

***Hver femte hjertepatient får en alvorlig depression. Mange ved ikke, hvad der er galt, og har det skidt i årevis.***

## **Hvad gør vi, hvad gør vi?**

**Før sin blodprop var 71-årige Ove Sven Nielsen et fredeligt gemyt og altid god for en frisk bemærkning. Men efter blodproppen slår han ud efter folk, og tårerne løber uden grund.**

Alt ånder fred og søvnlige ro i Netto. Folk går rundt i gangene med deres gule kurve og det særlige supermarkeds-blik, der kan kigge tværs igennem andre mennesker og få øje på et godt tilbud. Ove falder i staver over en stak dvd'er, indtil et puf i siden river ham tilbage til omverdenen. Det er en fremmed mand, der også vil have fingre i bunken med film. Ove mærker et jag af irritation: Hvorfor skal manden mase sig frem på den måde? Før i tiden havde han trukket på skulderen. Han var gået videre, og roen i Netto ville være uforstyrret. Men efter blodproppen er hans lunte kort. De to mænd vrisser ad hinanden, så råber de, og før Ove når at tænke sig om, hamrer han sin store smedenæve i mandens bryst.

Selv om Ove er folkepensionist, plejer han at være den stærke. Som dreng var han bud i et ismejeri efter skoletid, og det var hverdagskost for ham at løfte 50-kilos smørdritlet op på ryggen og læsse dem af i butikken. Han arbejdede som smed i 47 år. Og ganske vist var det en stor hjerteoperation han fik for nogle år siden, og oveni har han sukkersyge og slidgigt i hofte og knæ. Men lige nu er han så arrig, at han er parat til at slås med en mand, der er meget yngre end ham selv. Fjendtligheden dirrer imellem dem. Så ender det med, at manden fortrækker.

## **Noget er galt**

Joan kan slet ikke kende sin kæreste igen, og hun kender ham ellers ud og ind. De var børn sammen i Slotsgade på Nørrebro, og lige siden har de fulgt med i hinandens liv. Hun kan huske, at Ove var meget knyttet til sin mor, der døde ung, og at hans far var hård ved hele familien. Hun ved, at Oves første kone, Elvi, malede blomsterakvareller, og at han passede hende i flere år, indtil hun døde af brystkræft. *Hendes* Ove er fredsommeligheden selv og kan altid få folk i godt humør med en frisk bemærkning. De er ved at bygge et lille bjælkehus sammen ude på hendes kolonihavegrund. Men den historie i Netto... det er ikke første gang, han er blevet så tosset. Han kan også finde på at slå ud efter unge piger, hvis de cykler på fortovet eller spærrer vejen for ham i bussen. Pludselig er han en fremmed mand, og uroen giver hende hjertebanken: Ender det galt en skønne dag?

Og endnu en ting er anderledes ved ham. Han plejer aldrig at græde, ikke engang til begravelser. Nu finder hun ham tit i et hjørne af sofaen, dér sidder han lige så stille og kigger ud i luften med våde kinder. Hun går hen og holder om ham:  
– Hvad gør vi, hvad gør vi? spørger hun. Men det har han ingen svar på.

### **Et spørgsmål ændrer alt**

Inde i Ove huserer en depression. Og han er hverken særlig sart eller særlig uheldig: Hver tredje hjertepatient bliver deprimeret, og hver femte får en alvorlig depression. Selv om sygdommen er så almindelig blandt hjertepatienter, aner mange af dem ikke, hvad der er galt. En depression går ikke over af selv, og Ove skranter med humøret i årevis efter sin bypass.

