

Hjerteskoole

- ❖ Kurset er for pasienter og pårørende som ønsker å lære mer om det å leve med sykdommen.
- ❖ Målet er å gi deg kunnskap slik at du kan oppleve trygghet. Kunnskap er viktig for å kunne gjøre gode og riktige valg.
- ❖ På kurset møter du andre i samme situasjon som du kan dele dine erfaringer med.

Innhold i kurset

- Hva er hjerteinfarkt
- Hvorfor får man hjerteinfarkt
- Å leve med hjerteinfarkt
- Fysisk aktivitet / hvordan komme i form
- Kosthold
- Tilrettelegging i hjemmet eller på jobb
- Bearbeiding av følelser / stressmestring

Kurset holdes på

Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus Flekkefjord

Henvising

Meld deg på i avdelingen eller kontakt Medisinsk poliklinikk, Sørlandet sykehus Flekkefjord tlf. 38 32 73 41 / 72 45

Pris

Kr. 320,- (Spesialisttakst 2015)

Ingen egenandel ved frikort

Inkluderer lunsj, kaffe/te, frukt og kursmateriell

Kurset arrangeres av

- Medisinsk poliklinikk, Sørlandet Sykehus
- Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet Sykehus