pårørende/andre), og diagnose. Du registreres på venteliste og vil bli innkalt til kurs noen uker før kurset gjennomføres.

Kostnader:

Egenandel for kurs tilsvarer egenandel for poliklinisk time. Reguleres av til enhver tid gjeldende takst. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

Utgifter til lunsj må påregnes, eventuelt ta med matpakke. Kaffe, te og frukt serveres på kurset.

Reise- og oppholdsutgifter: Viser til pasientreiser.no og helsenorge.no for informasjon om rettigheter i forhold til dekking av reise- og oppholdsutgifter. Snakk med egen lege dersom du har spesielle behov som må dokumenteres. Telefon til pasientreiser 05515.

Se også [helgelandssykehusets nettside](http://helgelandssykehuset.no): helgelandssykehuset.no/rettigheterlms