

DU ER IKKE ALENE

Tanker og følelsesmæssige reaktioner
efter hjertesygdom



HJERTE
FORENINGEN

Indhold

DEL 1 – REAKTIONER	4
Nye tanker og følelser	4
– Oplevelser, tanker og følelser ved hjertesygdom	
At huske alt det praktiske kan være svært nok	6
– Hvordan du lærer alt det nye	
Livet med en hjertesygdom	9
– Faserne du skal igennem	
Hjertesyg – er det mig?	10
– Find din nye identitet	
Jeg har mistet noget	12
– Det sygdommen tager fra dig	
Jeg kunne jo være død	14
– Tankerne om døden	
Har jeg en fremtid?	16
– At tro på fremtiden	
Kan jeg klare mit arbejde?	18
– At gå på arbejde	
Hvad med min familie?	20
– Om hvordan du taler med familien	
Er det min egen skyld?	22
– Om skyld, skam og vrede	
Angst	25
– Angst og dens symptomer	
Depression	28
– Depression og dens symptomer	
Når hjertesygdommen bliver traumatisk	31
– Posttraumatisk stress	
Livet som pårørende	33
– Pårørende til en hjertesyg	
DEL 2 – NY START	35
Nyt liv – ny livsstil	36
– Hvordan ændrer du dit liv	
Social støtte	38
– Bed om hjælp	
Det gode liv	41
– Et godt liv med hjertesygdom	

DEL 1 - REAKTIONER

Når hjertesygdommen rammer, følger en masse tanker, følelser og reaktioner hos dig og dine pårørende. I denne første del kan du læse om de mest almindelige og få hjælp til at håndtere dem.

Nye tanker og følelser



Du kan ikke på forhånd forberede dig på, hvordan det er at skulle leve med hjertesygdom.



Det kan være en hjælp at få information og viden. Ikke kun om sygdommen og dens behandling, men også om de tanker og følelser, der kan dukke op i sygdommens kølvand.

Hjertesygdom er en folkesygdom, som de fleste af os på et tidspunkt får tæt ind på livet som patient eller som pårørende.

Det betyder, at der er rigtig mange andre, som kan forstå og sætte sig ind i dine oplevelser, tanker og følelser – også selv om sygdomsforløbene er forskellige.

Med hjertesygdom har du brug for viden og svar på alle dine spørgsmål.

Men mængden af information om sygdommen og dens behandling skubber ofte erkendelsen af forløbet – og ikke mindst erkendelsen af, at man nu er hjertesyg – i baggrunden.

Du kan ikke på forhånd forberede dig på, hvordan det er at leve med hjertesygdom.

Viden om de tanker og følelser, der kan dukke op i sygdommens kølvand, kan forberede dig på, hvad der kan ske, så du ikke bliver overvældet eller forskrækket. At vide, at andre har oplevet noget lignende og med tiden har fundet sig selv igen og er glade for livet, kan være en hjælp.

Denne bog forsøger at beskrive tanker og følelsesmæssige reaktioner på hjertesygdom. Den er tænkt som en hjælp til dig og dine pårørende, så I kan genken-



Det kan ofte lette at dele sine tanker og følelser med sine nærmeste.



de de oplevelser, tanker og følelser, der ofte opstår. Samtidig kan bogen inspirere til, at I får talt om jeres følelser og oplevelser i forbindelse med sygdommen.

Det kan ofte lette at dele sine tanker og følelser med sine nærmeste.

ANDRE SOM DIG

Det kan være en hjælp at vide, at andre har oplevet noget lignende, og at de med tiden har fundet sig selv og er glade for livet.

At huske alt det praktiske kan være svært nok

En hjertesygdom kan sætte gang i mange forandringer i hverdagen: kostomlægning, rygestop, medicinering, motion osv. Det kan virke overvældende at skulle forholde sig til alle de nye ting på en gang, og man kan let miste overblikket.

Det er helt normalt, at store forandringer i livet kan virke stressende i begyndelsen, men med tiden finder man som regel en måde at håndtere det på.

Alle sygdomsforløb er forskellige, men fælles for alle med hjertesygdom er, at der pludselig er en masse nye, praktiske opgaver, som du ikke tidligere har skullet bekymre dig om.

Du skal lære om din

sygdom, hvordan den bliver behandlet, hvilken medicin du skal tage, hvilke symptomer du skal være opmærksom på osv. Det er meget information at skulle forstå og huske på kort tid.

Nogle oplever, at de har sværere ved at huske de ting, der er blevet fortalt. Det er almindeligt, at din tænkning kan være påvirket en tid efter, at du er blevet ramt af alvorlig sygdom eller har gennemgået en større operation, sådan at du fx har sværere ved at huske og koncentrere dig. Selv om det er helt normalt, er det ubehageligt, hvis du oplever, at alt ikke er som før. Som hovedregel er det dog forbigående, og du vil opleve

HJÆLP TIL PRAKTISK SELVHJÆLP

- Skriv vigtige ting ned, brug huskesedler, for kalender, sæt alarmer på din telefon
- Skriv spørgsmål til lægen/sundhedspersonalet ned
- Bed pårørende om at hjælpe med at huske
- Fortæl dine pårørende, hvad du har brug for, og hvad du gerne vil klare selv
- Spørg sundhedspersonalet om gode råd
- Brug de hjælpemidler, der er, fx doseringsæsker, Apotekets Medicinhusker (gratis app), eller lav skemaer.



Det tager tid at vænne sig til nye rutiner, finde sig selv og komme ovenpå igen.



Prøv at acceptere, at tingene har ændret sig, i hvert fald for en periode. Vend ikke vrede og frustration indad.

- Fokuser på de små fremskridt, du oplever
- Prøv at forson dig med det, du endnu ikke magter
- Brug dine pårørende. De vil gerne hjælpe, men har brug for, at du giver udtryk for, hvad du gerne vil have hjælp til.

en bedring.

Hvis du har været vant til at kunne klare alting selv, kan det være meget svært at acceptere at have brug for hjælp. Selv om andre gerne vil hjælpe, kan det være svært at skulle bede om hjælp. Hver gang noget

ikke lykkes, kan det føles som et nederlag, og du ender måske med at miste modet til at prøve selv. Samtidig kan du føle dig vred, ked af det og frustreret, alt sammen noget, der bare gør det sværere at klare det hele.



“

Du kan ikke skrue tiden tilbage og genoptage dit liv, som om intet var hændt.

Livet med en hjertesygdom

De, der ikke kender til livet med en hjertesygdom, kan have en forventning om, at man efter endt behandling er tilbage ved start. Altså at man nærmest kan skrue tiden tilbage og genoptage sit liv, som om intet var hændt. Det er ikke hele historien.

At få en hjertesygdom er nemlig ikke kun et spørgsmål om at reparere kroppen, men i høj grad også et spørgsmål om at skulle forholde sig til det at leve med en hjertesygdom – hvad det betyder for ens liv og hverdag. For mange melder tankerne og følelserne sig, når de er kommet hjem, og det igen bliver hverdag. Følelserne og tankerne kan opstå på et hvilket som helst tidspunkt. Selv om ikke alle mennesker oplever det på samme måde, er det ofte de samme tanker og følelser, de tumler med.

