

***De fleste hjertepatienter oplever en krise i forbindelse med at blive hjertesyg. Der er forskel på, hvor længe krisen varer, og hvor hård den er.***

## **En plade på brystet**

**Efter blodproppen sidder forskrækkelsen fast i 52-årige Beth Frederiksen. Hun falder først til ro, da hun lærer at kende forskel på hjertesymptomer og angst – og at være mindre hård ved sig selv.**

Beth gemmer sig for sin veninde Lise oppe på sit badeværelse. Planen var ellers, at de skulle hygge sig med te og lun æblekage, inden de sammen gik over og trænede i motionscenteret. Men Beth har det underligt og prøver at få hold på sig selv i enrum. En slurk koldt vand hjælper ikke. Utilpasheden vokser inde i hende, og hun forstår ikke hvorfor. Er det fordi hun trænede for hårdt sidst, at det jager sådan under armene? Pludselig tør hun ikke være alene.

Nede i dagligstuen sidder Beths søn Sebastian og holder Lise med selskab. Beth famler efter de rigtige ord for, hvordan hun har det. De kigger undersøgende på hende – og alle tøver med at give slip på den almindelige decemberfredag. Lise spørger: – Skal vi ikke over og træne så?

Og Beth hiver efter vejret og insisterer samtidig på, at de ikke må ringe efter hendes mand Niels. Han er til julefrokost, og de skal lade ham være i fred. Om lidt går det over.

Men skruestikken omkring hendes bryst strammer til, og hvor slemt skal det være, før man ringer efter en ambulance? Lise spørger sin lægebror til råds i telefonen, og han siger, at de skal ringe 112. Ring nu! Bagefter sætter Sebastian sig hos Beth i fodenden af sofaen. De småsnakker om praktiske ting, og hun når at sige:

– Vi skal bare lige tjekke.

Så trænger to store Falckmænd ind i hendes hyggelige stue og krænger hendes fleecetrøje og bh af. Hun ligger blottet med spredte arme, bleg vinterhud og bart bryst, mens de klistrer ting fast på hende. Åh nej! Sebastian må ikke se hende sådan. De kaster hende på båret og bærer hende ud.

## **Hvad ved hun om hjerter**

Den aften Beth bliver indlagt, stormer Niels ind på hospitalsstuen og tager føringen, stadig lidt svedig efter julefrokostdans. Han er sikker på, at hun i bund og grund er rask. De taler sammen med rolige stemmer og finder hele tiden vej til samme konklusion: Beths blodprøve vil bevise, at hendes hjerte er fint. Hun lever jo efter den sunde bog: Hun motionerer, spiser grønt, er slank, ryger ikke, og før denne dag har hun aldrig skænket sit hjerte en tanke.

Men næste morgen lægger sygeplejersken ud med så omhyggelig en forklaring, at Beth når at tænke: ‘Den prøve var ikke god’, allerede inden hun hører ordet ‘blodprop’. Da sygeplejersken er færdig med at undervise hende i hjertesygdom fra A til Z og er gået igen, storhulker Beth ned i dynen. Hvad betyder det alt sammen? Hvad ved hun overhovedet om hjerter?

Beth har altid været god til at bevare roen udadtil, og under sin ugelange hospitalsindlæggelse anstrenger hun sig for at være en mønsterpatient, der ikke kræver særlig opmærksomhed. Samtidig klynger hun sig til enhver mulighed for en pause fra følelserne indeni. Hvert minut, hun kan lytte til afspændingscd'er og kigge på de små rødlige egern i hospitalets park, er kostbart. Og da hun falder i snak med en jævnaldrende kvinde i patientstuen, kaster hun sig ud i et hovedkulds forsøg på at rette op på den andens liv. Kvinden fortæller, at hun holder sin blodprop hemmelig for kollegerne, intet må de vide, fordi hun skammer sig over sin store overvægt. Den fremmede kvinde slingrer mellem selvanklager og en ustyrlig trang til at kritisere personalet. Og trangen til at styrke hende suser og bruser i Beth: Kvinden må bare ikke give op! Hun skal finde sine ressourcer! Ikke se sig selv med andres øjne!

