



Hjerteinfarktkurs Januar 2023:

Tirsdag 17 Januar, 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 Erfaringsutveksling	Brukerrepresentant
12:45-13:00	PAUSE	
13:00-13:45	Mestring og normale reaksjoner ved sykdom, Erfaringsutveksling	Rådgiver LMS
13:45-14:00	PAUSE	
14:00-14:45	Fysisk aktivitet ved hjertesykdom	Fysioterapeut
14:45-15:00	Oppsummering av dagen, avslutning	Kursledere

Onsdag 18 januar, Store møterom 3 etasje:

09:00-09:10	Velkommen Tanker om gårdsdagen	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
11:30-12:10	LUNSJ	
12:10-12:50	Samliv og seksualitet Å være pårørende	Kursleder
12:50-13:00	PAUSE	
13:00-14:00	Livsstilsendring og forebygging Erfaringsutveksling	LMS
14:00-14:15	PAUSE	
14:15-15:00	Informasjon om Frisklivssentralen Informasjon om LHL Evaluering, oppsummering, avslutning	Leder Frisklivssentralen VVK, Kursledere

NB! Vi tar forbehold om enkelte endringer i programmet frem mot kurset.