

Spørsmål?

Ta gjerne kontakt med

Lærings- og mestringscenteret
Helgelandssykehuset Mo i Rana

Tove Lill R. Falstad
eller Astri Gullesen.

Tlf.: 75 12 57 18/75125209

E-post:

tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no



Design: Prinfo Rønnes, Mosjøen

Hjertekurs for voksne

For personer med hjertesykdom,
hjerteopererte og deres pårørende
07.12.09 og 08.12.09



Lærings- og mestringscenteret
Helgelandssykehuset Mo i Rana

Et mestringstilbud for deg med hjertesykdom og for deg som er hjerteoperert.

Målsettingen med kurset er å fremme selvstendighet og mestring av eget liv gjennom kunnskap og informasjon om egen sykdom.

Kursets innhold

- Informasjon om hjertesykdom— sykdomslære
- Psykiske påkjenninger.
- Hjerte og kosthold
- Orientering fra NAV
- Trening og fysisk aktivitet
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med hjertesykdom

Programmet er utviklet i et samarbeid mellom LHL, Fysioterapeut, Lege, NAV, Klinisk ernæringsfysiolog og Lærings- og mestringssenteret.

Kursets form

Kurset er gruppebasert, med inntil 20 deltakere.

Du vil få treffe andre som er i samme situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer.

Det er fint om pårørende også deltar.

Varighet

Kurset varer i to dager, og avholdes ca en gang hvert halvår.

Sted

Helgelandssykehuset Mo i Rana

8607 Mo i Rana

Resepsjonen i sykehuset er orientert om hvilket møterom / kursrom som benyttes til hjertekurset.

Kostnader

Kr 295,- i egenandel. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel. Ta med frikort hvis du har.

Lunsj kan fås kjøpt i sykehusets kantine, evt. ta med matpakke.

Reise- og oppholdsutgifter dekkes etter folketrygdens satser mot en egenandel.

Påmelding / henvisning

Det kreves henvisning fra lege for å delta på hjertekurset. Be din lege om å sende henvisning til lærings- og mestringssenteret i sykehuset.

Med. ansvarlig

Kristina Helander Medisinsk avd. sjef Helgelandssykehuset