

## 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 – 10.35	Pause	
10.35 – 11.35	Urinveisproblemer. Fatigue. Seksualitet.	Sykepleier
11.35 – 12.05	Lunsj	
12.05 – 13.05	Mestringsstrategier og hverdagsglede.	Likeperson og sykepleier
13.05 – 13.30	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 kan kjøpes på automat.