



HJERTE REHABILITERING

Rationale, arbejdsmetode og erfaringer fra Bispebjerg Hospital

Redigeret af

Ann-Dorthe Zwisler
Lone Schou
Lotte Vind Sørensen

HJERTE REHABILITERING

Rationale, arbejdsmetode og erfaringer
fra Bispebjerg Hospital

Redigeret af

Ann-Dorthe Zwisler
Lone Schou
Lotte Vind Sørensen

Hjerterehabiliteringen
Kardiologisk klinik Y
Medicinsk Center
H:S Bispebjerg Hospital

November 2003

HJERTEREHABILITERING

Rationale, arbejdsmetode og erfaringer fra Bispebjerg Hospital

© Hjerterehabiliteringen, Kardiologisk klinik Y, H:S Bispebjerg Hospital i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed, København, november 2003
Red. Ann-Dorthe Zwisler, Lone Schou, Lotte Vind Sørensen

Forfattergruppen:

Sygeplejerske Lone Kjems Brunse
Sygeplejerske Malene Ejlertsen
1. reservelæge Marianne Frederiksen
Klinisk diætist Inger Bols Jeppesen
Lægeseekretær Pernille Kriegsbaum
Fysioterapeut John Kristensen
Sygeplejerske Jeannette Larsen
Sygeplejerske Lone Schou
Læge Anne Merete Boas Soja
Mag.art. Lotte Vind Sørensen
Fysioterapeut Thomas Hvass Villadsen
Læge Ann-Dorthe Olsen Zwisler

Overlæge Morten Birket-Smith, Liaisonpsykiatrisk afsnit,
Psykiatrisk afdeling E, Bispebjerg Hospital, har bidraget til kapitel 9.

Oplag: 1000 eksemplarer

ISBN: 87-7899-071-8

Pris: 100,00 kr.

Bogen er udgivet af:
Hjerterehabiliteringen
Kardiologisk klinik Y
H:S Bispebjerg Hospital
Bispebjerg Bakke 23
2400 København NV
Telefon 3531 6294
Telefax 3531 3982
Yreh@bbh.hosp.dk

Bogen kan købes ved henvendelse til:
Statens Institut for Folkesundhed
Svanemøllevvej 25
2100 København Ø
Telefon 39 20 77 77
Telefax 39 20 80 10
sif@si-folkesundhed.dk
www.si-folkesundhed.dk

Bogen, værktøjer og bilag findes også på hjemmesiden
www.Hjerterehabilitering.dk

Layout og forsidefoto: Um:loud
Sats: Peter Dyrvig Grafisk Design
Tryk: P.J. Schmidt A/S Grafisk produktion
Foto: Søren Hald Fotografi

INDHOLD

Forord	I	5
Forord	II	7

RATIONALE

Kapitel	1	Introduktion	11
Kapitel	2	Grundprincipper	19
Kapitel	3	Livsstilsintervention	33

ARBEJDSMETODE

Kapitel	4	Tilrettelæggelse af det individuelle forløb	49
Kapitel	5	Patientundervisning	69
Kapitel	6	Fysisk træning	83
Kapitel	7	Støtte til kostomlægning	97
Kapitel	8	Støtte til rygestop	109
Kapitel	9	Psykosocial støtte	119
Kapitel	10	Systematisk risikofaktorkontrol og -opfølgning	131
Kapitel	11	Diabetes mellitus type 2	139
Kapitel	12	Tværfaglig organisering og arbejdstilrettelæggelse	151

ERFARINGER

Kapitel	13	Projektudvikling og patientgrundlag	161
Kapitel	14	Erfaringer med det nuværende program	167
Kapitel	15	Fremtidige udfordringer	179
Efterskrift		187

BILAG OG ORDLISTE

Bilagsoversigt		191
----------------	--	-------	-----

FORORD I

Patienter

Er man så lykkelig at overleve en blodprop i hjertet, eller har man været igennem en by-pass operation, står man foran et liv, der er forandret på godt og ondt. Det gælder ikke mindst, når man også har fået konstateret diabetes. Man har meget at skulle overvinde og mange bekymringer at slås med. Man kan blive angst, og man kan pludselig ikke nå noget af alt det, som man havde planlagt og set frem til. Nogle af os kommer så langt ud, at vi har svært ved at komme i land igen.

Før mødet med Hjerterehabiliteringen havde vi begge oplevet enkeltstående afdelinger og ambulatorier, der i og for sig fungerede udmærket efter de gængse normer. Vi havde først og fremmest fået meget medicin. Men vi følte os på ingen måde raske, hverken fysisk eller psykisk, da vi begyndte som patienter i Hjerterehabiliteringen på Bispebjerg Hospital.

Det er klart, at det var rart at komme sammen med andre mennesker i samme situation, og at det var en lettelse med ét at kunne snakke åbent og ærligt i et sammenhold, som gav styrke. Men det, der nok gjorde det dybeste indtryk allerede efter nogle dage i det 6 uger lange intensive forløb, var, at vi hver for sig blev opfattet ikke alene som personer men som *hele* individer. I dette univers havde vi ikke et hjerte hist og en nyre pist, et legeme her og en sjæl der. Her havde vi faktisk på samme tid tanker og følelser og en krop, der trængte til at blive rørt.