Det er et rent tilfælde, der hjælper ham til at blive sig selv igen. Fem år efter operationen får han brev om, at han fremover skal gå til kontrol på et hospital med en særlig afdeling for hjerterehabilitering. Snart sidder han over for en krølhåret sygeplejerske, der tager fat på en lang stribe spørgsmål om hans hjerte, hans helbred og hans medicin. Ove svarer det bedste, han har lært. Så når de til humøret:

– Du ser lidt trist ud, når jeg ser på dig. Hvordan har du det? spørger hun. Hun synes, det lyser ud af ham, at han er elendigt tilpas. Ove kommer til at græde, mens han svarer. Hun kigger lidt mere på ham. Så siger hun:  
– Ved du hvad? Jeg tror, du er deprimeret.

Tror hun det? Det kommer helt bag på ham. Det er aldrig faldet ham ind, at hidsigheden og de mørke tanker hænger sammen med depression og det syge hjerte. Ove er ikke typen, der ruger over sin sygdom. Få måneder efter sin bypassoperation tog han en fyldt fryser op i favnen og bar den ud, så han kunne komme i gang med at renovere sit køkken. Men han mærker en slags lettelse ved hendes ord. Og det viser sig, at han har en svær depression.

### **Nytter det**

Deprimerede hjertepatienter mister livsglæden. Samtidig må mange af dem udkæmpe store slag mod sig selv, hvis de skal klare at lægge deres usunde livsstil om. Indtil for kort tid siden var tobakken, den kraftige husmandskost og det stillesiddende liv en del af ens hverdag som en almindelig og nogenlunde rask person. Nu er man pisket til at lære sunde vaner – og lykkes det at sejre over sig selv, bliver man ikke rask af den grund. Nytter det så? En deprimeret hjertepatient har svært ved at svare 'ja'. Hvorfor slippe de små glæder, når der ikke er nye lyspunkter at finde?

Depression behandles som regel med en blanding af medicin og samtaler, og der kan gå flere uger, inden behandlingen begynder at virke. Ove fik det bedre efter 2-3 uger. Efterhånden som livsglæden vender tilbage, bliver det nemmere at tage en tårn med de sunde vaner, måske endda at nyde dem. Især motionen kan blive et vendepunkt for deprimerede hjertepatienter: Den kan være med til at dæmpe symptomerne på depression.

### **Under hyldetræet**

Ove har altid haft hårdt fysisk arbejde, men motion er han helst fri for. Ikke mindst nu, hvor han dårligt nok kan gå 60-75 m, før det jager i knæet. Cykling kan heller ikke komme på tale pga. slidgigten. Men han kaster sig alligevel ud i at gå til gymnastik i det lokale sundhedscenter, og Joan glæder sig hver gang, han skal derhen. Hun får ham tilbage i perlehumør over de søde fysioterapeuter, der morer sig over hans vandede vittigheder.

Ove træner løs, og på en eller anden måde havner han også på motionscyklen. Men henvisningen til sundhedscenteret gælder kun i en periode, og der skal gå flere

måneder, før han må få en ny. Pigerne i centeret giver ham lidt ekstra tid, fordi han er en fest at arbejde med. Men så er det også slut. Ove holder dog fast og beder lægen om en ny henvisning. Det får han, og så må han vente den tid, det tager.

Imens ankommer foråret til kolonihaven. Joan er udlært smørrebrødsjomfru, og nu er det Ove, hun forkæler med sine gode madder til frokost. Bagefter slikker han solskin i dækstolen under hyldetræet. Duften fra de hvide skærme vifter i luften. Ove blinker langsommere og langsommere med øjnene, og minutterne glider forbi.

En enlig musvit lander foran ham. Ove sidder så stille, han kan og holder øje med, hvad den kan finde på. Gradvist rykker den nærmere.

Så hopper den op på spidsen af hans højre sko.

### **Oves hjerte**

Ove er 71 år, enkemand og kæreste med Joan

Børn: Jinnie på 50, 1 barnebarn

Ove blev indlagt den 10. august 2001 efter nogle dages stærke brystsmerter, og blodprøven viste, at han havde haft en blodprop. Han har forsnævringer i alle tre kranspulsårer og fik en bypassoperation den 3. oktober 2001. Ove har også type 2-diabetes, som han får insulin for.

