

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 – 11.30	Fatigue. Seksualitet.	Sykepleier
11.30 – 12.10	Lunsj	
12.10 – 13.10	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 – 11.00	Sosiale rettigheter og muligheter.	Sosionom
11.00 – 11.30	Lunsj	
11.30 – 12.30	Mestringsstrategier og hverdagsglede.	Likeperson og sykepleier
12.30 – 12.45	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.

Kurssted: LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

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

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.



Diakonhjemmet Sykehus