Vi havde sunde og usunde vaner, et forkert forhold til hvad vi kunne og skulle byde vores krop, og ikke mindst et kæmpe behov for mere viden om os selv og hvad der blev gjort ved os. Vi havde et livsvigtigt behov for motivation. Der var psykiske problemer og ellers unævnelige seksuelle problemer. Det hele hænger sammen, og det var *hele* os, det drejede sig om!

Vi har gennem det ganske forløb følt, at *motivation* var nøgleordet. Gennem masser af samtaler og diskussioner, foredrag og en række aktiviteter, begyndte vi at forstå os selv på en ny og konstruktiv måde. Vi var selv med hele tiden, helt ned til den lille gestus, at patienten under lægesamtalen altid kikkede med på computerens journal-skærm, hvor blandt meget andet den løbende tilpassede medicin blev registreret.

Man skal lede længe efter et så vel tilrettelagt program. Dertil kommer, at alle medarbejdere i projektet havde et stærkt livsbekræftende og smittende engagement. Det gjaldt alle: lægesekretæren, sygeplejersken, diætisten, fysioterapeuten og lægen. Vi er i øvrigt overbevist om, at gejsten i forløbet var selvforstærkende i den forstand, at de synlige og gode resultater hos patienterne styrkede hjerterehabiliteringsteamets entusiasme.

I taknemlighed og med håbet om at andre vil tage idéen i dette pionérarbejde op,

Peter Clemmensen
snedker, fhv. tillidsmand

Bjørn Andersen
journalist, forfatter

FORORD I I

Institutioner

Der foreligger i dag solid dokumentation for, at hjerterehabilitering kan bidrage med væsentlige forbedringer hos de godt 40.000 patienter, der årligt indlægges i det danske sygehusvæsen med iskæmisk hjertesygdom. Med etableringen af Hjerterehabiliteringen i 1999 har Kardiologisk afdeling og Bispebjerg Hospital realiseret en omorganisering af efterbehandlingen fra traditionel efterbehandling til et tværfagligt, integreret hjerterehabiliteringstilbud, som omfatter: lægelig kontrol og opfølgning, fysisk træning, patientundervisning, støtte til kostomlægning, støtte til rygestop og psykosocial støtte. Tilbuddet er baseret på den foreliggende evidens og de gældende kliniske retningslinjer.

Bogen beskriver, hvordan arbejdet er tilrettelagt i Hjerterehabiliteringen i dag, det rationale der ligger til grund for arbejdet, og de erfaringer hjerterehabiliteringsteamet har gjort med implementeringen og udviklingen af efterbehandlingsprogrammet. Bogen har fokus på de kliniske procedurer og leverer således en række konkrete handleplaner og redskaber, som kan anvendes i det kliniske arbejde.

Det er vores håb, at denne bog kan tjene som inspiration for sundhedspersonale, som arbejder med hjertepatienter, så det systematiserede, integrerede efterbehandlingstilbud ikke kun, som tilfældet er i dag, er et tilbud til de få, men kan komme alle landets hjertepatienter med behov til gode i fremtiden.

Bogen er et resultat af mange menneskers ihærdige arbejde, engagement og vedholdenhed gennem mere end 3 år¹. Projektleder, læge Ann-Dorthe Zwisler, har været primus motor fra projektidéen blev født i maj 1997 til i dag. Hendes indsats har haft uvurderlig betydning for, at der på Bispebjerg Hospital i dag er et velfungerende tilbud om integreret hjerterehabilitering.

Følgende har gennemlæst og kommenteret bogen: Overlæge FESC Joep Perk, tidligere formand for "European Society of Cardiology Working Group on Cardiac Rehabilitation",

¹ I bilag 3 findes en oversigt over hjerterehabiliteringsteamet og personer, som har været tilknyttet projektet.

Oskarshamn sjukhus, Sverige; Overlæge dr.med. Carsten Hendriksen, Enhed for samordning og rehabilitering, Medicinsk Center, Bispebjerg Hospital, Lektor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab; Rehabiliteringssygeplejerske Birgitte Fogde, Hjertecentret, Rigshospitalet; Læge, Ph.D., MPH Ulla Ischiel Træden, Roskilde. Læge Barbara Ciechanowska har hjulpet med færdiggørelse af bogen.

Omorganiseringprojektet har fået økonomisk støtte fra Apotekerfonden, H:S's forskningspulje og Hjertereforeningen samt en række eksterne og interne fonde². Udarbejdelse af bogen er muligjort med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Lars Iversen

Tidl. konsulent i forebyggelsesenheden
Bispebjerg Hospital
Nuværende Kontorchef Ribe Amt

Bjarne Sigurd

Overlæge
Kardiologisk afdeling
Bispebjerg Hospital

Mette Madsen

Forskningsleder
Statens Institut for Folkesundhed

Oktober 2003

² I bilag 2 findes en samlet oversigt over projektets sponsorer.