

Hjerte-Lungemedicinsk
Rehabiliterings Klinik
Afsnit 233

Telefon 36 32 34 83
Telefontid mandag – torsdag
kl. 9 - 13

Tekst: Birgitte Eilsø og
Inge-Lise Knøfler

Redaktør: Inger Dahl
Layout: Annie Rasch
Foto: Susanne Østergaard
Tryk: Kopiaafdelingen,
Hvidovre Hospital

1. udgave.2010

CF nr. 024682

Hvidovre Hospital
Kettegård Allé 30
2650 Hvidovre
www.hvidovrehospital.dk/hjerteafdelingen



Hvidovre
Hospital

Efterbehandling i Kardiologisk Klinik

Hjerterehabilitering

hjertesvigt

hjertergymnastik

Forebyggende samtale

rygeafvænning

blodprop i hjertet

hjerterigtig kost



Hvidovre Hospital

Hjerte- Lungemedicinsk Rehabiliterings Klinik, afsnit 233

Indhold:

| | |
|---|---------|
| Tilbud om undervisning på hold..... | side 2 |
| Den første samtale..... | side 3 |
| Lær at leve med Iskæmisk hjertesygdom..... | side 4 |
| Lær at leve med hjertesvigt (Hjerteinsufficiens)..... | side 6 |
| Hjertevenlig kost..... | side 7 |
| Rygestop..... | side 9 |
| Hjertegymnastik..... | side 10 |
| Forebyggende samtaler..... | side 11 |
| Afsluttende samtale..... | side 13 |

Lær at leve med en hjertesygdom

Når man kommer hjem fra hospitalet efter behandling for en hjertesygdom, kan det være svært at forestille sig, hvordan hverdagen bliver.

Det tager tid at komme sig, og man har brug for at vide, hvordan man kan undgå, at hjertesygdommen bliver værre. I denne pjece kan du læse om Hvidovre Hospitals tilbud til hjertepatienter, om undervisning og træning efter de er udskrevet. Vi kalder det for rehabilitering.



Den første samtale



Ved den første samtale vil en sygeplejerske i samarbejde med dig lægge et program for dit rehabiliteringsforløb. Desuden bliver du vejret og får målt blodtryk og puls. Sygeplejersken, udfylder en rehabiliteringsjournal i samarbejde med dig. Samtalen varer ca. en halv time.

Afbud

Hvis du bliver forhindret i at møde på det aftalte tidspunkt, beder vi dig kontakte Hjerte- Lungemedicinsk Rehabiliterings Klinik, afsnit 233. Du vil så blive tilbudt at komme på et andet hold.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål til behandlingen, kan du kontakte Hjerte- Lungemedicinsk Rehabiliterings Klinik .

Telefon 36 32 34 83

Telefontid mandag – torsdag kl. 9 - 13.

Forebyggende samtaler

Årsagen til din hjertesygdom kan være åreforkalkning, og du tilbydes et behandlingsforløb, der kan forebygge yderligere forkalkning. En række nyere videnskabelige undersøgelser viser, at det kan lade sig gøre at forebygge.



Hvad er åreforkalkning

Åreforkalkning er en skjult sygdom, der udvikler sig gradvist og pludselig bryder igennem med symptomer for eksempel fra hjertet. Det kan være brystmerter eller blodprop i hjertets kransårer.

Behandlingsforløbet er individuelt og omfatter:

- Kostvejledning
- Hjælp til rygestop
- Sænkning af kolesteroltal med medicin
- Sænkning af blodtrykket
- Vægtkontrol
- Vejledning i, hvor længe du skal tage medicin
- Psykiske reaktioner

Træningen består af:

- Konditionstræning, bl.a. på kondicykel
- Bevægeøvelser
- Styrkeøvelser
- Teknisk undervisning om motion

Varighed

Træningen varer en time og foregår to gange om ugen.

Hold 1 har træning i 6 uger

Hold 2 har træning i 12 uger

Tilmelding

Du kan blive tilmeldt ved det første besøg i Hjerte-
Lungemedicinsk Rehabiliterings Klinik. Du vil herefter
modtage besked om, hvornår du skal begynde på træningen.

Du kan få udleveret en pjece om træningen for hjertepatienter,
hvis du gerne vil vide mere.

Lær at leve med iskæmisk hjertesygdom

Holdet er for patienter, som har haft en blodprop i hjertet eller fået foretaget en PCI-behandling (ballonbehandling af kranspulsårerne) Du får mulighed for at udveksle erfaringer med andre patienter, der har haft en blodprop i hjertet, eller har været indlagt med kraftige hjertesmerter. Sygeplejersken giver vejledning og gode råd, og du får lejlighed til at stille de spørgsmål, du måtte have. Du bestemmer naturligvis selv, hvor meget du vil sige, og om du hellere vil lytte.

Varighed og sted

Undervisningen varer to timer og foregår i Afsnit 233. Du får udleveret et mødekort med tidspunktet. Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Spørgsmål og overvejelser efter en blodprop

En blodprop kommer ofte uden varsel, og for de fleste er det en meget voldsom oplevelse. Når man er kommet over den akutte fase, er der stor forskel på, hvor meget man er påvirket af det, og hvornår en eventuel reaktion indtræffer.