De fleste vil opleve den første tid som en periode, hvor de ikke har meget

overskud til at tænke på andet end behandlingen og alle de praktiske detaljer. Det gælder for den syge og ofte også for de pårørende. I denne akutte fase bruger du din energi på at lære om og prøve at forstå den nye situation.

Med tiden afløses den akutte fase af en ny hverdag. Måske oplever du ændringen, når du kommer hjem fra hospitalet. Måske oplever du ændringen, når du har været hjemme et stykke tid. Måske sker det først, når du skal tilbage på arbejde. Det afhænger meget af den enkeltes situation, hvornår ændringer sker, og der kan ske flere ændringer over tid.

Ændringerne sker ofte, når du får ro til at tænke over det skete, og det for alvor begynder at gå op for dig, hvad der egentlig er sket. Mange har nok hørt det, de har fået fortalt, men hvad det betyder ud over de ændringer i hverdagen, som er en del af behandlingen, har du måske ikke haft tid til at forholde dig til.

Hjertesyg – er det mig?

For mange trænger nye tanker og følelser sig på, når de begynder at fordøje det, der er sket. Ofte er det tanker og følelser, de ikke rigtig har beskæftiget sig med før, men som de pludselig er optaget af hele tiden. Et af de temaer, som mange tumler med, er den ændrede identitet og følelsen af, at ens gamle "jeg" er blevet væk.

Forandringerne kan være mange, og det kan virke overvældende og skræmmende, næsten som om du er blevet en helt anden. For nogle er det en hjælp at tænke på, at de deler mange

af disse tanker og bekymringer med andre, der også er ramt af hjertesygdom, og at det er helt almindeligt at være igennem sådanne tanker og følelser.

Som regel sker ændringer i vores identitet over meget lang tid, og vi får langsomt mulighed for at vænne os til, at vi nu gør og føler ting anderledes. Får du hjertesygdom, sker ændringen ofte fra den ene dag til den anden. Du får derfor ikke samme mulighed for langsomt at vænne dig til, at noget i dit jeg eller din identitet har ændret sig markant.

FORANDRINGER

Som hjertesyg kan det være, at du:

- ikke rigtig genkender dig selv
- ikke længere kan det samme fysisk
- ikke længere har lyst til de samme ting
- oplever nye følelser, som er svære at sætte ord på.

Mange oplever, at det kan være svært at forene deres gamle jeg med det at være syg, og kæmper i lang tid med at fastholde, at intet har ændret sig. Andre tænker, at de er nødt til at ændre alt ved sig selv, og at intet af det, der tidligere gjaldt for dem, længere gælder. I stedet kan det være en god idé at tænke på ændringerne som noget, du skal igennem, hvor det handler om at få forenet den, du var før hjertesygdommen, med den, du er nu. Det handler altså om at finde ud af, hvordan du kan bevare den, du altid har været, men

samtidig finde plads til, at du også er en person, der skal leve med hjertesygdom.

Det er svært at forudse, hvilke behov netop du vil få, men det er vigtigt at vide, hvor du kan søge hjælp, hvis du får brug for det. Langt de fleste kommer godt igennem den svære tid med pårørende og venners hjælp, men nogle gange kan det være nødvendigt og rigtigt at søge professionel hjælp.

Det er ikke en nem periode i livet og kan bl.a. betyde: at du føler dig fortabt, at du bliver ked af det, at du bliver usikker.

Det er meget forskelligt, hvad man har brug for. Det kan være at tale med andre, der har hjertesygdom, at tale med de nærmeste pårørende eller gode venner, at tale med fagpersoner, fx på Hjertelinjen telefon 70 25 00 00, eller at tale med en psykolog.

“ *Det er vigtigt, at du er aktiv, men også samtidig føler dig tryk og dermed nyder det, du er i gang med.*

Jeg har mistet noget

Får du hjertesygdom, kan du føle, at du mister noget. Nemlig det at være et rask og sundt menneske.

Især hvis det har været en vigtig del af, hvordan du har opfattet dig selv, fx hvis du har gjort en masse for at holde dig sund og rask. Så kan det føles meget fremmed og være svært at acceptere, at du nu er syg.

Nogle kan have svært ved at acceptere, at de ikke længere kan det samme fysisk, og vil forsøge at presse sig til at kunne det samme som før. Det kan betyde, at de derved forværrer deres tilstand. Andre vil i stedet blive bange for at gøre for meget og bliver derfor alt for lidt fysisk aktive.

De fleste med hjertesygdom har krav på et rehabiliterings-/genoptræningsforløb på sygehuset eller i kommunen. Her vil du bl.a. få mulighed for i trygge rammer at få afprøvet,

hvor dine grænser for fysisk aktivitet går. Så kan du bedre selv vurdere, hvor meget du kan klare. Det er vigtigt, at du er aktiv, men også samtidig føler dig tryk og dermed nyder det, du er i gang med. Hjerteforeningen har desuden tilbud om Hjertemotion mange steder i landet. Her får du også mulighed for at være sammen med andre i samme situation. Læs mere på hjerteforeningen.dk

Det er ikke kun i forhold til fysisk aktivitet, det handler om at finde nye grænser. Det er sjældent svært at finde ud af, hvad du ikke længere kan, men det kan være meget svært at skulle acceptere, at det nu er sådan, det er. Derfor kan det være vigtigt også at skabe plads til at erkende og sørge over det, du har mistet. Du er ikke længere rask, og den sorgløshed, der hører til det at være rask, er blevet borte.



Du har fået nye bekymringer, der ikke tidligere har været centrale, men som nu er kommet langt mere i fokus.

At blive syg er at miste

At sørge over noget, man har mistet, tager tid, og hvordan det forløber, er forskelligt for alle. Nogle gange kan du have behov for at være dig selv, men ofte er det godt at søge støtte hos venner og familie. Når man er rask, kan det selvfølgelig være svært at forstå, hvordan det

føles at have mistet det at være rask. Familie og venner kan derfor have brug for, at du fortæller om de tanker, du gør dig, så de lettere kan støtte og hjælpe dig.

Andre mennesker med hjertesygdom kan også være en kilde til trøst og støtte, da de jo kender tabet indefra og derfor lettere kan forstå, hvad det er for nogle følelser, du taler om.



Find dine nye grænser.

Jeg kunne jo være død

Almindeligvis gør vi os måske ikke så mange tanker om døden, men får du hjertesygdom, bliver det pludselig meget påtrængende, da hjertesygdom er forbundet med en risiko for at dø. Det er forskelligt, hvornår tankerne om døden dukker op, men for mange vil det ske, når den akutte sygdomsfase er ovre, og man er vendt tilbage til hverdagen. Det er nemlig oftest her, det rigtigt går op for én, at man har befundet sig i en farlig situation.

Mange med hjertesygdom oplever angst både for fornyet sygdom og for at dø før tid. Det er helt almindeligt at være bange for, at din sygdom skal udvikle sig, så du dør, eller i det hele taget

at have mange tanker om døden.

Det er dog vigtigt, at du ikke lader angsten og de negative tanker få overtaget, så du glemmer at leve det liv, der faktisk er tilbage. Der skal være plads til tanker om døden, men det er også vigtigt at kunne slippe bekymringerne og nyde livet, mens det foregår.

Mange tager deres liv op til revision efter at have været meget langt nede og haft svært ved at se en fremtid for sig. De fokuserer nu mere på de ting ved livet, som de synes er vigtige.

