

Hjælp til at leve med en hjertesygdom?

Er du hjertepatient? Er du lige udskrevet fra hospitalet, eller er der gået lidt tid, siden du blev udskrevet?

Synes du at hverdagen – hjemme eller på arbejde er lidt tung? Svinger dit humør? Bliver du hurtigere irriteret og opfarende? Har du svært ved at koncentrere dig, og overkommer du ikke det samme som tidligere? Har du svært ved at sove, eller sover du afbrudt? Har du mange tanker omkring din hjertesygdom? Synes du din livskvalitet er forringet? Så er dette tilbud måske noget for dig.

Mange spørgsmål melder sig

At få en hjertesygdom kan være en voldsom oplevelse, og hos mange hjertepatienter medfører indlæggelsen ofte en angst og mange ubesvarede spørgsmål, ligesom hver fjerde hjertepatient ifølge Hjerteforeningen rammes af depression (*Kilde: Hjertets Tilstand, Hjerteforeningen 2011*).

Dette stiller naturligvis krav til en efterbehandling, hvor man ikke mindst på det psykologiske plan kan få hjælp til at forstå og tackle alle de mange tanker og følelser.

En psykologisk hjælp som mange hjertepatienter ifølge Hjerteforeningen imidlertid ikke føler, at de får (*Kilde: Fremtidens hjerter – anbefalinger fra hjertekarpatienter og pårørende, Hjerteforeningen 2012*).

Gruppemøder

Mange års erfaring viser, at det at deltage i en gruppe sammen med andre hjertepatienter kan være hjælpsomt til at finde livskvaliteten igen. Derfor kan en gruppe, hvor man møder andre hjertepatienter, være en god ide.

I en gruppe kan man opleve følelsen af fællesskab, man kan dele erfaringer og sammen med andre få bearbejdet og talt om det, som er svært ved livet med en hjertesygdom.

Som et supplement til efterbehandlingen indenfor hjerteområdet, og i erkendelse af at der i denne forbindelse mangler et tilbud på det psykologiske plan, tilbyder Psykologpraksissen rådgivende behandling for hjertepatienter i gruppe ved hjertesyggeplejerske og psykolog.

Formålet med gruppen er at få hjælp til at komme videre oven på en - for de fleste voldsom hændelse.

Der er tale om tværfaglig støtte, da der både deltager en sygeplejerske med 20 års erfaring med hjertesygdomme og en psykolog, der i 18 år har arbejdet som konsulent i Hjerteforeningens Rådgivningscenter, og som derfor har et indgående kendskab til hjertepatienter.

Lidt baggrund

Sygeplejerske Karen Brun har over 20 års erfaring indenfor hjerteområdet. Hun har arbejdet 10 år på Rigshospitalets hjertecenter og 12 år i Hjerteforeningen primært med rådgivning og undervisning inden for hjerteområdet, hun har en kardiologisk efteruddannelse og en etårig psykologisk

efteruddannelse i kognitiv terapi. Og hun er ved at afslutte en master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme ved Århus Universitet.

Psykolog Trine M Johnsen har været privat praktiserende psykolog i 20 år og sideløbende været tilknyttet som psykologisk konsulent i 18 år i Hjerteforeningens Rådgivningscenter på Hausers Plads 20. Her har hun erhvervet stor erfaring om de psykologiske mekanismer, som en hjertesygdom kan afstedkomme. Se mere om hendes baggrund på denne hjemmeside.

Hvor og hvornår

Gruppen mødes i alt seks gange to timer. Der deltager maksimum seks hjertepatienter i gruppen.

Det koster 4.800 kr. at deltage. Møderne finder sted i Psykologpraksissen, på Gl. Kongevej 135 A, st., th., 1850 Frederiksberg C. Information om parkeringsmuligheder findes på:

www.psykologpraksissen.dk

Kontakt

Hvis det har din interesse, så skriv en mail til sygeplejerske Karen Brun

karen.brun.hansen@gmail.com med dit tlf. nr. og hvilke hverdage, du kan træffes efter kl. 16.00, så vil du blive ringet op.

Det er vigtigt, at det er det rigtige tilbud for dig, derfor vil der være en individuel samtale først