

HJERNESLAG – kurs for pasienter og pårørende

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
09.15 – 09.30	Fremmøte	
09.30 – 10.30	Introduksjon og målsetting for kurset, presentasjon av kursdeltagerne, fagpersoner og likeperson	
10.30 - 10.50	Pause	
10.50 – 11.50	Hva er hjerneslag? Årsaker, følger, forebygging og medisiner	Lege
11.50 – 12.20	Lunsj	
12.20 – 13.00	Likepersonen deler sine erfaringer	Likeperson

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
9.30 – 10.15	Bevegelse og aktivitet etter hjerneslag	Fysioterapeut
10.15 – 10.35	Pause	
10.35 – 11.20	Hjerneslag og psykisk helse	Psykolog
11.20 – 11.50	Lunsj	
11.50 – 12.35	Kommunikasjons- og svelgevansker etter hjerneslag	Logoped

DAG 3

TID	TEMA	ANSVARLIG
09.30 – 10.30	Praktiske gjøremål og hjelpemidler	Ergoterapeut
10.30 – 10.50	Pause	
10.50 – 11.20	Sosiale rettigheter og muligheter	Sosionom
11.20 – 11.50	Lunsj	
11.50 – 12.50	Kostholdets betydning etter hjerneslag	Klinisk ernæringsfysiolog

DAG 4

TID	TEMA	ANSVARLIG
09.30 – 10.15	Legemidler og legemiddelbruk etter hjerneslag	Farmasøyt
10.15 – 10.30	Pause	
10.30 – 11.15	Fatigue, seksualitet	Sykepleier
11.15 – 11.45	Lunsj	
11.45 – 12.45	Mestringsstrategier og hverdagsglede	Likeperson og sykepleier
12.45 – 13.00	Oppsummering, spørsmål og evaluering av kurset	

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 8-12 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning og samtale, og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har hatt hjerneslag. Vi tar forbeholdt om eventuelt endring i programmet.



Diakonhjemmet Sykehus

Kursted: LMS, 4. etasje i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis à vis sykehusets hovedinngang)

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende

T-bane: Linje 1 til Frøen stasjon, eller linje 2 eller 3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.