Måske prioriterer de nu det at være sammen med familien højere end arbejdet, eller de går i gang med at opfylde nogle af de drømme,



Søg hjælp til at få sat dine tanker og bekymringer i perspektiv, så du igen kan finde overskud til også at nyde det liv, der ligger foran dig.



Det er vigtigt at finde en balance mellem at tænke på og forholde sig til døden og at huske at nyde livet, mens det foregår.

de tidligere har tænkt, der nok altid blev tid til, fx en større udlandsrejse.

Hvilke ændringer du vælger, afhænger naturligvis af, hvad der giver bedst mening for dig.

Når dødsangsten og de mange tanker om døden synes at fylde det hele, kan man føle sig meget alene. Det behøver dog ikke at være noget, du går igennem helt alene. Du kan bruge familie og venner til at få hjælp og støtte til at håndtere de mange følelser og tanker. For nogle kan det også være en mulighed at søge professionel hjælp enten gennem Hjertereforeningen eller egen læge.



DØDEN ER EN DEL AF LIVET

Det er en voldsom oplevelse at blive konfronteret med en alvorlig sygdom, og der er mange forskellige måder at reagere på:

- Nogle oplever, at de har svært ved at se, at de har en fremtid foran sig
- Nogle føler, at de tilbringer tiden med at vente på, at de bliver mere syge og på døden
- Nogle trækker sig fra det sociale liv
- Nogle trækker sig fra de ting, de tidligere har nydt at beskæftige sig med
- Nogle bliver bange for at engagere sig i livet og andre mennesker.

Har jeg en fremtid?

Får du konstateret hjertesygdom, er det almindeligt at blive bekymret for fremtiden. Det er en helt reel bekymring, da hjertesygdom kan indebære, at din fremtid bliver anderledes, end du havde forestillet sig. Det kan umiddelbart være svært at se, hvordan fremtiden vil forme sig og om dine drømme og ønsker stadig kan lade sig gøre, især lige efter en alvorlig sygdomsperiode. Det betyder dog ikke, at du ikke kan have drømme og ønsker for fremtiden. Men det kan være, at der er nogle ting, som det er nødvendigt for dig at justere på og måske gøre på en anden måde.

Plads til håb, drømme og ønsker

Det er vigtigt at få rettet tankerne mod livet og fremtiden.

Det kan selvfølgelig være svært at forholde sig til under et hospitalsforløb, men der kommer en tid

FÅ AFKLARING

Det kan være en hjælp af få afklaret nogle ting. Fx er det en god idé at gå i dialog med de sundhedsprofessionelle om, hvad din behandlingsplan er og hvad der skal ske fremadrettet:

- Hvor meget kan jeg klare fysisk?
- Er der drømme, jeg må afskrive, fordi de ikke er realistiske?
- Hvilke drømme kan jeg arbejde hen imod at opfylde?



Gør plads til dine håb, drømme og ønsker.



Der er stadig masser af ting, du kan, når først din sygdom er velbehandlet.

efter den akutte behandling, hvor du kan skabe dig et godt og ofte også langt liv.

Dine håb, drømme og ønsker vil naturligt ændre sig, hvis du bliver syg, og du skal måske tænke i nye baner, i forhold til hvordan de kan opfyldes.

Måske sætter sygdommen nogle begrænsninger for, hvad du kan, men det at have hjertesygdom er ikke ensbetydende med, at du ikke kan have et godt og indholdsrigt liv. Der er stadig masser af ting, du kan, når først din sygdom er velbehandlet.

Hold fast i dine håb og drømme

Selv om det kan være svært at orientere sig mod fremtiden, fordi du er optaget af tanker om sygdommen og måske døden, så er det vigtigt, at

du ikke hænger fast i de negative tanker, giver op og trækker dig tilbage fra livet. Det handler om at finde en balance mellem at forholde dig til de reelle muligheder, du har, og hvordan du kan få opfyldt dine ønsker og drømme. Det kan godt tage tid at nå dertil, men det er helt almindeligt at skulle igennem sådan en periode efter, at sygdommen har ramt.

På baggrund af en ordentlig information om, hvilke realistiske muligheder og forventninger du kan have til fremtiden, er det muligt at justere dine ønsker og drømme, så de igen kan blive en del af dine forhåbninger for fremtiden.

Så bliver det lettere at se en positiv fremtid, selv om du skal leve med kronisk sygdom.

Kan jeg klare mit arbejde?



Selv om det kan være svært, er du nødt til at være åben for at kunne få hjælp.

FULD AF SPØRGSMÅL

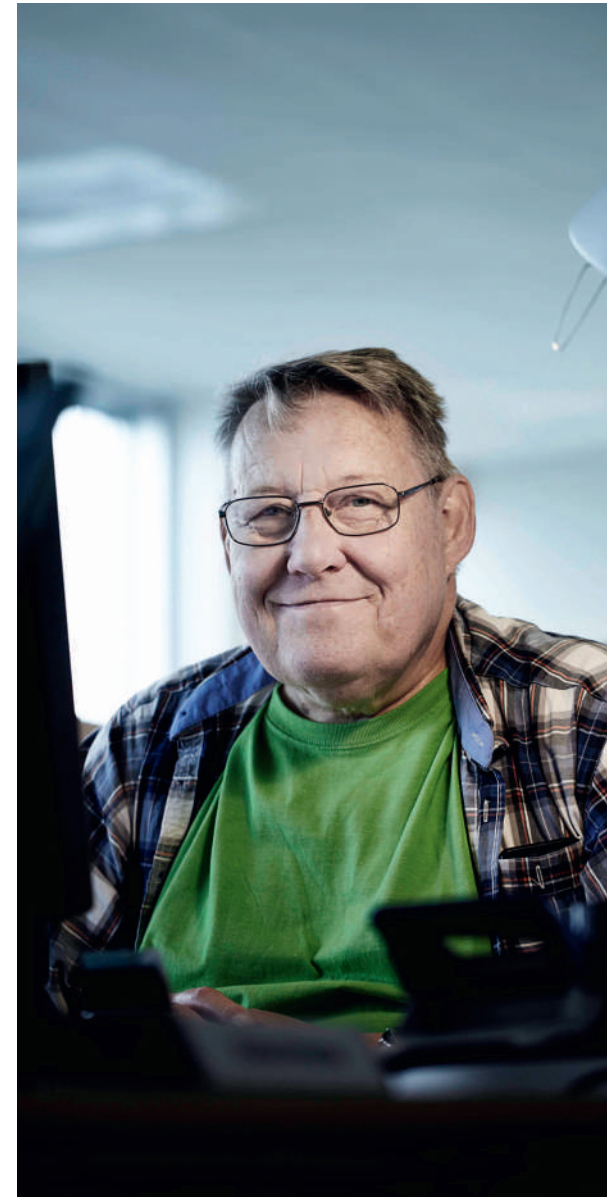
- Hvordan informerer jeg min arbejdsplads?
- Kan jeg stadig klare arbejdsopgaverne?
- Vil jeg ende med at blive fyret?
- Hvad nu hvis jeg bliver syg igen?
- Hvordan håndterer jeg kollegerne og deres spørgsmål?

