

## I KRISE

Det er en voldsom oplevelse at få og blive behandlet for en hjertekarsygdom. Det gælder uanset, om der er tale om et mindre eller et større indgreb.

Sygdommen bryder ind i din kendte tilværelse og skaber angst, utryghed og kaos.

I sådan en situation er det naturligt at blive ked af det.

Hvert menneske reagerer forskelligt. Nogle reagerer voldsomt, andre viser ikke deres reaktion.

Sygehuset opleves i reglen som et trygt sted.

At komme hjem opleves tit modsat. Så kan det ske, at gemte og glemte følelser og ubehagelige tanker pludselig dukker op, og du kommer ud i en krise.

Vær forberedt på psykiske reaktioner som søvnløshed, irritabilitet, indadvendthed, manglende sexlyst, depression, hukommelsestab og umådelig træthed.

De fleste hjertesygge får i løbet af uger eller måneder bearbejdet følelserne og får sygdommen så meget på afstand, at krisen overstås.



## HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan alle patienter og pårørende få individuel rådgivning. I rådgivningscentrene kan du tale med en hjertesyggeplejerske om sygdommen, angsten, medicinen, symptomerne og samlivet. Ring til rådgivningscentret på forhånd, hvis du vil aftale tid til en samtale.

### Rådgivningscenter Aalborg

Vesterbro 81  
9000 Aalborg  
Tlf. 9816 1816  
aalborg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Århus

Jægergårdsgade 64-66  
8000 Århus C  
Tlf. 8618 5510  
aarhus@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C  
6700 Esbjerg  
Tlf. 7613 1640  
esbjerg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4  
6000 Kolding  
Tlf. 7552 7628  
kolding@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Odense

Kongensgade 65  
5000 Odense C  
Tlf. 6591 9935  
odense@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter København

Hauser Plads 20  
1127 København K  
Tlf. 3311 0312  
kbh@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Næstved

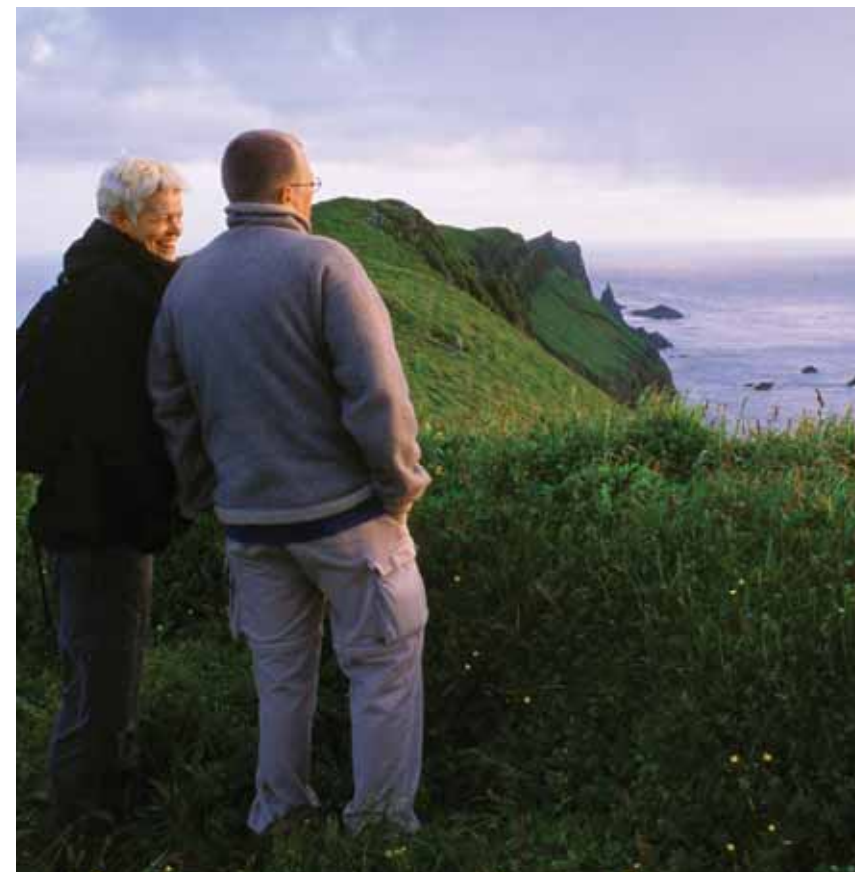
Apotekerstræde 4 A  
4700 Næstved  
Tlf. 5573 5009  
naestved@hjerteforeningen.dk

**HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning**  
Hverdage kl. 9-15. Onsdag, fredag, lørdag og søndag kl. 18-22  
**TLF. 8020 3366**

**HJERTEFORENINGEN**

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245  
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

## PSYKOLOGISK FØRSTEHJÆLP



2. UDGAVE: 1. OPLAG, 2008 · FOTO: SCANPIX · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 380

Til hjertekarsyge  
og deres pårørende

**HJERTEFORENINGEN**

## TRÆTHED

Træthed og mangel på kræfter følger ofte efter hjertesygdom og større hjerteoperationer. Trætheden forsvinder lidt efter lidt.

### Depression

Nogle rammes af depression efter svær sygdom og skal have professionel hjælp. Lægen kan hjælpe med at henvise til den bedste behandling.

Sygesikringen giver ofte tilskud til psykolog ved alvorlig sygdom som hjertekarsygdom. Henvisningen kan fås op til et år efter, at du er blevet syg.

Hjerteforeningen kan også hjælpe – henvend dig til det nærmeste rådgivningscenter.

## TAL MED DINE NÆRMESTE

Det kan være, at du har svært ved at tale om dig selv eller vise, at du har brug for hjælp.

Men det er ikke sikkert, at andre kan gætte dine tanker og følelser. Vis familie og venner den tillid at fortælle, hvordan du har det.

### At lide i stilhed er ingen løsning

Vær åben om problemerne. Så kan andre bedre forstå dig og give støtte. Det kan også være godt at tale med andre hjertekarpatienter.

Hjerteforeningen tilbyder samtale eller kontakt til andre i samme situation.

## VÆR AKTIV

♥ Fysisk aktivitet er med til at forebygge angst og depression

♥ Vælg den aktivitet, der passer din krop og sjæl bedst

♥ Alle aktiviteter er vigtige: gå- og cykelture, gymnastik, massage, varmtvandsbade, udflugter, udstillinger, kunst, idræt, musik, havearbejde eller hvad du ellers er glad for

♥ Dyrk eventuelt afslapning og meditation. Det mindsker spændinger og angst

♥ Samtaleterapi kan også være med til at forbygge angst og depression

Sex er god motion for krop og sjæl. Langt de fleste hjertepatienter kan genoptage et normalt sexliv. Alligevel ændrer sexlivet sig for mange.

Søg evt. råd og vejledning hos din læge eller i et af Hjerteforeningens rådgivningscentre.

## VEND TANKERNE

♥ Negative tanker, der går i ring, er farlige.

♥ Prøv i stedet at tænke på de ting, der trods alt er blevet bedre.

♥ Fortæl dine nærmeste, hvad du har brug for – og hvad du ikke har brug for.

♥ Sig, at de ikke skal løse dine problemer og tage ansvar for dig. Det kan du selv.

♥ Det er dig, der bestemmer, i hvilket tempo du vil prøve dig selv af.

♥ Men spørg også, hvordan dine nærmeste har det.

Vær fælles om det, der er sket.

## TIL DIG, DER ER TÆT PÅ EN HJERTESYG

Det tager tid at omstille sig til et nyt liv, når man rammes af alvorlig sygdom. Vær tålmodig.

Den bedste hjælp, du kan give et menneske i en svær livssituation, er at spørge konkret og i detaljer, hvordan hun/han har det.

Spørg også, selv om hun/han ikke umiddelbart ønsker at tale om det.

Husk, at også du risikerer at udvikle en depression – også du har brug for at få luft for din angst og usikkerhed.

Hvis du mærker tegn på depression, fx søvnløshed, indre uro eller unormal tristhed, og de varer ved, så søg læge.

Pårørende til hjertekarsyge kan bestille tid til en individuel samtale i Hjerteforeningens rådgivningscentre.