

## Kurset passer for

De med hjertesykdommer og deres pårørende.

## Praktisk informasjon

Påmelding: Kontakt Lærings- og mestringssenteret  
Kurs på Hallingdal sjukestugu  
Du trenger henvisning fra lege (*fastlege eller sykehuslege*)

Deltakeravgift: Egenandel eller frikort

Bevertning: Enkel lunsj

Kurslokale: Hallingdal sjukestugu, i «Basebygget» ved helikopterlassen

Kurslege: Rune Rindal

## Kontaktinformasjon

### Ringerike sykehus | Lærings- og mestringssenteret

Telefon: 32 11 60 05

Mobiltelefon: 976 42 926

E-post: [lms.ringerike@vestreviken.no](mailto:lms.ringerike@vestreviken.no)

### Postadresse

Vestre Viken HF

Ringerike sykehus

Postboks 800, 3004 DRAMMEN

Telefon sentralbord: 03525

# Hjertesykdommer

Et kurs for pasienter og pårørende  
Hallingdal sjukestugu



## Program 24. september 2019:

- Kl. 09.15 **Frammøte, registrering, kaffe.**
- Kl. 09.30 **Hjertesykdommer**  
**Diagnose, symptomer og behandling**  
v/ overlege Rune Rindal
- Kl. 11.00 **Pause**
- Kl. 11.15 **Sykepleie tema** v/ spesialsykepleier May Kristin Riise
- Kl.12.00 **Lunsj**
- Kl.12.45 **«Hjertegod kost»!**  
v/ klinisk ernæringsfysiolog Synne Otteraaen Ystad  
Ernæringslære, mat og medisin, salt, sukker og fett skjult i maten
- Kl.15.00 **Pause**
- Kl.15.10 **Frisklivssentralen informasjon og tilbud**  
v/ Live Berg, Frisklivssentralen.
- Kl.15.30 **Takk for i dag.**

## Program 25. september 2019:

- Kl. 09.15 **Å leve med hjertesykdom**  
v/ brukerrepresentant Kjell Torgersen
- Kl.10.00 **Pause**
- Kl.10.15 **Når livet endres. Dagliglivets utfordringer, Stressmestring**  
**Hva kan jeg gjøre selv? Hva kan pårørende gjøre?**  
v/ sykepleier Christina Skalle Tveito
- Kl. 11.30 **Lunsj**
- Kl. 12.15 **Fysisk aktivitet, hvorfor og hvordan?**  
v/ fysioterapeut Leif Andre Viken
- Kl.13.00 **Pause**
- Kl. 13.15 **Oppfølging av hjertepasienten hos fastlegen**  
v/ overlege Rune Rindal
- Kl.14.30 **Slutt. Oppsummering. Evaluering av kurset.**

**NB!** Programmet er satt opp med forbehold om mindre endringer

**Kurset arrangeres av:** Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med Landsforeningen for hjerte og lungesyke.