Nogle har stadig mange aktive arbejdsår foran sig efter, at de er blevet ramt af hjertesygdom, men er måske usikre på, hvordan det skal gå. Der kan være mange spørgsmål og bekymringer i forhold til sygemelding, økonomi og bekymringer om, hvordan det vil gå, når man er kommet i gang igen. Der kan være stor forskel på, hvordan man oplever det at vende tilbage til arbejdspladsen, og der kan være stor forskel på, hvordan arbejdspladsen tager imod en. Det kan være svært for kollegerne at finde ud af, hvordan de skal tage imod dig. Her kan du selv tage initiativet og melde klart ud til alle, hvordan du har det, hvad du

kan klare, og ikke mindst hvad du har brug for at snakke om eller ikke at snakke om. Nogle foretrækker åbenhed, andre foretrækker arbejdspladsen som et fristed, men jo tydeligere du melder ud, jo bedre kan kollegerne finde ud af, hvordan de skal reagere.

Det er vigtigt at være åben

Forholdet til kollegerne kan også ændre sig, og det er vigtigt, at du stadig føler, at du har gode kolleger, du følger dig tryk ved. Desværre sker det, at man føler sig svigtet af nogle af de kolleger, man førhen betragtede som sine nære venner. Ofte kan det skyldes, at kollegerne oplever, at det er svært at



Hjerteforeningen tilbyder gratis, anonym og uvildig socialrådgivning fx i forhold til sygemelding og sygedagpenge, jobafklaring, støtteordninger på arbejdsmarkedet, revalidering, fleksjob, ressourceforløb og førtidspension.



Læs mere om arbejde og hjertesygdom på hjertereforeningen.dk

finde ud af, hvordan de skal håndtere situationen, og derfor trækker sig. Omvendt kan man opleve, at nogle af de kolleger, man ikke svingede så godt med, pludselig er dem, man har det bedst med. Det kan være en svær situation at tackle oven i de mange andre udfordringer, og du har måske lyst til at lukke af for ikke at blive såret igen. Det er dog vigtigt at forsøge at forblive åben og imødekommende, så du bevarer muligheden for at opleve, at andre vil dig det godt og kan give den støtte og det venskab, du har brug for.

Hvad med min familie?

Der kan være mange skjulte barrierer for at tale om bekymringer i en familie. Det kan især være svært i forhold til børnene. For hvornår er de store nok til at forstå, hvad det handler om, og hvor meget kan de tåle at høre? Mange vælger at undlade at tale om sygdommen og dens konsekvenser for at beskytte børnene, men denne strategi betyder desværre ofte, at børnene står tilbage med en masse ubesvarede spørgsmål. Når børnene ikke kan få svar, tænker de, at noget må være helt galt, og de bliver bekymrede, utrygge og angste.

Lige så vigtigt er det, at du taler med din partner. Det kan være en svær snak, men samtidig kan den føre jer tættere på hinanden, så I bliver bedre til at forstå og støtte hinanden i den svære

tid – og måske også på længere sigt.

Der er ofte flere skænderier og skærmydsler, fx fordi den syge synes, at partneren blander sig for meget og vil styre og diktere, mens partneren har svært ved at forstå, hvorfor den syge ikke altid gør, som sundhedssystemet eller partneren foreslår. Bag disse konflikter ligger ofte bekymringer og angst, som man ikke får sat ord på, men som gør det lettere at blive overvældet af småting, som I ellers ville tage i stiv arm. Får I derimod sat ord på jeres følelser, får snakket sammen, bliver bekymringerne og angsten mindre, og I får et større overskud, så små ting ikke længere går jer på.

Det er vigtigt at værne om relationen til din partner og ikke mindst om nærheden



Prøv at finde ud af, hvorfor I reagerer så stærkt på småting i hverdagen. Er det i virkeligheden udtryk for angst og bekymring for den anden?



Giv børnene mulighed for at fortælle om deres oplevelser og stille spørgsmål til de voksne.

HVAD MED FAMILIEN?

Hjertesygdom har ikke kun konsekvenser for den syge, men for hele familien. Der kan være mange tanker, der også inkluderer familien:

- Hvordan skal det gå med familien, hvis jeg dør af min sygdom?
- Hvordan skal det gå i hverdagen, hvis jeg ikke længere kan arbejde og hjælpe til?
- Hvordan skal jeg tale med min familie om det hele?
- Hvordan reagerer de? Bliver de kede af det? Bange?
- Hvordan kommer jeg videre?



og intimiteten i forholdet. Måske har du i en periode ikke lyst til, eller føler dig utryg ved, tæt fysisk kontakt, fx seksuel aktivitet, men har alligevel behov for nærhed. Nærhed kan opnås på mange måder, og det er vigtigt, at I får talt med hinanden om jeres behov, så I ikke pludselig føler en afstand i relationen, fordi den anden er utryg ved tæt kropskontakt.

Hvis du har bekymringer ift. tæt fysisk kontakt, kan det være en ide at få en snak med sundhedspersonalet.

At værne om relationen er også at kommunikere med hinanden og ikke mindst, at denne kommunikation er konstruktiv. At I får talt om, hvordan I har det, så I sammen kan finde vejen fremad. Konstruktiv kommunikation er svært, men når det lykkes, kan det være utroligt givende og positivt.

Få råd og vejledning om samliv og hjertesygdom på Hjertelinjen telefon 70 25 00 00.

Læs mere om kommunikation i et parforhold, hvor den ene har hjertesygdom, på hjertereforeningen.dk

KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION

Den, der taler:

- Fortæl om, hvordan du har det, og om dine behov
- Undlad at kritisere og bebrejde den anden det, han eller hun gør eller ikke gør
- Fortæl, hvilke følelser det bringer frem i dig, når den anden gør noget bestemt: Det gør mig glad/vred/bekymret, når ...

Den, der lytter:

- Lyt med åbent sind
- Forsøg at undgå at føle, at du skal forsvare dig
- Undlad at afbryde.

Er det min egen skyld?



Det kan være meget svært at skulle acceptere, at du også kan blive syg, selv om du har gjort alt det rigtige.

Vi lever alle mere eller mindre med en forventning om, at alvorlig sygdom kun er noget, der sker for naboen. Hvis vi bare gør vores bedste og følger alle sundhedsråd, så rammer ulykken ikke os. Denne måde at tænke om sammenhængen mellem årsag og konsekvens er en del af den måde, vi forstår vores verden på. Derfor kan det være meget svært at skulle acceptere, at du også kan blive syg, selv om du har gjort alt det rigtige. Det kan også betyde, at du føler dig skyldig eller skamfuld. Du bliver måske vred på dig selv, fordi du føler, at du burde have gjort mere for at undgå hjertesygdommen. En del af denne skyld kan være konstruktiv, fordi den kan motivere dig til at følge behandlingen og lægge livsstilen om – i hvert fald på den korte bane. Men dårlig samvittighed og skyld er derimod ikke nødvendigvis et godt brændstof for foran-

dring på den lange bane, når det gælder sund livsstil.

Skyld

Hvis skyldfølelsen tager overhånd, kan det betyde, at du berører dig selv muligheden for at få noget godt ud af livet. Du begynder måske at nægte dig selv alle fornøjelser og glæder og forsøger måske at straffe dig selv. Det gør det meget vanskeligt at komme videre, for hver eneste gang du oplever noget positivt, vil du kunne vende den situation og fortælle dig selv, at du ikke fortjener det gode. Selv om det kan virke meningsfuldt, er det ikke konstruktivt. Der er også andre faktorer, som har medvirket til sygdommen, som du ikke selv er herre over. Hvis skyldfølelsen får lov at tage overhånd, risikerer du i stedet at forværre din psykiske tilstand og gøre ondt værre. Det er langt vigtigere at forsøge at forholde dig til, at du

er i en ny situation, og bruge dine kræfter på at finde ud af, hvordan du kommer videre på en god måde.

