

Træning af hjertepatienter

Modul 1: D.18. – 20. september 2023

Modul 2: D. 25. oktober 2023

Bispebjerg Hospital, Bygning 10

Nielsine Nielsensvej 10, 2400 København NV

Læringsmål

- Evidens og gældende retningslinjer for hjerterehabilitering med fokus på fysisk træning. Herunder gennemgang af iskæmisk hjertesygdom og kronisk hjertesvigt i forhold til sygdomsudvikling, symptomer, diagnose og behandling.
- Hvad en fysioterapeut bør vide om hjertesygdom for at træne hjertepatienter, herunder risici og sikkerhedsforanstaltninger, medicins indvirkning samt særlige forhold ved hjerterytmeforstyrrelser, pacemaker, diabetes mv.
- Opdateret viden om træningsfysiologi med særligt fokus på vedligeholdelse og forøgelse af den aerobe kapacitet og styrke hos patienter med hjertesygdom.
- Måltrettet træning til patienter med symptomatisk claudicatio intermittens
- Diskussion af udfordringen med at finde den tilstrækkelige, men ikke for høje træningsintensitet, måltrettet træning til forskellige typer af hjertelidelser, relevante træningsmetoder samt forskellige muligheder for at styre træningen hensigtsmæssigt. Test af styrke og aerob kapacitet trænes i praksis og under supervision.
- Indsigt i, hvordan det er at leve med angst, herunder redskaber til håndtering af angst under træning.

Undervisere

- Christian Have Dall, fysioterapeut seniorforsker, lektor, ph.d., kardiologisk afd. og forskningsenheden i Ergo- og Fysioterapi, Bispebjerg Hospital.
- Henrik Hansen, fysioterapeut, post doc, ph.d., Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital.
- Birgitte Blume, fysioterapeut, MSc, specialeansvarlig (kardiologi og hjerterehabilitering), Roskilde Sygehus.
- Dan Eik Høfsten, overlæge, klinisk lektor, ph.d. Rigshospitalet, Hjertecenteret
- Camilla Schrøder, cand.psych.aut., specialist i sundhedspsykologi, Psykologisk Praksis.
- Katja Anoldi, fysioterapeut, exam.scient i idræt, master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme
- Trine Knuden, fysioterapeut, cand. scient. fys, udviklingsterapeut, Fredericia Kommune

Program

Dag 1 – Mandag d. 18. september 2023

- 09.30 – 10.00 **Ankomst, registrering**
kaffe, the, brød
- 10.00 – 10.15 **Velkomst og præsentation**
v. Christian Have Dall & Henrik Hansen
- 10.15 – 11.00 **Rationale for behandling til patienter med hjertesygdom.**
Gennemgang af iskæmisk hjertesygdom og kronisk hjertesvigt i forhold til sygdomsudvikling, symptomer, diagnose og behandling.
v. Dan Eik Høfsten
- 11.00 – 11.15 Vand og frugt
- 11.15 – 12.00 **Rationale for behandling til patienter med hjertesygdom.**
Medicins virkning og påvirkning – også i forbindelse med træning.
Særlige forhold ved træning i forbindelse med hjerterytmeforstyrrelser, pacemaker, diabetes mm.

v. Dan Eik Høfsten
- 12.00 – 12.30 **Opsamling og praktiske øvelser**
v. Henrik Hansen & Christian Have Dall
- 12.30 – 13.15 **Frokost**
- 13.15 – 14.00 **Rationale for behandling til patienter med hjertesygdom.**
Gennemgang af den foreliggende evidens og de gældende danske retningslinjer for hjerterehabilitering, med fokus på fysisk træning.

v. Dan Eik Høfsten
- 14.00 – 14.15 **Pause** Kaffe, te, kage og frugt
- 14.15 – 15.00 **Rationale for behandling til patienter med hjertesygdom.**
Hjertesygdom, risiko og sikkerhedsforanstaltninger. Faresignaler.
Hvad bør en fysioterapeut vide om hjertesygdom for at træne hjertepatienter?
v. Dan Eik Høfsten
- 15.00-16.00 **Opsamling og praktiske øvelser/Gruppearbejde**

v. Henrik Hansen & Christian Have Dall

Dag 2 – Tirsdag den 19. september 2023

08.30 – 08.45

Refleksioner fra 1. dagens program.

