



Hjertekurs 26. og 27. mai 2025

Dag 1		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
10.00-10.30	Velkommen til kurs Praktisk informasjon, presentasjon av deltakere, avklare forventninger.	Læring- og mestringskoordinator Hjertesykepleier
10.30-10.50	Hvordan hjertet er bygd opp og hvordan det fungerer. Hva skjer ved hjertesykdom?	Medisinsk lege
10.50-11.05	Benstrekk	
11.05-11.45	Hvordan hjertet er bygd opp og hvordan det fungerer forts. Behandling av hjertesykdom	Medisinsk lege
11.45-12.30	Lunsj	
12.30-13.10	Hvordan hjertet er bygd opp og hvordan det fungerer forts. Medisiner ved hjertesykdom	Medisinsk lege
13.10-13.20	Benstrekk	
13.20-13.45	Hvordan hjertet er bygd opp og hvordan det fungerer forts. Tid til oppsummering og spørsmål Informasjon om Hjertesviktpoliklinikken	Medisinsk lege Hjertesykepleier
13.45-14.00	Benstrekk	
14.00-14.45	Fysisk Aktivitet, virkning på systemet, muligheter og begrensninger	Turnusfysioterapeut
14.45-15.00	Oppsummering, takk for i dag	



Hjertekurs 26. og 27. Mai 2025

Dag 2		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
09:30- 10:45	Følelsesmessige reaksjoner på å få en alvorlig sykdom Hvordan oppleves det å få hjertesykdom? En runde rundt, erfaringsutveksling	Sykepleier
10:45 11:00	<i>Benstrekk</i>	
11:00- 11:45	Å leve med hjertesykdom. Hvordan kan kosthold, aktivitet og evt. Røykeslutt sammen med medisinsk behandling bidra til et godt liv.	Hjertesykepleier og lege
11:45- 12:30	<i>Lunsj</i>	
12:30- 13:15	Hjertevennlig kosthold	Klinisk Dietist
13:15- 13:30	<i>Benstrekk</i>	
13:30- 14:00	Hjertevennlig kosthold	Klinisk Dietist
14:00- 14:10	<i>Benstrekk</i>	
14:10- 14:45	Brukerinnlegg Informasjon om Landsforeningen for hjerte og lungesyke-LHL	Brukerrepresentant
14:45- 15:15	Spørsmål/Oppsummering/Avslutning Evaluering av kurset	