Skam

Måske kommer følelserne mere til udtryk som skam. Måske skammer du dig over, at du er blevet syg. Måske skammer du dig over at være en af dem, der ikke har passet på sig selv. Det er svært at tale med familie og venner om disse følelser. Du synes måske, at du ikke fortjener deres omsorg, når du nu har bragt dig selv i sådan en situation. Hvordan kan de stadig holde af dig? Du begynder måske at lægge afstand til familie og venner. Det er jo nemmere at håndtere, hvis du selv tager skridtet væk, end hvis dem, du holder af, pludselig afviser dig. Hvis du trækker dig, får de til gengæld ikke mulighed for at lade dig forstå, at de netop ikke tænker dårligt om





Selv om det kan føles svært, er det vigtigt at forsøge ikke at skubbe andre fra dig, men i stedet tale med dem og tage imod den omsorg, de giver.

HVOR KAN JEG SØGE HJÆLP?

- Hjerteforeningen tilbyder en gratis afklarende samtale ved en psykolog. Kontakt Hjertelinjen telefon 70 25 00 00
- Egen læge kan henvise dig til psykolog med tilskud, hvis du er ramt af alvorlig sygdom (inden for 6-12 måneder), eller hvis du er pårørende til en person ramt af en alvorlig sygdom (inden for 6-12 måneder)
- Læs mere på psykolederdanmark.dk, hvor du også kan søge psykologer i nærheden af din bopæl.



dig, og at de holder præcis lige så meget af dig nu som før.

Vrede

For andre er det vreden over, at det ikke er retfærdigt, at netop de er blevet syge, der fylder. Når du har passet rigtig godt på dig selv og har levet sundt, så er det uforståeligt, at du alligevel kan få hjertesygdom.

Andre føler, at de er så unge og har så små børn at tage sig af, at det er urimeligt, at de har fået en alvorlig sygdom. Det burde kun være noget, der sker sidst i livet, og ikke mens du har travlt med at leve det.

Uanset hvilke følelser du har, er de virkelige for dig, der oplever dem. Hvis dine følelser er meget stærke, kan en afvisning af disse følelser opleves som en afvisning af dig som person, og du vil føle dig meget alene. Selvom det kan være svært at forstå

andres følelser, er det vigtigt, at både du og dine pårørende/venner har fokus på at anerkende og forsøge at acceptere hinandens følelser, selvom I kan opleve og føle forskelligt om det samme. En hjertesygdom er forbundet med mange nye tanker og følelser, der kan være svære at håndtere selv. Mange får god hjælp og støtte af deres nærmeste familie og venner, men det er ikke altid nok. Nogle har brug for professionel hjælp til at få bearbejdet de tanker og følelser, der opstår. En del har god gavn af samtaler hos en psykolog, som kan hjælpe dig til at blive bedre til selv at håndtere dine tanker og følelser. Ofte giver det nogle nye redskaber til at håndtere svære situationer, som du også kan bruge fremover.

Angst

Angst eller frygt er en almindelig følelse, der ofte tjener et positivt formål. Den gør os opmærksomme og advarer os i situationer, hvor vi kunne komme til skade. Når angsten varer ved ud over de situationer, hvor den har et formål, når den er blevet urealistisk, når vi ikke længere kan ryste den af os, eller når den griber forstyrrende ind i vores hverdagsliv, så er den ikke længere hjælpsom, men et problem.

Når du har hjertesygdom kan angsten fylde på mange forskellige måder. Mange tanker kan give anledning til angst, bekymring og anspændthed, og ting, du ikke før bekymrede dig om, kan nu gøre dig angst og bange. Nogle er mere til at bekymre sig end andre, men vedvarende angst og bekymringer kan opstå hos alle, der er

ramt af hjertesygdom.

Hvis angsten tager overhånd, medfører det ofte, at du har svært ved at slappe af og engagere dig i livet. Du trækker dig fra andre mennesker og aktiviteter, du før har været glad for. I stedet bliver du optaget af at finde metoder til at mindske din angst, også selv om denne adfærd ikke nødvendigvis er hensigtsmæssig.

Angst kan ligne sygdomssymptomer

Positiv angst er den angst, der gør, at du bliver mere opmærksom på din krop og dens signaler, og at du reagerer, hvis der fx er behov for at søge læge. På den måde tjener angsten et formål også i tilfælde af hjertesygdom. Tager angsten overhånd, kan den i stedet medføre u hensigtsmæssig



Søg hjælp, hvis angsten bliver for voldsom.

ÆNDRINGER, DU BØR VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

- Negative tanker og bekymringer, du ikke er i stand til at skyde fra dig
- Øget alarmberedskab i kroppen, fx mere hjertebanken, sveden, mundtørhed, kvælningssfølelser, svimmelhed, uvirkelighedsfølelse m.fl.
- Undgåelse af fysisk aktivitet
- Undgåelse af ting, du før har kunnet lide at gøre, eller som er vigtige for dig eller din familie, men nu afholder dig fra, fordi du er bekymret for, om det nu går godt.





adfærd, fx at du afholder dig fra at gøre ting, der er vigtige for dit helbred. Du holder måske op med at dyrke motion, fordi du er bange for, at det kan forværre hjertesygdommen. Ethvert nyt og ukendt kropsligt signal giver måske anledning til, at du tror, du er ved at blive alvorligt syg.

Sundhedspersonalet er en vigtig samarbejdspartner ift. at hjælpe dig med at vurdere kroppens signaler på en realistisk måde.

Angst kan nemlig give kropslige signaler, der kan ligne hjertesygdom. Når du mærker disse signaler, bliver du måske mere angst, hvilket giver flere kropslige signaler, hvilket igen giver mere angst osv. Det er derfor vigtigt, at du bliver i stand til at skelne mellem kroppens reelle faresignaler for hjerte-

sygdom og kroppens faresignaler, så du ikke bliver angst og bekymret uden grund.

Når angsten har taget overhånd, er dine tanker låst fast på det negative, og du er hele tiden opmærksom på, hvilke farer der lurar. Du ser kun faresignaler, overser det positive og forestiller dig straks den værste tænkelige slutning. Samtidig er din krop hele tiden i alarmberedskab, og du er altid "på vagt". Du kan ikke tænke på andet end det negative, og du undgår ting, du tidligere har haft fornøjelse af, fordi du er angst for, at noget kan gå galt. Kan du genkende disse tanker og handlemønstre, bør du søge hjælp.

Er du angst, kan din familie og venner være en stor støtte, men det er vigtigt, at den støtte, du får, ikke er med til at øge din angst og



Angst kan give kropslige signaler, der kan ligne hjertesygdom.

gøre dig mere hjælpeløs.

Det kan være en svær balancegang, men det væsentligste er, at du ikke bliver bekræftet i de negative tanker og at du i stedet for bliver opmuntret til igen at turde gøre nogle af de ting, som du har undgået på grund af angst.

Det kan være noget så enkelt som at blive støttet i at tænke igennem, om det nu var ægte faresignaler, eller om det var angsten, der kom til udtryk gennem kroppen.

