

# Veileder for lokallag ved skolebesøk – Med hjerte- og lungehelse på timeplanen

---

## Hva er et skolebesøk?

Elever i videregående skole møter LHL. Dette kan skje ved at lokallaget besøker en skoleklasse eller ved at en skoleklasse kommer på besøk til et lokallag eller til en LHL-klinikk.

## Hvilke elever skal vi møte?

Vi anbefaler besøk til/fra elever som går helsefagarbeider (tidligere hjelpepleier), en linje under helse- og oppvekstfag. Denne linjen finnes over hele landet og elevene vil være rundt 17 år gamle.

De som tar utdanning for å bli helsefagarbeider, skal etter to år på videregående, ut som læring i to år innenfor sykehus, ambulansetjeneste, sykehjem og hjemmesykepleie. Deretter avlegges en fagprøve som helsefagarbeider.

## Hvorfor arrangere skolebesøk

Vi arrangerer selvsagt ikke skolebesøk for å verve medlemmer. Skolebesøket handler om å bygge god kontakt til nærmiljøet og gjøre LHL kjent blant alle deler av befolkningen.

LHL ønsker kontakt med fremtidige helsefagarbeidere, for å få elevene bevisst på hva en pasientorganisasjon er og hva vi kan tilby hjerte- og lungepasientene og deres pårørende. Og ikke minst at elevene får møte medlemmer i LHL som kan fortelle sin historie om å leve med en hjerte- eller lungesykdom.

Besøket skal resultere i at elevene får økt kunnskap og oppmerksomhet om hjerte- og lungesykdommer generelt og hjerte- og lungesykes hverdag spesielt.

## Innhold

I undervisningsopplegget inngår følgende presentasjoner med bilder og støttetekst

- Hjerteundervisning
- Lungeundervisning
- Presentasjon om LHL

Timeplanen for et skolebesøk kan se slik ut:

Fra	Til	Tema
0930	0945	Velkommen og praktisk informasjon
0945	1115	Undervisning om hjerte- eller lungesykdommer
1115	1200	Lunsj
1200	1245	Om interesseorganisasjonen LHL, hvem er vi og hva gjør vi?
1245	1300	Pause
1300	1345	Å leve med hjertesykdom eller lungesykdom
1345	1400	Oppsummering og eventuelle spørsmål

## Hvem skal gjøre jobben med skolebesøket?

Før lokallaget tar kontakt med en videregående skole må lokallaget sørge for at vi har på plass de som kan bidra i undervisningsopplegget.

1. Lokallaget trenger en sykepleier eller annen person med helsefaglig bakgrunn, som kan undervise om hjerte- eller lungesykdommer. Foredragsholderen kan dere finne blant medlemmene, i bekjentskapskretsen, i kommehelsetjenesten, på lokalsykehuset eller ved LHL-klinikkene.

***Vi anbefaler at dere velger enten undervisning om hjertesykdommer eller lungesykdommer, fordi Det vil være for mye å gå igjennom begge disse temaene på to skoletimer. Dessuten vil dere mest sannsynligvis måtte trenge to forelesere, hvis dere har begge undervisningstemaene.***

Vi har laget ferdig standardpresentasjoner med undervisning om hjertesykdom og lungesykdom. \ Disse ligger på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

2. Dere må ha en tillitsvalgt/LHL ambassadør i lokallaget som kan informere om LHL, hvem vi er og Hva vi gjør. Presentasjonen om LHL ligger på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)
3. Et medlem som kan fortelle sin historie om å leve med en hjerte- eller lungesykdom.

Noen stikkord om hva innholdet kan være: Hvem er jeg? Kort om min sykdomshistorie. Hvordan Er dagen min? (Om leveste, medisiner og miljøet). Om støtte/hjelp fra pårørende og familie. Ivaretagelse av pårørende. Om rehabilitering og fysisk aktivitet gjennom for eksempel LHL. Om jobben min og evt. behov for støtte og tilrettelegging fra arbeidsgiver. Hvis du ikke er i jobb. Hva gjør jeg i hverdagen? Hva er jeg engasjert i?

