

Hjertekurs

Tid: onsdag 28.09.22 og torsdag 29.09.22.

Sted: Auditoriet 2.etg, Sandnessjøen Sykehus

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

Kurset er gruppebasert med inntil 12 deltakere. Det er god mulighet til dialog og å stille spørsmål.

Onsdag 28.09.2022

- 09.00 - 09.45 **Velkommen, presentasjon v/ kursledere**
- 09.45 - 10.00 Pause
- 10.00 - 10.45 **Å leve med hjerteutfordringer – utfordringer og mestring v/ brukerrepresentant.**
- 10.45 - 11.00 Pause
- 11.00 - 11.45 **Hjertesykdom v/ lege.**
- 11.45 - 12.45 Lunsjpause
- 12.45 - 13.30 **Hjertesykdom v/lege.**
- 13.30 - 13.45 Pause
- 13.45 - 14.30 **Mestring av sykdom –tanker, følelser og mestring v/ sykepleier.**
- 14.30 - 14.45 Pause
- 14.45 - 15.00 **Oppsummering av dagen v/ kursledere og deltagere.**

Torsdag 29.09.2022

- 09.00 - 10.00 **Bruk av legemidler – hvordan håndtere alle medisinene? v/ farmasøyt.**
- 10.00 - 10.15 Pause
- 10.15 - 11.00 **Kosthold v/ Klinisk ernæringsfysiolog (KEF).**
- 11.00 - 11.15 Pause
- 11.15 - 11.45 **Kosthold v/ Klinisk ernæringsfysiolog (KEF).**
- 11.45 - 12.30 Lunsjpause
- 12.30 - 13.30 **Fysisk aktivitet – teori v/ fysioterapeut.**
- 13.30 - 13.45 Pause
- 13.45 - 14.45 **Fysisk aktivitet – trening for hjertet v/ fysioterapeut.**
- 14.45 - 15.00 **Oppsummering v/ kursledere, foredragsholdere og deltagere.**

Målsettingen med kurset er å gi deg de beste forutsetninger for å leve godt med/mestre hjerteutfordringer gjennom økt kunnskap og kompetanse i dialog med erfarne pasienter og fagfolk.

Kontaktinformasjon:

Medisinsk ansvarlig lege: Russell Abdollahi

Kursledere : Marte Almås, fysioterapeut
og Karin Maria Friberg, spesialsykepleier.

Egenandel for kurset tilsvarer egenandel på poliklinisk konsultasjon
Med forbehold om endringer i programmet.