Her kan almindelig "sund fornuft" ofte være en rigtig god indgangsvinkel.

Oplever du markante angstproblemer, så søg hjælp til at afklare, hvordan du skal tackle dem. Alvorlige angstproblemer kræver oftest professionel hjælp og behandling. Hvilken type behandling, der er bedst, er meget individuelt, men både

medicinsk og psykoterapeutisk behandling har vist sig at kunne afhjælpe angst.

STEDER, DU KAN FÅ HJÆLP

- Egen læge, henvisning til psykolog med tilskud.
- Ved medlemskab af Danmark kan du få yderligere tilskud.
- Har du privat eller via din arbejdsplads en sundhedsforsikring, kan du muligvis få dækket dine udgifter til psykolog
- Nogle forsikringsselskaber dækker også udgifter til psykolog
- Psykolog mod egenbetaling
- Internetpsykiatrien er et landsdækkende gratis behandlingstilbud, hvor du kan få psykologbehandling for angst og depression over internettet.
- Hjerterlinjen telefon 70 25 00 00.

Depression

Det at være nedtrykt eller ked af det indimellem er ikke det samme som at have en depression, men følelserne kan godt ligne hinanden. Da en depression kan medvirke til at forværre både din livskvalitet og dit helbred, er det bedst, at du søger råd og vejledning hos din praktiserende læge, hvis du er i tvivl.

Følelsen af nedtrykthed er noget af det mest centrale ved depression. Du føler dig ked af det eller tom indvendig. Det kan også være, at du græder indimellem. Deprimerede trækker sig ofte fra aktiviteter, de før har været glade for, fordi de mister lysten og interessen. Deprimerede har ofte meget lidt energi eller overskud til noget, og hvis de har, så bliver de meget hurtigt trætte og stopper igen.

Andre symptomer kan også være vigtige. Din søvn kan være forstyrret på forskellige måder. Nogle har svært ved at falde i søvn, andre vågner tidligt og kan ikke sove igen, og andre igen oplever, at de sover meget mere, end de plejer. Det samme ses for appetit, hvor nogle ikke rigtig har lyst til mad, mens andre i stedet har øget appetit og spiser meget mere, end de plejer.

Er du deprimeret, kan det være svært at tænke, huske eller koncentrere sig. Det kan virke skræmmende og ikke mindst føles som et nedslag, der kan bidrage til det triste humør. Andre mærker depressionen som en markant ændring af aktivitetsniveauet.

Det kan være, at de føler sig rastløse og har svært

ÆNDRINGER, DU BØR VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

Primære symptomer

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst og interesse
- Manglende energi eller øget træthed.

Ledsagesymptomer

- Søvnforstyrrelser, appetitforstyrrelser, pludselige vægtændringer
- Koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat tempo
- Nedsat selvtillid, selvbefrielse, skyld, tanker om død og selvmord.

ved at sidde stille og hele tiden vil i gang med noget nyt. Andre kan ikke rigtig komme i gang med det, de vil, og kommer de endelig i gang, så arbejder de så langsomt, at det virker påfaldende.

Endelig er der de negative tanker, som er meget centrale ved depression.

Tankerne kredser om ikke at være god nok, selvtilliden er lav, og man mister troen på sig selv. For udenforstående kan den deprimeredes forestillinger om sig selv virke meget urealistiske, og det kan være vanskeligt at forstå, hvorfor vedkommende tænker og føler sådan.

Selvbefrielse og tanker om døden

Selvbefrielse er almindeligt hos deprimerede, og selv om disse tanker er urealisti-

ske og overdrevne, har den deprimerede svært ved at ændre sin opfattelse.

Tankerne er blevet fastlåst om et negativt selvbillede. Mange har også tanker om døden, ikke bare om angsten for at dø, men om døden som en løsning på den nuværende situation, altså selvmord.

De negative tanker gør det svært at få øje på lyspunkter i livet, de gode sider ved sig selv og i det hele taget at se tingene i et positivt lys. Derfor vil du som deprimeret ofte blive mere vred og irriteret på dig selv, fordi du ikke bare kan tage dig sammen. Du bliver måske vred på dine pårørende, men egentlig er du ked af det og føler ikke, du er god nok, og har måske været urimelig over for dem, der forsøger at hjælpe. Det

føles som en ond cirkel, du er fanget i uden at have nogen fornemmelse af, om det nogensinde holder op igen.

Depression skal behandles

Når du har hjertesygdom, har du større risiko for at blive ramt af depression, og depression kan påvirke dit helbred negativt og i værste fald forværre din hjertesygdom. Derfor er depression bestemt ikke noget, du blot skal leve med. Depression kan og bør behandles. Hvil-



Kontakt din praktiserende læge, hvis du eller dine pårørende tror, at du måske har en depression.



ken type behandling der er bedst, er meget individuelt, men både medicinsk og psykoterapeutisk behandling har vist sig at kunne afhjælpe depression.

STEDER, DU KAN FÅ HJÆLP

- Egen læge, henvisning til psykolog med tilskud.
- Ved medlemskab af Danmark kan du få yderligere tilskud.
- Har du privat eller via din arbejdsplads en sundhedsforsikring, kan du muligvis få dækket dine udgifter til psykolog
- Nogle forsikringsselskaber dækker også udgifter til psykolog
- Psykolog mod egenbetaling
- Internetpsykiatrien er et landsdækkende gratis behandlingstilbud, hvor du kan få psykologbehandling for angst og depression over internettet
- Hjertelinjen telefon 70 25 00 00.

Når hjertesygdommen bliver traumatisk

Det kan være en voldsom oplevelse at få en blodprop eller opleve hjertestop. Mange har ikke været klar over, at de har været syge, før de står i en akut situation. Alt går meget hurtigt, og du når måske ikke helt at forstå, hvad der egentlig skete, før du befinder dig i en hospitalsseng eller du igen er hjemme hos dig selv. Selv om den skræmmende oplevelse er endt godt, og du nu er velbehandlet og ikke længere har akutte symptomer, kan du stadig være påvirket af den skræmmende oplevelse, det kan være at blive akut og alvorligt syg. Måske genoplever du

situationen, fx i form af billeder, lyde, lugte og andre ting, der minder dig om det, enten for dit indre blik eller i drømme. Disse erindringer kan give fysisk og psykisk ubehag. Måske begynder du at undgå aktiviteter i hverdagen, der minder dig om, da du blev ramt, eller situationer, som du frygter kan lede til en ny akut situation. Du forsøger måske at undgå tanker om sygdommen, trækker dig fra andre mennesker, og du har måske svært ved at huske, hvad der er sket. Nogle oplever at være blevet følelseskolde, eller at der ikke er nogen fremtid. Dertil

kommer, at det kan føles, som om din krop hele tiden er i øget alarmberedskab, fordi du skal passe på, at det ikke sker igen.

Du sover dårligere, farer sammen selv ved små lyde, har svært ved at koncentrere dig og bliver let nervøs og irriteret.

Posttraumatisk stress

De beskrevne symptomer og adfærd kendetegner posttraumatisk stressforstyrrelse eller PTSD. Alene eller i mindre grad kan symptomerne og adfærden være helt almindelige for mennesker ramt af hjertesygdom, men optræder de sammen



“ Det kan føles, som om din krop hele tiden er i øget alarmberedskab, fordi du skal passe på, at det ikke sker igen.



og i meget stort omfang, bør du være opmærksom og søge behandling.

