****

**Hjärtskola på Lemböte lägergård lördag 29.10 kl 10-16**

Risken för återfall inom 5 år minskar med 50% då patienten få information och den trygghet som skolning ger. Det är även viktigt med stöd från omgivningen. Hjärt- och kärlsjukdom är i stor grad även en anhörigsjukdom- denna utbildning riktar sig till både drabbade och anhöriga.

Samtal med

Spec. Sjukskötare **Gerd Vikström**, allmän info om hjärtsjukdom, diskussioner kring kost mm

Fysioterapeut **Johanna Lundberg**, kom igång efter hjärtsjukdom, vad kan, bör och får jag göra, tips och råd mm

Familjeterapeut, psyk. sjuksköterska **Tarja Gustafsson**, hur hantera oro, rädsla, ångest, ilska. Både den drabbade och anhöriga behöver verktyg och stöd.

Vi börjar dagen kl 10 på Lemböte lägergård. Vi varvar föreläsningar och diskussioner med lunch, kaffe, pausgymnastik och utvärdering och avslutar vid 16- tiden.

Hjärt- och kärlsjukdomar står fortfarande för den vanligaste dödsorsaken, men minskar stadigt. Mycket tack vare bättre levnadsvanor, forskning, bättre behandlingar men även tack vare att människor tar till sig information och kunskap kring bättre hjärthälsa.

Passa på detta tillfälle till information. Det är lika viktigt för anhöriga att få svar på frågor och sin oro. Den som vill kan efter dagen anmäla sitt intresse för att vara stödperson.

Begränsat antal platser, anmäl **senast 12 oktober**.

Information och anmälan:

Verksamhetsledare Catrin Schönberg, 0457-345 83 00 (må-to) eller mail: info@hjarta.ax