Også ved udskrivelsessamtalen nogle dage efter holder hun sig selv i stramme tøjler. Omsider skal hun og Niels have at vide, hvad lægerne vil gøre for hende. Og så viser det sig, at de vil gøre ... ingenting. Lægen fortæller, at hun ikke vil få gavn af en ballonudvidelse, fordi – fordi – ordene tåger ud for Beth i den tekniske forklaring. Men hun opfatter det sådan, at hun skal vente på den næste blodprop, før de vil behandle hende. Er det rigtigt forstået? Lægen svarer så lavmælt, at Beth har svært ved at høre hende.

Beth beder hende gentage og fatter stadig ikke, hvad hun siger. Lægen virker utålmodig nu, og Beth er ved at gå til af lydløs frustration. Ved siden af sidder Niels og er jublende glad. Han opfatter det som en strålende nyhed, at der ikke skal gøres mere ved hans kone. Kort efter gør lægen tegn til at afslutte samtalen.

### **En hule til Beth**

'Beth kommer hjem til jul!' – sådan skriver de i sms'er til familie og venner.

Derhjemme kan hun ikke se sig mæt på Niels og drengene, og juleaften tager hun sin prikkede sommerkjole på. Den er alt for let til årstiden, men Niels gav hende den i 50-års fødselsdagsgave, og lige siden har hun tænkt på den som sin kærlighedskjole.

Julen er et lysglimt, så bliver det hverdag. Efter helligdagene trækker Niels og alle andre raske mennesker i arbejdstøjet, mens Beth sidder alene tilbage i rækkehuset. Hun kan hænge vasketøj op, drikke formiddagskaffe, kigge i avisen – ting, hun tidligere ville nyde at bruge en formiddag på. Men nu fylder de ingenting. Hun er jo ikke syg. Eller hvad? Er hun meget syg? Tankerne løber af med hende, når hun er alene. Efter et par ugers sygemelding nærmest flygter hun på arbejde og står op ad kaffemaskinen, mens kollegerne hvirvler om hende:

– Ih, hvor du forskrækkede os!

– Tænk, at det kunne ske for dig!

Hun hører sig selv svare med hurtig, høj stemme. Så tjekke mails. Hen i udlånet og hjælpe lånere med at finde bøger frem. Hun kan overhovedet ikke koncentrere sig og tvivler på, om hun kan komme gennem en hel arbejdsdag – for slet ikke at tale om den ene dag efter den anden. Frem med kalenderen. Hvis nu hun afspadserer løbende og er på arbejde så lidt som muligt, kan hun måske holde ud.

Først hjemme begriber hun, at hun ikke magter sit gamle liv, hverken derhjemme eller på arbejde, og det uanset hvor meget hun planlægger. Det vil være forfærdeligt at blive fyret fra biblioteket, og måske kommer hun tættere på ved at sygemelde sig. Men hun gør det.

Efterhånden begynder hun at undgå andre menneskers selskab. Især de analyserende veninder udmatter hende. De spørger, hvor hun 'er henne', og Beth roder sig ud i lange forklaringer, der skal vise dem, hvor fornuftig hun er.

Hun går i gang med at bygge en rekreationshule til sig selv. Der er ikke plads til så meget andet end afspændingscd'er, gåture i naturen og Niels. Hun kryber ind i hulen. Og husker altid, altid at tjekke, om hun har sprayen med nitroglycerin i lommen.

### **Nu kommer blodproppen**

Godt tre måneder efter blodproppen skal familien til påskefrokost hos Beths far på landet. Drengene har tømmermænd og er vrangvillige. Hun jager dem ud i bilen. Og senere koster hun dem alle sammen ud at gå tur. Men ingen nyder turen i kold blæst og støvregn, og hendes far ville vist helst bare have haft hende for sig selv.

Det bliver en søvnløs nat, hvor hun overfalder sig selv med selvbebrejdelser. Næste aften tager hun med Niels i biografen, men urolige tanker spolerer fornøjelsen. På vej hjem vælter hun næsten af cyklen af udmattelse, puh, hun må stå af. Hun og Niels er stiltiende enige om at bevare fatningen, mens de kommer inden døre. Et pust nitroglycerin, så er hun sikkert sig selv igen. Beth har tit fantaseret om, hvor hun mon ville befinde sig, hvis hun fik en ny blodprop og gruet for, at det skulle ske på arbejde eller hjemme hos andre mennesker. Nu er hun tilbage i sofaen, ligesom sidst, og genkender skruestikken om brystet. Nitrosprayen hjælper ikke. Nu kommer blodproppen. Trykket stiger, og her er den, her er blodproppen. Hun begynder at ryste, og Niels siger:

– Vi må have det tjekket.

