

## Nyttige adresser

### Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

www.lhl.no  
Telefon: 901 98 165  
Epost: lhl.bodo@lhl.no



Adresse:  
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke  
LHL Bodø  
Forskerveien 20  
8076 BODØ

### Nasjonalforeningen for folkehelsen

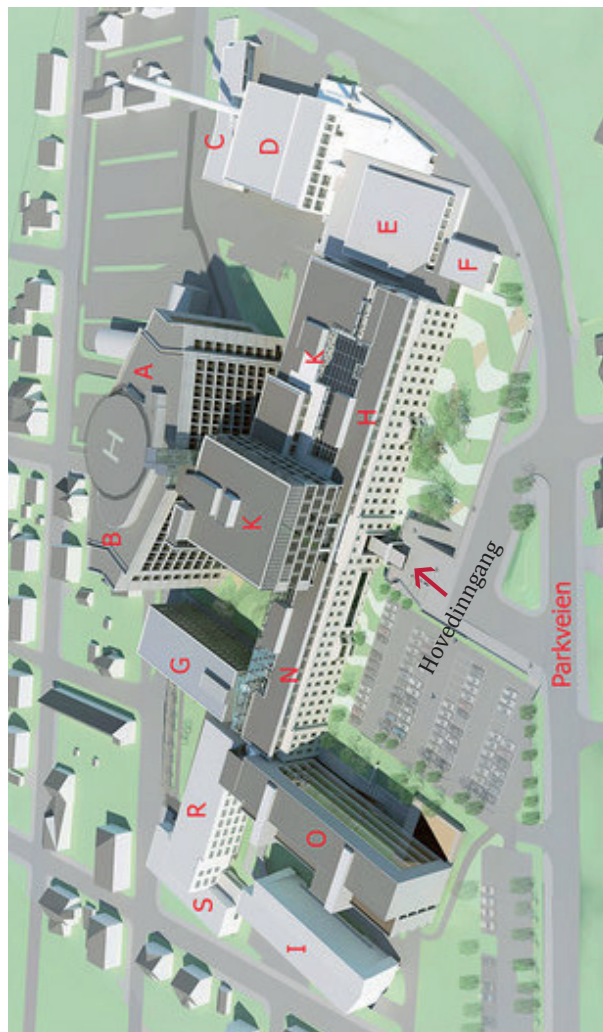
www.nasjonalforeningen.no

Hjertelinjen drives av Nasjonalforeningen for folkehelsen og har spesialsykepleiere som kan gi råd om hverdagsliv, kost, mosjon, røykeslutt, mentale reaksjoner, samliv og andre spørsmål knyttet til hjerte- og karsykdommer.

Hjertelinjen er åpen mandag til fredag kl. 10-14.  
Epost: hjertelinjen@nasjonalforeningen.no

23 12 00 50  
**Hjertelinjen**

Hefte 35, Trykkeri, NLSH



**Mestringskurs for deg som har hatt hjerteinfarkt og dine pårørende**

## Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som har hatt hjerteinfarkt. Du er velkommen til å invitere en av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

## Hva kreves for delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Gjennom å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon, øker muligheten for bedre mestring av fremtiden.

## Målsetting med kurset

Målet er å gi deg og dine pårørende best mulig grunnlag for å mestre din hverdag med hjertesykdom. Gjennom å tilrettelegge for økt innsikt ønsker vi å bidra til bedre forståelse, økt motivasjon for livsstilsendringer og kontroll over egen situasjon.

## Noe av kursets innhold

- Medisinsk faktakunnskap
- Naturlige følelsesmessige reaksjoner på kronisk sykdom
- Erfaringer fra en som hatt hjerteinfarkt
- Fysisk aktivitet
- Hjertevennlig kosthold
- Hverdagen med hjertesykdom
- Rettigheter
- Røykeslutt

Kurset går over to dager på dagtid med plass til 16 deltagere inkludert pårørende.

## Diverse informasjon

- Du har rett til å få dekket billigste reisemåte med rutegående transport tur/retur nærmeste behandlingssted
- Du må selv betale en egenandel på reisen (denne kan føres på egenandelskort)
- Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldene satser
- Dersom du skal reise med fly, tog eller båt må du bestille reisen via Pasientreiser. Har du spørsmål om dette ring Pasientreiser på telefon 05515

## 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?

## Hvordan få kursplass?

Be din fastlege eller sykehuslege om å søke deg inn på kurset.

### Søknaden sendes til:

Hjerteovervåkingen  
Medisinsk avdeling, B3  
Nordlandssykehuset  
8092 Bodø

Telefon: 75 53 42 10

### Kursledere/spesialsykepleiere:

Stina Pedersen, Anette Krane, Amalie Nilsen og Carl-Erik Aune

### Medisinsk ansvarlige leger:

Anders Hovland og Hanne Bjørnstad

## Kurssted

Lærings og mestringssenteret, Fløy H, 1. etasje  
Nordlandssykehuset  
8092 BODØ

Telefon: 75 57 07 37

# læring • mestring

*Et samarbeid mellom Medisinsk avdeling,  
Lærings- og mestringssenteret, LHL og  
representant for brukergruppa.*