Det kan tage tid og kræfter at finde sig selv igen. Nye spørgsmål trænger sig på og kræver svar, og man længes efter at leve som før. Men hvis man vil bevare eller forbedre sin livskvalitet, kan det være nødvendigt at forandre sin måde at leve på.

Mange hjertepatienter fortæller, at de har stor gavn af at tale med andre hjertepatienter om de tanker og spørgsmål, der trænger sig på.

En sygeplejerske underviser i:

- Hvad er en blodprop
- Medicin
- Fysiske og psykiske reaktioner
- Forholdsregler ved rejser, bilkørsel med mere



Hjertegymnastik

Kommer du i gang med at træne gennem hjertegymnastikken, vil du opdage, at du får det bedre, og du får større overskud i dagligdagen.

Træningen foregår under vejledning af en fysioterapeut, der ved, hvordan du skal træne.

Gymnastikken foregår på to forskellige hjertehold.



Hold 1 er for patienter, der

- har haft en blodprop,
- har fået PCI-behandling,
- har fået en bypass-operation .
- har fået en klapoperation

Hold 2 er for hjertepatienter med nedsat hjertepumpefunktion (Hjertesvigt)

Rygestop

Rådgivning i rygestop er for dem, der gerne vil være røgfri. Det kan foregå både individuelt og på hold.

Mange prøver på at holde op med at ryge ved at sætte al deres vilje ind på det. Og næsten lige så mange begynder igen.

Uden hjælp kan den første tid som røgfri være utroligt svær.

Man bliver rastløs, nærtagende og ukoncentreret, fordi kroppen savner den nikotin, den er vant til at få fra tobakken.

Nogle tager på i vægt, når de stopper med at ryge.

Alt dette kan gøre trangen til en cigaret så voldsom, at selv den mest viljefaste bukkes under.

Erfaringen viser, at det er vanskeligt at fastholde rygestoppet, når man er udskrevet fra hospitalet.

▪ Kursus på hold

Du kommer på hold sammen med andre patienter. Kurset ledes af en rygestop-rådgiver. Du kan desværre ikke tage pårørende med.

Kurset består af fem møder, der hver varer omkring to timer.

Det foregår i Rygestopcaféen i Vandrehallen på 1. sal.

Når holdet mødes første gang, aftales en fælles dato for rygestop. Det vil typisk være mellem 2. og 3. mødegang.

▪ Individuel rådgivning

Du taler med en rygestop-rådgiver, og I aftaler, om du vil reducere din rygning eller helt stoppe med tobakken. Aftaler laves fra gang til gang.



Lær at leve med hjertesvigt (Hjerteinsufficiens)

Holdet er for patienter, som har problemer med hjertets evne til at pumpe. Det kan blandt andet resultere i, at man får åndenød, føler sig træt og ikke har kræfter til at fungere i dagligdagen, som man plejer..

Du får mulighed for at udveksle erfaringer med andre patienter med lignende problemer.

En sygeplejerske underviser i:

- Hvordan et normalt hjerte fungerer
- Hvad er hjertesvigt
- Årsager til hjertesvigt
- Hvilke symptomer man skal være opmærksom på
- Hvordan man skal reagere på hjertesvigt
- Medicin

Varighed og sted

Undervisningen varer to timer og foregår i Afsnit 233. Du får udleveret et mødekort med tidspunktet. Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Hjertevenlig kost

Holdet er for patienter med alle former for hjertesygdomme. Undersøgelser har vist, at ændringer i kosten kan være med til at beskytte mod nye blodpropper i hjertet.

Mange hjertepatienter har for højt indhold af kolesterol i blodet, og det øger risikoen for at udvikle hjerte- og kredsløbssygdomme. Du kan forebygge forhøjet kolesterol, blandt andet ved at lægge dine kostvaner om.

Mad skal smage godt, og velsmagende mad kan sagtens være sund og hjertevenlig. Du får inspiration og nye ideer, som du kan prøve af derhjemme.

Undervisningen omfatter:

- Hvad er kolesterol
- Hvad er forhøjet kolesterol
- Hvordan kan man nedsætte sit kolesteroltal i blodet
- Nye kostvaner
- Indkøbsguide til hjertevenlig mad
- Hvad indeholder maden, og hvordan læser man en varedeklaration
- Inspiration til hjertevenlig og kolesterolfattig mad
- Tobak og motion

En sygeplejerske står for undervisningen, som foregår på hold, og du får lejlighed til at stille spørgsmål undervejs.

Varighed og sted

Undervisningen varer to timer og foregår i Afsnit 233. Du får udleveret et mødekort med tidspunktet. Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Vejledning hos diætist

Nogle patienter med særlige behov bliver tilbudt individuel vejledning hos en diætist med særlig viden om hjertevenlig og kolesterolfattig kost. Du vil få brev fra en diætist, når du er blevet meldt til.

Vejledningen hos diætisten foregår i Endokrinologisk Afdeling, afsnit 541.

