

**Elämää
sydänsairauden
kanssa
-kurssi
sepelvaltimotautiin
sairastuneille ja heidän
läheiselleen**

12-14.5.2022

Rokuan kuntokeskus,
Kuntoraitti 2, Rokua

Kurssin vastaava: Raija
Keski-Sämpi
sairaanhoitaja

Torstai 12.5

*Kokoontuminen vastaanotossa
klo 10.00*

*10.00 Kurssin avaus
- tutustumista
-omat tavoitteet kurssille*

12.00 Lounas

*13.00 Sepelvaltimotauti ja sen
elintapahoito*

14.30 Kahvi

Majoittuminen

*15.30 Sydänterveellinen
ravitseminen*

17.00 Päivällinen

Ulkoilua

20.00 Iltapala

Perjantai 13.5

Aamupala 7-9.30

9.30 Ulkoilua

*10.30 Sepelvaltimotaudin
omahoito
-lääkehoito ja omaseuranta*

12.00 Lounas

*13.30 Keskustelua ryhmissä
sairastuneet/ läheiset
- vertaistuen merkitys*

15.00 Kahvi

*- Keskustelujen
yhteenvedo*

16.00 Vesivoimistelu

17.00 Päivällinen

Ulkoilua

20.00 Iltapala



Lauantai 14.5

Aamupala 8-10

*9.00 Minä liikkujana
- verkkoluento:
Sepelvaltimotauti ja liikunta*

*10.30 Sydänyhteisön tarjoama
tuki*

*11.30 Miten tästä eteenpäin -
- mitä sain evääksi*

n. 12.00 Lounas

Hyvää kotimatkaa!

*” Oma tietämystään voi kasvattaa,
joko opiskelemalla, joka on työläintä
tai mietiskelyllä, joka on jalointa tai
kokemuksella, joka on katkerinta ”
- kiinalainen sananlasku-*