

HJERTEKURS

Klinikk for hjertemedisin / Klinikk for thoraxkirurgi



 **ST. OLAVS HOSPITAL**
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Hvem er kurset beregnet for?

Hjertekurset er et tilbud til deg som nylig har fått påvist hjertesykdom. Det vil si om du har hatt hjerteinfarkt, angina pectoris og fått blokket/stentet kransåre (PCI-behandling).

Det gjelder også deg som har gjennomgått åpen hjertekirurgi som bypass-operasjon og klaffeoperasjon.

Vi inviterer deg og én av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

Hvem er vi?

Tilbudet er tverrfaglig og på kurset vil du møte lege, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog og sykepleiere.

Målsetting for kurset

Hjertesykdom kan oppleves skremmende og skape usikkerhet om hva hjertet tåler etter en hendelse.

Målet for hjertekurset er at du og dine pårørende får best mulig grunnlag for å mestre din hverdag med hjertesykdom.

Det er mye du selv kan gjøre for å forebygge videre utvikling av kransåresykdom. Å sørge for å være røykfri, drive regelmessig fysisk aktivitet og ha et hjertevennlig kosthold er viktige tiltak. Vi ønsker å gi deg innsikt som kan bidra til motivasjon for livsstilsendringer og for å se muligheter framover.

Her kan du stille spørsmål til helsepersonell og utveksle erfaringer med andre som er i tilsvarende situasjon.

Program for dagen

08.45: Velkommen

08.50: Lege

- Hjertesykdom: årsaker, symptomer og behandling
- Medisiner: virkninger og bivirkninger
- Livsstil
- Spørsmål og diskusjon

10.15: Pause

10.30 Fysioterapeut

- Informasjon om fysisk aktivitet

11.30 Lunsj

12.00 Klinisk ernæringsfysiolog

- Hjertevennlig kosthold

13.45 Pause

14.00 Sykepleier

Gruppen deles i to:

For deg som har hatt hjerteinfarkt, angina pectoris og blokket/stentet kransåre:

- Følelsesmessige reaksjoner etter hjertesykdom
- Hjertesykdom og samliv
- Røyking
- Rehabilitering

For deg som har gjennomgått åpen hjertekirurgi:

- Fysiske og psykiske forhold etter hjertekirurgi

15.15 Vel hjem



Påmelding

Du meldes på før utskrivelse fra sykehus av sykepleier eller lege. Om du ikke har fått tilbud om Hjertekurs, kan du ringe Hjertemedisinsk poliklinikk på telefon 72 82 71 45 (hverdager) og melde deg på selv.



Kursdagen

Vi serverer kaffe og te. Ta med deg matpakke eller du kan benytte sykehusets kantine.

Ta gjerne med medisinliste for læring om dine medikamenter.



Oppmøte

Mandager kl. 08.45 – 15.15

STED: Akutten og Hjerte-Lunge-senteret 1. etasje ved kantinen (AHM12)



Kostnader

Du må betale egenandel for kurset etter gjeldende satser. Du vil få tilsendt giro. Én pårørende deltar gratis.

Om du har meldt deg på kurset og blir forhindret fra å møte, må du gi oss beskjed snarest og **senest 24 timer før kursdagen**, for å unngå å bli ilagt gebyr for manglende oppmøte.

Blir du forhindret fra å møte, ring og gi beskjed til Hjertemedisinsk poliklinikk, telefon 72 82 71 45



Dersom du ikke tilhører St. Olavs Hospital kan du kontakte ditt nærmeste sykehus som har tilbud om Hjertescole/hjertetrim:

Sykehuset Levanger: 74 09 82 32
 Sykehuset Namsos: 74 21 59 66
 Volda sjukehus: 70 05 85 56

Ålesund sjukehus: 70 10 51 60
 Molde sjukehus: 71 12 22 14
 Kristiansund sykehus: 71 12 23 00