

**«Hjerteskolene» 28 februar og 1 mars 2018:****Dag 1 Store møterom 3 etasje:**

09:00-09:30	Velkommen Kort om LMS Forventninger og presentasjonsrunde	Kursledere/sykepleiere
09:30-09:45	PAUSE	
09:45-10:30	Å leve med hjertesykdom Erfaringsutveksling	Brukerrepresentant
10:30-10:45	PAUSE	
10:45-11:30	«Litt om hjertet»	Lege
11:30-12:00	LUNSJ	
12:00-12:45	Fortsettelse «Litt om hjertet»	Lege
12:45-13:00	PAUSE	
13:00-13:45	Livsstilsendring og forebygging Erfaringsutveksling	Kursledere
13:45-14:00	PAUSE	
14:00-14:45	Mestring og normale reaksjoner Erfaringsutveksling	Rådgiver LMS
14:45-15:00	Oppsummering av dagen, avslutning	Kursledere

Dag 2 Store møterom 3 etasje:

09:00-09:15	Velkommen Tanker om gårdsdagen	Kursledere
09:15-10:00	Samliv og seksualitet Å være pårørende	Kursledere
10:00-10:15	PAUSE	
10:15-11:00	«Bruk av medikamenter Virkning/bivirkning»	Farmasøyt og Lege
11:00-11:30	LUNSJ	
11:30-12:15	Fortsettelse «Bruk av medikamenter Virkning/bivirkning»	Farmasøyt og Lege
12:15-12:30	PAUSE	
12:30-13:15	Fysisk aktivitet ved hjertesykdom	Fysioterapeut
13:15-13:30	PAUSE	
13:30-14:15	Anbefalt kosthold ved hjerte/kar- sykdom	Frisklivssentralen Vestvågøy
14:15-14:30	PAUSE	
14:30-14:45	Informasjon om Frisklivssentralen Kort om rehabiliteringstilbud og brukerorganisasjon (LHL)	Leder Frisklivssentralen Vestvågøy/Kursledere
14:45-15:00	Evaluering, oppsummering, avslutning	Kursledere

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