Af sted i ambulancen. Beth kan bedre klare turen denne gang, hvor hun er forberedt, selv om hun klaprer tænder af kulde og føler sig hundesyg. Næste dag viser blodprøven ingenting. Ingenting?

– Ja, så var det ikke noget, konstaterer lægen. Beth vil bare hjem, og det i en fart. Hun krymper sig ved at have råbt 'ulven kommer'.

### **Noget nyt**

Efter den falske blodprop kan hun for første gang se, at hun trænger til hjælp. Hun får tilbudt hjerterehabilitering på hospitalet, men kvier sig. Hun tænker på at gå til psykolog og kvier sig også ved det. Hun har altid klaret sig selv. Men hun kan ikke kravle ud af hulen alene.

På hospitalets afdeling for hjerterehabilitering øver hun sig bl.a. i at kende forskel på angst og fysiske sygdomstegn fra hjertet. Hun har ikke ord for hverken det ene eller det andet og kommer på glatis, da den lyshårede sygeplejerske spørger hende, hvilken farve den ubehagelige fornemmelse på hjertet mon har. Rød, grøn, gul, blå?

Nå tak! Men spørgsmålet hjælper hende på gled. I lang tid, længe inden blodproppen, tog hun sig uvilkårligt til brystet, når hun følte sig bange eller ulykkelig. Følelserne strammede og trykkede, og hun prøvede at berolige hjertet inde bagved. Så svaret er: Fornemmelsen er en hård, lille plade på brystet.

Også psykologen hjælper. Det er her, sommeren efter blodproppen, hun fatter, hvad der er sket. At hun, Beth Frederiksen, overlevede en blodprop. Hun har været så nervøs for at få en ny blodprop på pinlige steder. Hun har kigget på Beth udefra og set hende spjætte og se frastødende ud. Endelig kan hun mærke Beth indefra.

Hun mærker: Det er da synd for hende. Synd for mig. Det var sgu da lidt hårdt, det jeg oplevede dér.

Godt halvandet år efter har forskrækkelsen fortonet sig. En dag er hun og Niels ude at spise med to andre ægtepar. Der er en glad og let stemning, og Beth hører sig selv fjolle og lave sjov. Før blodproppen ville hun have været 'seriøse Beth' hele aftenen, men nu slipper hun tøjlerne. Og hun fortryder ikke bagefter på vej hjem i bilen.

Det er noget nyt, tænker hun. Og: Det er o.k.

### **Beths hjerte**

Beth er 52 år og gift med Niels

Børn: Sebastian på 20 og Uno på 23

Beth blev indlagt den 15. december 2006 og fik blodfortyndende medicin allerede i ambulancen. Medicinen opløste blodproppen, så den ikke nåede at skade hjertets pumpefunktion.

Beth har en enkelt forsnævring yderst i venstre kranspulsåre, som er svær at komme til. Beth kan ikke mærke forsnævringen, heller ikke når hun anstrenger sig fysisk. Som mange andre hjertepatienter følte Beth, at et indgreb ville 'reparere' hende en gang for alle. Men en planlagt ballonudvidelse kan kun lindre symptomer. Det er den forebyggende medicin, der behandler hendes hjertesygdom.

I kapitlerne om ballonudvidelse eller bypassoperation kan du læse mere om, hvordan de to indgreb virker.

I kapitlet om medicin kan du læse mere om, hvordan forebyggende medicin virker.

### **Krisefaser**

<b>En krisers faser</b>	<b>Varighed</b>	<b>Du kan fx føle:</b>
Chokfasen	Fra timer til dage	Vrede, frustration, angst
Reaktionsfasen	Nogle måneder	Forvirring, hjælpeløshed
Bearbejdningsfasen	Nogle måneder	Accept, en ny handlekraft
Nyorienteringsfasen	Resten af dit liv	Nye værdier og mål i livet

Skemaet kan give en ide om en krisers forløb. Faserne kommer selvfølgelig ikke lige så ordnet som på et skema, og man kan sagtens opleve at glide frem og tilbage mellem fx nyorientering og bearbejdning – eller tilbage til chok. Det kan føles som et skridt frem og to tilbage, men i det lange løb går det fremad.