Det kan være svært at forudsige, hvem der oplever PTSD.

Derfor er det vigtigt, at du selv og dine nærmeste ved, at disse symptomer kan opstå i forbindelse med hjertesygdom, og kan genkende dem, så du kan få den nødvendige behandling.

PTSD er oftest behand-

lingskrævende, dvs. at du både kan og bør søge behandling, så du kan minimere de negative følgevirkninger og igen få et socialt og indholdsrigt liv.

Samtidig kan der være stort behov for hjælp og støtte fra dine nærmeste.

ÆNDRINGER, DU BØR VÆRE OPMÆRKSOM PÅ

- Hyppige genoplevelser, fx billeder, lyde, lugte, drømme mv.
- Undgåelse af aktiviteter og situationer, der minder dig om sygdomsforløbet
- Øget alarmberedskab i kroppen; du passer på, at det ikke sker igen.

STEDER, DU KAN FÅ HJÆLP

- Egen læge, henvisning til psykolog med tilskud.
- Ved medlemskab af Danmark kan du få yderligere tilskud.
- Har du privat eller via din arbejdsplads en sundhedsforsikring, kan du muligvis få dækket dine udgifter til psykolog
- Nogle forsikringsselskaber dækker også udgifter til psykolog
- Psykolog mod egenbetaling
- Hjertelinjen telefon 70 25 00 00.

Livet som pårørende

Livet med hjertesygdom opleves forskelligt af patienten og de pårørende. Ofte er det den syge, der er i centrum, og de pårørende kan føle, at de står lidt udenfor. Omgivelserne forventer, at pårørende altid er i stand til at yde den nødvendige hjælp og støtte. Det er ikke nødvendigvis let, og det afhænger meget af, om I er gode til at kommunikere med og støtte hinanden.

Selv om de beskrevne tanker og følelser har drejet sig om, hvordan den syge oplever forløbet, vil mange pårørende også kunne

genkende dem. Pårørende kan også have stort behov for at tale om deres tanker og følelser og mærke, at der er hjælp og støtte fra omgivelserne og fra den syge selv. Hjertesygdom rammer hele familien, og alle kan have brug for hjælp og støtte til at komme ovenpå igen.

Det er vigtigt, at du som pårørende også er opmærksom på dig selv, og at du også sørger for at få dækket dine egne behov. Måske kan det i en periode være svært at søge støtte hos den syge, og derfor søger du måske støtte andre steder. Samti-

HVOR KAN JEG SØGE HJÆLP SOM PÅRØRENDE?

- Hjertelinjen telefon 70 25 00 00
- Egen læge kan henvise dig til psykolog med tilskud, hvis du er pårørende til en person ramt af en alvorlig sygdom (inden for 6-12 måneder).
- Læs mere på psykologeridanmark.dk, hvor du også kan søge psykologer i nærheden af din bopæl.

dig er det også vigtigt, at du ikke overbeskytter den syge, men værner om det særlige forhold, I har sammen, ved at indbyde til fortrolighed og dele dine egne tanker og følelser med den syge samt at lytte til ham eller hende. Hvis du ikke også passer på dig selv som pårørende, kan du risikere at køre dig selv ned, så du ikke længere magter at være en hjælp og støtte for din partner.

Læs mere om livet som partner til et menneske med hjertesygdom på hjerterforeningen.dk



DEL 2 - NY START

Første del af denne bog har handlet meget om de negative tanker og oplevelser, du kan have efter at have fået diagnosticeret en hjertesygdom. Denne anden del handler om nogle af de ting, der er vigtige for igen at få et godt liv



Nyt liv – ny livsstil

Mennesker med hjertesygdom mødes af mange nye udfordringer, bl.a. de livsstilsændringer, som anbefales af sundhedspersonalet, men ikke alle har nødvendigvis

noget umiddelbart ønske om at ændre deres liv markant – du vil måske helst bare tilbage til det gamle, det velkendte.

Netop derfor kan det være

utroligt svært at finde motivationen til at favne alle de nye udfordringer og opgaver, du stilles over for. Det kan også være rigtig svært at holde fast, selv om det lyk-



Det kan være svært at finde motivation til at favne alle de nye udfordringer og opgaver.

kes dig at komme godt i gang med de foreslåede ændringer. For at komme godt i gang med og lykkes med at fastholde ændringer i dit liv er der nogle overvejelser, der kan være med til at hjælpe dig.

1. Det skal være dit valg, din beslutning, dig, der bestemmer. Du skal gøre det for din skyld og ikke for andres

Hvis du gør noget, fordi du synes, du skal, eller for andres skyld, er det meget sværere at fastholde motivationen, end hvis du gør det, fordi du gerne vil og for din egen skyld. Hvis der er noget, du gerne vil ændre, så

overvej, på hvilken måde det er vigtigt for dig, hvorfor det betyder noget for dig, hvilken mening det har for dig. Jo mere du kan stå bag beslutningen, jo mere sandsynligt er det, at du kan holde ved.

2. Det er vigtigt, at du føler dig parat, kompetent og klar til de udfordringer, du giver dig selv

Hvis du ikke føler, du har den nødvendige viden og kompetence til at gøre det, du gerne vil, er chancen for succes mindre. Søg derfor viden (som nu), eller start med mindre udfordringer først. Træn dig op, så du langsomt, men sikkert bliver i stand til at klare den udfor-

dring, du har sat dig for.

3. Det er vigtigt at føle, at du har opbakning og støtte

Du er nødt til selv at gøre arbejdet med at lægge dit liv om, men det er væsentligt, om du gør det helt alene eller, der er nogen, som lægger mærke til det, du gør, opmuntrer, støtter og hjælper dig undervejs.

Føler du, at nogen har en ægte interesse i, hvordan det går, giver det ofte en motivation til at komme videre. Du og din partner kan ofte være en stor støtte for hinanden i denne proces.

Social støtte

Dit sociale netværk er vigtigt, og det gælder ikke mindst, når der sker store forandringer i livet. I sådan en situation kan dit sociale netværk, din familie og dine gode venner være en vigtig kilde til støtte og hjælp.

Hjælp og støtte er afgørende, da det både kan gøre det fysiske sygdomsforløb lettere, men i høj grad også hjælpe til, at du kommer lettere igennem de psykiske eftervirkninger.

Det gælder ikke bare for dig, der har hjertesygdom, men også for dig, der er pårørende.

Det er bare ikke altid let at søge eller give hjælp i svære situationer. Du har måske svært ved at sætte ord på, hvad du har brug for, og det kan være svært for andre at gætte, hvad der er det rigtige

at gøre.

Ofte kan det vigtigste for dig være at have en fornemmelse af, at familie og venner er tilgængelige og parate til at hjælpe, også selv om du ikke nødvendigvis vælger at benytte dig af det.

Desværre sker det nogle gange, at nogen i ens netværk svigter. Måske fordi de selv har det svært og derfor ikke har overskud til at hjælpe. Selv om det kan være en skuffelse, må du forsøge at være åben over for andre, der gerne vil

hjelpe. Det kan sagtens ske, at hjælp og støtte kommer fra nogen i netværket, du ikke havde regnet med.

