

Program

Træning af hjertepatienter

Modul 1: 13.–15. sept. 2022

Modul 2: 25. oktober 2022

**Bispebjerg Hospitals, Bygning 10, konferencerummet
Bispebjerg Bakke 23, 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.
- Diskussion af udfordringen med at finde den tilstrækkelige, men ikke for høje træningsintensitet, målrettet 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.
- Indsigt i kostens betydning for patienter med hjertesygdom.
- Diskussion af udfordringen med at fastholde motivation til træning og bevægelse i hverdagen.

Undervisere

Matias Greve Lindholm, ledende overlæge, lektor, ph.d., kardiologisk afd., Roskilde Sygehus.

Christian Have Dall, seniorforsker, fysioterapeut, ph.d., kardiologisk afd. og forskningsenheden i Ergo- og Fysioterapi, Bispebjerg Hospital.

Henrik Hansen, fysioterapeut, ph.d., Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital.

Birgitte Blume, fysioterapeut, master i idræt og velfærd, specialeansvarlig for kardiologi og hjerterehabilitering, Roskilde Sygehus.

Camilla Schrøder, cand.psych.aut., specialist i sundhedspsykologi, Psykologisk Praksis.

Katja Arnoldi, fysioterapeut, exam.scient. i idræt, master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme.

Diætist – navn kommer senere.

Planlægning og kursusledelse

Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi og Danske Fysioterapeuter:

Christian Have Dall og Henrik Hansen samt Susan Kranker, uddannelseskonsulent.

Kursusledere er Christian Have Dall og Henrik Hansen.

Program modul 1

Dag 1 – tirsdag 13. september 2022

09.30 – 10.00	Ankomst, registrering Kaffe, the og brød
10.00 – 10.15	Velkomst og præsentation v. Christian 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. Matias Greve Lindholm
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. Matias Greve Lindholm
12.00 – 12.30	Opsamling og praktisk øvelse v. Christian Dall / Henrik Hansen
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. Matias Greve Lindholm
14.00 – 14.15	Kaffe, the, 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. Matias Lindholm Greve
15.00 – 16.00	Opsamling og praktisk øvelse / gruppearbejde v. Christian Dall / Henrik Hansen

Dag 2 – onsdag 14. september 2022

- 08.30 – 08.45 **Refleksioner over 1. dagens program**
Er der noget, der har undret dig? Er der opstået spørgsmål, ideer?
v. deltagere og kursusledere
- 08.45 – 11.45
*Inkl. pause 15-20 min.
Kaffe, te, brød og frugt*
- Træning af patienter med hjertesygdom**
Hvordan kan man målrette træning til patienter med forskellige typer af hjertelidelser: Iskæmi, insufficiens, klap-operation, arytmi, 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
- 11.45– 12.45 Frokost
- 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 – 14.55 Kaffe, te, kage, frugt – og gå til træningssal
- 14.55 – 16.55 **Test af styrke og aerob kapacitet: Introduktion til workshops**
Test af styrke (10 RM-test) – praktisk afprøvning i grupper.
Inspiration til træningsøvelser - i grupper
Test af aerob kapacitet – praktisk afprøvning i grupper.
Workshop ansvarlige: Christian Dall, Henrik Hansen, Birgitte Blume
- 16.55 – 17.10 Afrunding af dagen

Dag 3 – torsdag 15. september 2022

- 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 Kaffe, te, lidt 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 Arnoldi
- 12.15 – 13.15 Frokost – inkl.. tid til omklædning
- 13.15 – 13.45 **Teknologiske løsninger og nye leveringsformer**
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 – tirsdag 25. oktober 2022

09.30 – 10.00	Ankomst Kaffe, te, brød og frugt
10.00 – 10.15	Velkommen igen og lidt opsummering v. kursuslederne
10.15 – 11.30	Fremlæggelse og diskussion af hjemmeopgaver Fremlæggelse af hjemmeopgaverne vil foregå i de samme tre grupper som på modul 1. Der er 8-10 minutter til rådighed til hver fremlæggelse som efterfølges af fælles refleksioner og diskussioner i gruppen. v. Henrik Hansen, Christian Dall og Birgitte Blume
11.30 – 11.45	Pause
11.45 – 12.30	Kostens betydning for patienter med hjertesygdom Hvilken indflydelse har kosten for forebyggelse og behandling af Iskæmisk hjertesygdom? v. diætist
12.30 – 13.15	Frokost
13.15 – 14.15	Stratificering og samarbejde på tværs v. Birgitte Blume
14.15 – 14.30	Kaffe, te, kage, frugt
14.30 – 16.00 <i>Inkl. pause</i>	Motivation og adfærdsændringer 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 Arnoldi
16.00 – 16.30	Opsamling, evaluering og afslutning v. Henrik Hansen og Christian Dall

Ret til ændringer forbeholdes