



Hjerteinfarktkurs November 2023:

Torsdag 16 november, Store møterom 3 etasje:

09:00-09:45	Velkommen Forventninger og presentasjonsrunde	Kursledere/sykepleiere
09:45-10:30	«Litt om hjertet»	Lege
10:30-10:45	PAUSE	
10:45-11:30	«Litt om hjertet»	Lege
11:30-12:00	LUNSJ	
12:00-12:45	Å leve med hjertesykdom Mestring og normale reaksjoner Erfaringsutveksling	Brukerrepresentant Rådgiver LMS
12:45-13:00	PAUSE	
13:00-13:45	Hvordan gå frem ved endring av levevaner	Rådgiver LMS
13:45-14:00	Oppsummering av dagen, avslutning	Kursledere

Fredag 17 november, Store møterom 3 etasje:

09:00-09:10	Velkommen Tanker om gårsdagen	Kursledere/sykepleiere
09:10-10:20	«Bruk av medikamenter Virkning/bivirkning»	Farmasøyt
10:20-10:30	PAUSE	
10:30-11:30	Anbefalt kosthold ved hjerte/kar- sykdom	Ernæringsfysiolog
11:30-12:00	LUNSJ	
12:00-12:45	Fysisk aktivitet ved hjertesykdom	Fysioterapeut
12:45-13:00	PAUSE	
13:00-13:45	Å være pårørende Samliv og seksualitet	Kursledere Fastlege - utgår
13:45-14:00	Informasjon fra Fastlegetjenesten Informasjon om Frisklivssentralen Informasjon om LHL Evaluering, oppsummering, avslutning	Fastlege - utgår Leder Frisklivssentralen VVK, Kursledere

NB! Vi tar forbehold om at det kan bli enkelte endringer i programmet frem mot kurset.