Når personene som skal bidra i undervisningen er på plass kan lokallaget ta kontakt med den videregående skolen, å tilby en LHL-dag med hjerte- eller lungehelse på timeplanen.

## Praktiske forberedelser

Planlegging av et skolebesøk må starte tidlig. Helst i mai/juni foran neste skoleår, slik at et besøk fra LHL kan legges inn i klassens undervisningsopplegg.

Ta kontakt med fagansvarlig for helse- og oppvekstfagene ved den aktuelle skolen. Kontaktinformasjon finner dere på skolens nettside.

Be gjerne om et møte med skolen for å gi en nærmere presentasjon av skolebesøket fra LHL og få avklart om de vil ha undervisning om hjertesykdommer eller lungesykdommer. Hvis dere har en foreleser som kan ta undervisning om både om hjerte- og lungesykdommer så tilbyr dere det.

***Vi anbefaler at dere møter en helsefagarbeiderklasse (ca. 15 elever). Vår erfaring fra møter med flere klasser, i et større auditorium, er at det ikke gir god kommunikasjon mellom oss og elevene. I "sin" skoleklasse er elevene tryggere på hverandre og tørr mer å åpne seg og å stille spørsmål til oss som kommer fra LHL.***

Fortell hva lokallaget har å tilby:

Et 3- 4 timers undervisningsopplegg med hjerte og lungehelse på timeplanen. Sykepleier (eller annen helsefaglig person) gir undervisning i hjerte- eller lungesykdommer. Tillitsvalgt/LHL ambassadør presenterer interesseorganisasjonen LHL, hvem vi er og hva vi gjør. Et medlem forteller sin historie om å leve med en hjerte- eller lungesykdom.

Den tillitsvalgte/LHL ambassadøren forbereder informasjon om interesseorganisasjonen LHL.

Det er ikke alle elever som vet hva en organisasjon er, selv om mange av elevene sikkert er medlem i en fotballklubb, håndballklubb eller en miljøorganisasjon. Bruk derfor litt tid på å forklare hva LHL er. Det er også viktig at elevene får informasjon hva LHL gjør lokalt og hva klinikkene våre kan tilby av undersøkelse, behandling og rehabilitering.

Disse elevene er lærlinger i to år på sykehus, i ambulansetjeneste, i sykehjem eller i hjemmesykepleien. De vil møte mange hjerte- og lungepasienter og deres pårørende i sin arbeidshverdag, som vil ha informasjonsbehov om de tilbud LHL har. Lokalt gjennom sine treningsgrupper, turer og informasjonsmøter og tilbudet ved LHL-klinikkene rundt om i landet.

Medlemmet som skal fortelle sin historie kan være en som har en hjertesykdom eller lungesykdom. Lokallaget kan også stille med to medlemmer, en som har erfaring med hjertesykdom og en med lungesykdom. Det er viktig at elevene får innblikk i hvordan det er å leve med en alvorlig sykdom og at hverdagen tross sykdommen kan være positiv og at man kan ha et aktivt og godt liv.

## Materiell

Skolene etterspør informasjonsmateriell til bruk i undervisningen. Informasjonsbrosjyrer og fakta ark kan bestilles via vår nettbutikk på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

LHL har utarbeidet en ny presentasjonsbrosjyre. Ta med den for utdeling, sammen med lokallagets brosjyre/informasjonsmateriell.

Tips til en gave som takk for at dere fikk komme:

Gi klassen et av LHLs treningsprogram med øvelseshefte og CD, nivå 2 eller 3. Da kan elevene i en gymtime prøve ut et program på ca. 1 time med kondisjon- og styrkeøvelser, som er tilpasset trening for hjerte- og lungesyke. Bestilles via vår nettbutikk på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

## **Etterarbeid**

Skolene etterspør ofte presentasjonene som brukes i undervisningen. Disse finnes lagret på [www.lhl.no/tillitsvalgt](http://www.lhl.no/tillitsvalgt)

Gjennomførte skolebesøkene tas inn lagets årsberetning. Ta med navn på skole, hvilken klasse dere møtte og hvor mange elever som var å tilstede.

Lykke til!