Hvis du er i krise, har du gode dage og dårlige dage. Hvis alle dage føles dårlige og har gjort det i et stykke tid – man plejer at sige et par uger – har du måske en depression. Hver femte hjertepatient får en alvorlig depression, og du kan læse historien om Oves depression i historien *Hvad gør vi, hvad gør vi?*

## **Beths vej gennem krisen**

### **Chokfasen**

Indlæggelsen med hjertesygdom er et chok for Beth. Den åbner hendes sanser på vid gab, og stærke indtryk og modstridende følelser vælter ind: Hun flyver på et sus af lykke juleaften og bliver vred under begge sine udskrivelsessamtaler, når hun føler sig sårbar.

### **Reaktionsfasen**

Beth sidder fast i reaktionsfasen i flere måneder. Det er uoverskueligt for hende at være sammen med andre mennesker, og hun bliver hurtigt meget træt. Samtidig undrer hun sig over, hvorfor hun ikke bare kan tage sig sammen. Selv om hun har levet sundt, grubler hun meget over, hvad hun selv har gjort forkert. Hun holder fast i kontakten til bl.a. sin mand og en veninde og bevarer sin glæde ved at komme ud i naturen.

### **Bearbejdning**

Foråret efter sin blodprop begynder hun på et forløb i sygehusets afdeling for hjerte-rehabiliteringen. Samtidig beder hun sin praktiserende læge om henvisning til en psykolog, og efter de første 12 konsultationer med tilskud fra den offentlige sygesikring betaler hun selv. I begyndelsen går hun til psykolog en gang om ugen, senere bliver det til hver tredje uge, og halvandet år efter sin blodprop får hun stadig en time, når hun føler behov.

Fra januar 2007 er Beth sygemeldt i flere omgange. Selv om hun er bange for at blive fyret, bliver hun ikke truet med det, og hun vender tilbage til sin arbejdsplads på nedsat tid i august 2007.

### **Nyorientering**

Beth kan stå inde for sig selv på en ny måde og møder verden med et større nærvær. Hun kan løbetræne og cykle alene uden at blive bange. Hvis hun får fornemmelsen af 'pladen på brystet', og nitroglycerin ikke hjælper, ved hun, at det ikke er et hjerteanfald, og at en varmedunk på brystet hjælper. Selv om hun ikke længere er hyperopmærksom på sit hjerte, er det dog altid risikoen for en ny blodprop, hun tænker på, når hun er syg eller følelsesmæssigt presset.

Det er meget individuelt, hvor længe en krise varer. Meget bredt kan man sige, at den varer 3-6 måneder. Beth vurderer, at det tog omkring et års tid, før hun havde det rigtig godt igen.

### **Prøv engang...**

Man kommer bedre gennem krisen ved at fortælle sin historie om at blive hjertesyg – gerne mange gange. Men mange holder sig tilbage for ikke at virke for 'syge-selvoptagede'. Prøv at skrive din historie – lige fra du fik blodproppen eller hjertesmerterne, til du var hjemme igen fra hospitalet. Fortæl hver en lille ting, du kan huske.

### **Hvad skal jeg snakke med en psykolog om?**

Det kan være en hjælp at tale med en fremmed om sine reaktioner på at blive hjertesyg. Det kan fx være, at du som ny hjertepatient lader, som om du er mere optimistisk, end du egentlig er for at berolige dine nærmeste eller få ros for at klare dig flot. Du kan føle, at du i forvejen trækker for meget på familiens kræfter. Eller du skjuler en uro for, hvordan det vil påvirke dit ægteskab, hvis du må sige farvel til din gamle rolle som ægtefælle og medforsørger.

Tanken om at tale med en psykolog kan føles underlig, hvis man ikke har prøvet det før. Man er jo ikke syg i hovedet. Eller man kan frygte, at psykologen har tænkt sig at endevende ens barndom. Men det er dig, der bestemmer, hvad I skal tale om. Du kan finde en psykolog med særlig viden om hjertepatienter ved at spørge Hjerteforeningen til råds. Hjerteforeningen tilbyder også støttegrupper, hvor man mødes med andre hjertepatienter og deler sine oplevelser og tanker.

### **Reager straks, hvis du får ondt i brystet**

Som hjertepatient SKAL du ringe 112, hvis du får ondt i brystet og nitroglycerinen ikke hjælper efter et par minutter. Hellere en gang for meget end for lidt. Angst kan give åndenød og utilpashed, der minder om symptomer på et hjerteanfald, og sker det for dig, har du brug for hjælp ligesom Beth. Spørg personalet på hjerteafdelingen eller din praktiserende læge til råds.