Ove havde det psykisk dårligt indtil 2006, hvor lægen diagnosticerede en alvorlig depression. Nu er han i fast behandling med medicin og samtaler med en psykiatrisk sygeplejerske. Han har det bedre, men medicinen går samtidig ud over hans seksualitet. Derfor prøver han sig frem med en anden medicin i mindre doser. Det er lidt af en finjusteringsopgave, for med for lav en medicindosis vender hidsigheden og tårerne tilbage.

### **‘Det går nok over...’**

Triste følelser plejer at komme og gå. Og er man blevet hjertesyg, kan det virke uoverskueligt, at der også skal være noget galt med én psykisk. Så hellere vente på, at det dårlige humør går over.

Siger du til dig selv – eller siger andre – at du burde prøve at se mere positivt på tilværelsen og være glad for, at du overlevede? Den slags opfordringer har en deprimeret hjertepatient svært ved at bruge til noget. Man kan ikke slippe af med en depression ved at tage sig sammen.

Spørgsmålene her kan give dig en fornemmelse af, hvordan du faktisk har det. Svarer du ja på over halvdelen, og har du haft det dårligt i over 14 dage? Så er det en god ide at fortælle det til lægen.

- Bliver du tit overvældet af vrede eller tristhed?
- Er du ligeglad med mennesker eller aktiviteter, du plejede at være glad for?
- Er du træt og uden energi fra morgen til aften?
- Er du helst fri for at være sammen med andre mennesker?

- Orker du ikke at holde dig selv ren og pæn?
- Er det svært at samle sig om fx at læse eller følge med i en samtale?
- Ryger du stadigvæk – måske mere end før?
- Drikker du mere alkohol end du plejer?
- Vågner du i løbet af natten, fordi du sover dårligt?
- Spiser du meget mere eller meget mindre, end du plejer?
- Har du tit ondt eller ubehagelige fornemmelser i kroppen, som du ikke kender forklaringen på?
- Bebrejder du dig selv alle mulige ting, du gør forkert?
- Tænker du på, at alting var bedre, hvis du var død?

### **Depression – eller krise?**

Oven på et hjerteanfald følger ofte en krisereaktion. Hvad er forskellen på krise og depression? Læs historien om Beths krise i *En plade på brystet*.

### **Hjælp til deprimerede hjertepatienter**

‘Hvordan går det så?’ Det ligger i rygraden på de fleste at svare ‘meget godt’ på det spørgsmål. Når lægen spørger til dit humør, så sig det, som det er, eller tag selv emnet op.

Lægen stiller diagnosen ‘depression’ efter 1-2 grundige samtaler. Hvis det viser sig, at du er deprimeret, kan du få det bedre. De fleste deprimerede hjertepatienter bliver fri for deres depression. Der er forskel på tilbudene til hjertepatienter rundt omkring i Danmark, men som regel består behandlingen af medicin, samtaler og motion. Hvis ikke du bliver henvist til en form for fysisk træning, så prøv, om du kan finde kræfterne til selv at bede om det. Motion er et meget godt middel mod depression sammen med medicin og samtaler.

Din egen læge kan enten selv passe din behandling eller henvise dig til samtaler med en psykiater. Samtalerne er gratis. Du kan også komme til at tale med en psykolog. Din egen læge kan henvise dig og din nærmeste familie til 12 psykologsamtaler med tilskud. Du skal kontakte lægen, inden et år efter du blev syg for at kunne få en henvisning. Er du mellem 18-37 år, gælder denne tidsbegrænsning ikke.

### **Belønningen for at behandle sin depression**

- Livet bliver mere værd at leve.
- Du skåner hjertet, fordi det slår mere regelmæssigt og blodtrykket falder.
- Du sænker risikoen for en ny blodprop.
- Du får lettere ved at holde fast i sunde vaner, som igen bidrager til, at dit helbred bliver bedre.