

**Hjerteinfarktkurs. For deg som har koronar-
sykdom og din nærmeste pårørende**
Lærings- og mestringstjenesten Lofoten

Rådgivningstjenester for hjerte/kar-syke



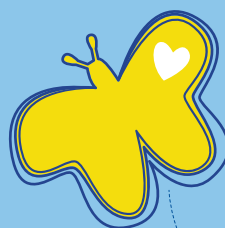
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
www.lhl.no

Rådgivningstjeneste
www.lhl.no/trenger-du-hjelp/radgivning



Nasjonalforeningen for folkehelsen
www.nasjonalforeningen.no

Hjertelinjen
nasjonalforeningen.no/tilbud/hjertelinjen



Nordlandssykehuset HF
Nordlandssykehuset Lofoten

Sykehusbakken 23

Tlf. 76 06 01 00

Imsender@nordlandssykehuset.no

Følg oss på:    

NLSH 2362

Hvem er kurset for?

Kurset er for deg som har koronarsykdom, (hjerteinfarkt, angina pectoris, har gjennomført PCI eller ACB-operasjon). Du er velkommen til å invitere din nærmeste pårørende til å delta på kurset sammen med deg.

Hvem møter du på kurset?

På kurset møter du en tverrfaglig gruppe med helsepersonell og brukerrepresentant som underviser om ulike tema innen sitt fagområde, samt kursdeltakere i samme situasjon som deg.

Hva kreves for å delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Med kunnskapsbasert informasjon fra fagfolk og å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon, øker muligheten for bedre mestring av livet med helseutfordringer.

Målsetting med kurset

At deltakerne tilegner seg kunnskaper, ferdigheter og bevisstgjøres egne ressurser, for slik å kunne ta best mulig beslutninger om egen helse.

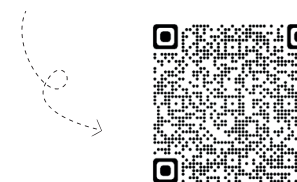
Innhold i kurset

- Medisinsk faktakunnskap
- Naturlige følelsesmessige reaksjoner på kronisk sykdom
- Erfaringer fra en som hatt hjerteinfarkt
- Fysisk aktivitet
- Hjertervennlig kosthold
- Virkning og bivirkninger av medisiner
- Samliv og seksualitet
- Motivasjon til livsstilsendring
- Tid til spørsmål og erfaringsutveksling
- Informasjon om oppfølging i kommunene og rehabilitering

Ofte stilte spørsmål

- Hvorfor har akkurat jeg fått hjerteinfarkt?
- Hvordan blir hverdagen?
- Hva kan jeg gjøre/ikke gjøre?
- Hva med medisiner, virkninger og bivirkninger?
- Hvilket kosthold bør jeg ha?
- Hvilke rehabiliteringstilbud finnes?
- Kan jeg drikke alkohol?
- Hvordan kutte røyken?

Mer informasjon om kurset, henvisning, program og dine rettigheter ved kursdeltakelse



Kontakt og oppmøte

Rådgiver Lærings- og Mestringstjenesten

Elin Pladsen, tlf. 75 57 21 51,
elin.pladsen@nordlandssykehuset.no
(NB! Ikke oppgi personsensitiv informasjon i epost)

Kurssted

Kurset holdes stort sett i Store møterom i 3. etasje over hovedinngangen ved Nordlandssykehuset Lofoten. Benytter vi andre kurssteder for du beskjed om dette ved innkalling.

Om mestring

«Mestring dreier seg om å oppleve å ha krefter til å møte utfordringer og en følelse av kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper deg å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjell på det du må leve med og det du kan være med å endre».

(Egon Vifladt & Liv Hopen)