Det er svært at definere støtte, og hvordan man kan give den til andre. Der er ikke nogen gylden regel for, hvad der er den rigtige måde at støtte på, men derimod kan der være mange forskellige behov for støtte. Der kan være behov for praktisk hjælp med ting, du ikke selv kan overkomme i en periode. Der kan være behov for, at nogen har tid til at være sammen med dig. Der

“ *Det kan sagtens ske, at hjælp og støtte kommer fra nogen, du ikke havde regnet med.* ”



kan være behov for nogen at tage på tur med eller nogen at dele sine tanker med. Med andre ord, det afhænger helt af den enkelte person, hvad han eller hun har brug for eller mest behov for.

Sæt ord på

Konflikter kan opstå, når du ikke føler, at dine behov bliver mødt, eller hvis du ikke føler, at dine forsøg på at hjælpe lykkes. Her kan selv de bedste intentioner komme til kort, og selv de

personer, der kender dig bedst, kan ikke altid regne ud, hvad dine aktuelle behov er. Du må derfor forsøge at sætte ord på, hvad du har brug for, sådan at begge parter er klar over, hvad I kan forvente af hinanden. Jo bedre I er til at kommunikere om jeres behov, jo bedre vil I kunne hjælpe og støtte hinanden.

Søg hjælp hos erfarne

Når noget er svært, kan vi alle have brug for hjælp. Nogle gange kan det være

en god idé at søge hjælp uden for din nærmeste kreds, hvor du kan tale om de svære ting uden fx at være bange for at bekymre familien.

I forbindelse med din rehabilitering/genoptræning vil du møde andre med hjertesygdom, der umiddelbart kender til og kan forstå dine tanker og bekymringer, fordi de jo deler mange erfaringer med dig.

Tilsvarende kan du møde ligestillede i forbindelse med Hjerteforeningens mange





aktiviteter fx Hjertemotion, hjertecafeer, foredrag og temaforløb og meget mere.

Det kan være en stor lettelse at være blandt andre, der kender oplevelsen af at have hjertesygdom indefra og kan hjælpe med at sætte ord på noget af det, du går og tumler med. Det vigtigste i den sammenhæng er, at I hjælper hinanden med at se fremad og fokusere på det positive frem for at fokusere på alt det negative og alt det, der ikke lykkes. Det skal der også være plads til at bruge hinanden til, men det er lige så vigtigt, at I får fokus på

det positive.

Endelig kan det sundhedspersonale, du kommer i kontakt med, også være en kilde til hjælp og støtte. Oftest har de mange erfaringer med livet med en hjertesygdom, og selv om de måske ikke selv har stået i situationen eller kender dig lige så indgående som din familie, så gør deres erfaringer, at de genkender mange af de spørgsmål, tanker og bekymringer, du kan have.

Hvem du søger støtte hos, og hvor du får den, er ikke det vigtigste. Det vigtigste er, at du får hjælp og støtte. Her er det bedste, du kan gøre,

at forsøge at være åben over for de tilbud om støtte, du får. Jo flere mulige kilder til støtte du har, jo nemmere er det at få den støtte, du har behov for.

Læs mere om Hjerteforeningens aktiviteter i vores landsdækkende aktivitetskalender og i rådgivningernes aktivitetsoversigter på hjerteforeningen.dk

Hjerteforeningen har frivillige patientstøtter i alle regioner, som du kan få en personlig samtale med. Kontakt Hjerterlinjen på telefon 70 25 00 00.

Det gode liv

Denne bog handler om de mange ting, der kan betyde, at du ikke udnytter mulighederne for et godt liv med hjertesygdom. For nogle tager det tid at finde sig selv igen, og for nogle kan det være nødvendigt at søge professionel hjælp. Gode samtaler, støtte og praktisk hjælp fra familie og venner betyder rigtig meget, men det er ikke altid nok.

Det vigtigste er at huske på, at du kan have et rigtig godt liv med hjertesygdom, men der er stor forskel på, hvad det gode liv er for den enkelte. Derfor er der ikke en endelig opskrift på, hvordan du opnår det. Det er vigtigt, at du er tålmodig med dig selv, for det kan tage tid at bearbejde de oplevelser og de ændringer i livet, som hjertesygdommen har ført

med sig.

Nogle gange er der brug for mere hjælp og støtte end i andre tilfælde. Derfor er det vigtigt at gøre op med forestillingen om, at det er en skam at søge hjælp, når man har det svært psykisk, og at man er et dårligere menneske, fordi man har behov for en sådan hjælp. Intet kunne være længere fra sandheden.

Du bliver ikke et stærkere eller bedre menneske af at kæmpe alene, men du risikerer at tabe kampen og opleve dette som et stort nederlag. Det kan i stedet være et tegn på personlig styrke, at du søger hjælp.

For at kunne søge hjælp er det nødvendigt, at du og dine pårørende har kendskab til de reaktioner, der er almindelige, og de reaktio-

ner, der kræver professionel hjælp. I denne bog har vi forsøgt at beskrive de tanker og følelser, der kan opstå i kølvandet på en hjertesygdom.

Både de almindelige reaktioner og dem, der kræver behandling. Det er ikke sikkert, at alle mennesker med hjertesygdom oplever situationerne præcis som beskrevet, eller at alle oplever alle de ting, der er beskrevet, men forhåbentlig kan du alligevel genkende en del fra dit eget forløb.

Hvordan livet med hjertesygdom former sig bedst muligt, kan der være mange bud på, men et er helt sikkert:

Livet med hjertesygdom kan både være godt, aktivt og indholdsrigt.

.....
Udgiver: Hjertereforeningen

Tekst: Helle Spindler, cand. psych.,
ph.d., Psykologisk Institut, Aarhus
Universitet

Grafisk design, produktion og tryk:
Hjertereforeningen og Mercoprint A/S

4. udgave, 1. oplag 2021

Bestillingsnummer: 881

Fotos: Klaus Bo, Jes Buusmann,
Jeppe Carlsen, Jesper Glyrskov,
Kåre Viemose, iStock, Polfoto, Linda
Johansen



Hjertelinjen

– gratis telefonrådgivning

Hjertelinjen er for alle, og alle henvendelser er velkomne.

Du kan ringe til Hjertelinjen med stort og småt. Spørg os om alt fra medicin og behandling til kost og motion. Eller brug os som et frirum for svære følelser eller tanker. Uanset om du er patient eller pårørende, så er det ganske gratis at få rådgivning på Hjertelinjen. Hjerteforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, fysioterapeuter, socialrådgivere og psykologer.

Alle rådgivere har mange års erfaring inden for hjerteområdet, og kan de ikke hjælpe, kender de nogen, som kan.

RING TIL HJERTELINJEN PÅ 70 25 00 00

Åben alle hverdage 9-16

hjertelinjen.dk

HJERTENYT – Hjerteforeningens elektroniske nyhedsbrev

Tilmeld dig på hjerteforeningen.dk og få nyhedsbrevet med opskrifter og seneste nyt om forskning og behandling.

BLIV GRATIS MEDLEM

Hjerte-kar-patienter og deres pårørende kan få 6 måneders gratis prøvemedlemsskab af Hjerteforeningen. Meld dig ind i Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



VOGNMAGERGADE 7, 3., 1120 KØBENHAVN K | TLF. 70 25 00 00
POST@HJERTEFORENINGEN.DK | WWW.HJERTEFORENINGEN.DK