

Indholdsfortegnelse

	Forord	6
Ballonudvidelse	Blodet løber ikke frit	9
Bypassoperation	Jeg kan give dig fri	17
Din vej gennem hospitalsvæsenet	Din vej gennem hospitalsvæsenet	23
Når du kommer hjem	Når du kommer hjem	27
Krise	En plade på brystet	31
Depression	Hvad gør vi, hvad gør vi?	39
Rygestop	Stik mig en smøg	45
Motion	Jeg dur ikke til fodbold	53
Kost	Der er også grønt, mor	61
	Duften fra en pølsevogn	68
Medicin	Det kan du ikke spise dig ud af	73
Seksualitet	Mit ægteskab blev 20 år ældre på en nat	79
Nye vaner	Bag hver vane	85
Tak	Mange tak!	89

Forord

Omkring 40.000 danskere indlægges hvert år med hjertesmerter eller en hjerteblodprop, og lægerne bliver dygtigere og dygtigere til at redde dem.

Bagefter er der forskel på, hvordan de kommer sig.

Indtil for få år siden blev patienterne udskrevet og fik måske en pjece om kostomlægning med hjem. Men i udlandet begyndte forskere at finde beviser for, at hjerterehabilitering kan spare patienterne for nye blodpropper, bremse sygdommens udvikling og hjælpe dem gennem den krise eller depression, som mange af dem får. Kort sagt: kan give dem en bedre chance for et godt og længere liv med hjertesygdom.

Efterhånden begyndte flere og flere danske sygehuse at tilbyde patienterne et hjerterehabiliteringsforløb. Men også indtil for nylig har der været forskel på hjertepatienters efterbehandling. Meget afhang af, hvor i landet man bor.

Det ændrer den såkaldte 'hjertepakke' på. Fra 2009 sikrer den, at patienter med hjerteblodprop eller hjertesmerter får en ensartet behandling. Hjertepakken

er et stort fremskridt, og denne bog skal hjælpe dig med at få mest muligt ud af den.

I *Fortællinger fra hjertet* får du et overblik over, hvad der sker under en indlæggelse, og hvorfor du får den behandling du får. Du får et overblik over, hvad du kan regne med skal ske, efter du bliver udskrevet. Du får at vide, hvad hjerterehabilitering går ud på, og hvordan den kan hjælpe dig.

Hvert kapitel består af en patienthistorie og et fakta-afsnit. Alle bogens kapitler er skrevet i tæt dialog med ekspert i hjerterehabilitering Ann-Dorthe Zwisler – en af de første læger, der bragte forskning i hjerterehabilitering til Danmark. Jeg har overværet udskrivelsessamtaler og fulgt med på natte- og dagvagter, overværet en bypassoperation og en ballonudvidelse på Rigshospitalet, overværet holdundervisning på Bispebjerg Hospitals Afdeling for hjerterehabilitering og Nørrebro Sundhedscenter og talt med kardiologer og en sexolog.

Du kan stole på, at bogens informationer om hjertesygdom og om behandlingsforløb afspejler den vi-

den, fagfolk generelt er enige om og de behandlingsregler, der gælder i 2009.

Men hvad skal du med historierne?

Historier er en måde at dele erfaringer på. Historier kan påvirke og ændre os på måder, ingen faktainformationer kan. I denne bogs historier kommer du indenfor i forskellige menneskers liv på et tidspunkt, hvor en udfordring overvælder dem:

Da Christin Nielsen vågner morgenen efter sin blodprop, er trangen til at ryge så voldsom, at hun ikke kan tale om det. Beth Frederiksen forveksler angst med et nyt hjerteanfald. Birthe Løkkegaard Pedersen fortryder sin mayonaisesalat, allerede mens kassedamen slår den ind. De har lyttet til mange opmuntringer om ikke at ryge, at tage sig sammen eller at spise sundere. Men hvad gør de faktisk, hjemme hos sig selv? Hvad finder de på?

Inden jeg gik i gang med at interviewe historierne hovedpersoner, talte jeg med kardiologiske sygeplejersker, fysioterapeuter og diætister om de typiske oplevelser, hjertepatienter har. De udfordringer, som Christin, Beth, Birthe og bogens andre hovedperso-

ner håndterer, er svære – og helt almindelige. Måske minder de om dine.

Jeg har interviewet alle historierne hovedpersoner i flere omgange og i flere tilfælde også talt med deres familie, sygeplejerske, fysioterapeut eller diætist. Som oftest har jeg haft adgang til deres journaler. Alle hovedpersoner har læst og bekræftet deres historie.

Den perfekte hjertepatient sætter sig ind i sin egen sygdom, lader være med at ryge, taber overvægten, kommer i gang med at motionere, erkender, at han eller hun har brug for medicin resten af livet og klarer sig selv et langt stykke hen ad vejen.

Denne bogs patienter er ikke perfekte.

De er almindelige mennesker, og det er hårdt for dem at finde vej. Men i løbet af deres historie leder de efter – og de finder – troværdige forbindelser mellem et sundere liv og et bedre liv. De ændrer deres livsstil, og det ændrer dem.

Trusler eller opfordringer om at tage sig sammen virker ikke. Heller ikke selvbekræftelser. I denne bogs historier kan du læse, hvad der virker.