

Program

Træning af hjertepatienter

Modul 1: 26. – 28. oktober 2021

Modul 2: 24. november 2021

**Bispebjerg Hospitals, Bygning 10, konferencerummet
Bispebjerg Bakke 23, 2400 København NV
Gratis parkering i P-huset**

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.

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, lektor, exam. scient. i idræt, master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme.

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 26. oktober 2021

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 27.oktober 2021

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

*Incl 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 (10RM-test) – praktisk afprøvning 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 28. oktober 2021

- 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 – incl. 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 – onsdag 24. november 2021

09.30 – 10.00	Ankomst Kaffe, te, brød og frugt
10.00 – 10.15	Velkommen igen og lidt opsummering v. kursuslederne
10.15 – 12.00 <i>Incl. kort 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
12.00– 12.30	Kostens betydning for patienter med hjertesygdom Hvilken indflydelse har kosten for forebyggelse og behandling af Iskæmisk hjertesygdom? v. Christian Dall
12.30 – 13.15	Frokost
13.15 – 14.15	Stratificering og samarbejde på tværs v. Birgitte Blume
14.15– 15.00	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
15.00 – 15.15	Kaffe, te, kage og frugt
15.15 – 16.00	Fremlæggelse og diskussion af hjemmeopgaver fortsat ...
16.00 – 16.30	Opsamling, evaluering og afslutning v. Henrik Hansen og Christian Dall

Ret til ændringer forbeholdes