Er der noget, der har undret dig? Er der opstået spørgsmål, ideer?
v. Kursusledere og kursister

08.45 – 11.45

Træning af patienter med hjertesygdom. Hvordan kan man målrette træning til patienter med forskellige typer af hjertelidelser – iskæmi, insufficiens, klap-operation, arytmie, ICD-implantater m.m.? Grundlæggende træningsfysiologi beskrevet for raske og sat i relation til hjertepatienter. Forskellige muligheder for at styre træningen hensigtsmæssigt og opbygge træningsforløb med fornuftig progression.

v. Christian Dall

Test og målemetoder til hjertepatienter - teori

- Gennemgang af specifikke test anvendt til hjertepatienter.
- Anvendelighed af test i praksis.
- Problemstillinger ved anvendelse af test, alternative testmuligheder.

v. Henrik Hansen

(Inkl pause 15-20 min med kaffe, the, brød og frugt)

11.45 – 12.45

Frokost (inkl evt omklædning)

12.45 – 14.30

At leve med angst

- Psykisk belastning hos hjertepatienter
- Angst og hjertepatienter
- Redskaber til håndtering af hjertepatienters angst under træning
v. Camilla Schrøder

14.30 – 14.45

Pause Kaffe, te, kage og frugt

14.45 – 17.10

Test af styrke og aerob kapacitet: Introduktion til workshops

Test af styrke (10RM-test) – praktisk afprøvning i grupper.
Test af aerob kapacitet – praktisk afprøvning i grupper.
Workshop ansvarlige: Christian Dall, Henrik Hansen, Birgitte Blume

17.10 – 17.20 Afrunding af dagen

Dag 3 – Onsdag den 20. september 2023

08.30 – 08.45 **Refleksioner over 2. dagens program**

Er der noget, der har undret dig? Er der opstået spørgsmål, ideer?

v. deltagere og kursusledere

08.45 – 10.00 **Træning af patienter med hjertesygdom – fokus på aerob kapacitet og styrketræning**

v. Christian Dall

10.00 – 10.20 **Pause** Kaffe, te, brød og frugt – samt evt. omklædning

10.20 – 12.15 **Inspiration til målrettet udendørs træning af hjertepatienter**

Fokus på kvalitet, intensitet, motivation, sjov-leg

v. Katja Anoldi

12.15 – 13.15 **Frokost** – inkl. tid til omklædning

13.15 – 13.45 **Nye leveringsformer og teknologier i hjerterehabilitering**

v. Henrik Hansen & Christian Dall

13.45 – 15.15 **Introduktion til hjemmeopgaver**

Kort oplæg ved Henrik Hansen og derefter ud i tre grupper, hvor overvejelser om hjemmeopgaver diskuteres, besluttet og noteres.

v. Henrik Hansen, Christian Dall og Birgitte Blume

15.15 – 15.30 **Kort pause** - Kaffe, te, kage og frugt tages med ind i plenumlokalet

15.30 – 16.00 **Opsamling, afsluttende spørgsmål og afrunding**

- og tak for denne gang

v. kursusledere og deltagere

Modul 2

Dag 4 – onsdag 25. oktober 2023

09.00 – 9.30 **Ankomst** (Inkl. kaffe, te, brød og frugt)

09.30 – 9.45 **Velkommen igen og lidt opsummering**

v. kursuslederne

09.45 – 11.30 **Motivation og adfærdsændringer**

Incl. kort pause

Centrale teorier og begreber i forhold til motivation og adfærdsændringer gennemgås i relation til fysisk aktivitet. Vi fokuserer på, hvordan fysioterapeuten kan facilitere til adfærdsændringer og på, hvilke pædagogiske og didaktiske greb man kan anvende i praksis for at understøtte borgerens proces.

v. Katja Anoldi

11.30 – 12.30

Frokost

12.30– 14.00

Claudicatio Intermittens

Hvordan kan man målrette træning til patienter med claudicatio intermittens. Valg af træningsøvelser og metoder samt progressionsmodeller. Erfaringer fra kommunal rehabilitering.

v. Trine Knudsen

14:10 – 15.10

Stratificering og samarbejde på tværs

Hjerterehabiliteringsforløb og sektor overgange. Praktiske erfaringer, patient perspektiver og informationsunderstøttelse.

v. Birgitte Blume

15.10 – 15.30

Kaffe, te, kage og frugt

15.30 – 16.30

Fremlæggelse og diskussion af hjemmeopgaver

Fremlæggelse af hjemmeopgaverne vil foregå i de samme tre grupper som på modul 1, og der er 8-10 minutter til rådighed til hver deltager: Et oplæg på et par minutter samt efterfølgende diskussion v. Henrik Hansen, Christian Dall og Birgitte Blume

16.30 – 17.00

Opsamling, evaluering og afslutning

v. Henrik Hansen & Christian Dall

Ret til ændringer forbeholdes.