



Selvhjælp .....

*Det gælder om at få kursisterne til at flytte fokus fra sygdom til sundhed, mener sygeplejerske Kirsten Langfeldt. "Og så skal de lære at være realistiske, så de ikke vender op og ned på deres livsførelse fra den ene dag til den anden. Ofte er det de små skridt i hverdagen, der fastholder motivationen," siger hun.*

# Kronikere kan hjælpe sig selv

**Selv om man har en diagnose på en alvorlig kronisk lidelse som KOL eller hjertekarsygdom, nytter det at gøre en indsats selv for at forbedre sin livskvalitet.**

Af Lone Dybdal og Helle Tougaard

Foto: Brian Rasmussen

**L**inet op på række, styr ved styr står 10 gedigne kondicykler. Alle hvidmalede med en blå pangfarve, hvis kulør i sig selv får pulsen op og pirrer lysten til at sætte sig i sadlen og trampe en tur.

Cyklerne bliver flittigt brugt ligesom stepmaskinen, løbebåndet, crosstraineren og styrketræningsapparaterne til bryst, ben, baller og mave i den tidligere lejlighed i Jægergårdsgade i Århus. Den er hjemsted for SundhedsCenter Århus, som tilbyder kurser for mennesker med kroniske sygdomme. KOL og hjertepatienter udgør en betydelig del af kursisterne, som deltagerne benævnes.

"Her i centret taler vi om kursister, fordi vi flytter fokus fra sygdom til sundhed," understreger sygeplejerske Kirsten Langfeldt, der viser rundt og fortæller om, hvordan sundhedscentrets 16 ansatte giver kronisk syge vejledning i at leve bedre med deres sygdom. Det sker både gennem holdunder-



visning og ved individuelle samtaler.

Opskriften på et bedre liv med sygdomme som KOL og hjertesygdom er umiddelbart meget enkel: Rygestop, motion og den rette medicinering. For hjertepatienter skal der ofte også kostomlægninger til. Det lyder mere enkelt end det er.

"For den enkelte kan det være svært at lægge livsførelsen om. Derfor indleder vi altid med en samtale med hver enkelt om vedkommendes aktuelle fysiske formåen, ryge- og motionsvaner, og hvilke forhold der i øvrigt har betydning for at kunne leve et liv, så sygdommen holdes i ave, den fysiske tilstand ikke forværres, evt. forbedres," forklarer Kirsten Langfeldt.

Kursisterne er meget motiverede, og nogle er umiddelbart





indstillet på at lægge hele deres livsførelse om på én gang, men det er ikke noget, man tilråder i sundhedscentret.

”Store og mange forandringer på en gang holder ikke i længden, det er de små skridt i hverdagen, der batter. Derfor taler vi meget om, hvad der er realistisk, og hvad det er, der har betydning for den enkelte at kunne gøre i hverdagen. Det er det, som skal fastholde motivationen,” fortæller Kirsten Langfelt.

### **Rygestop i flere omgange**

Hun er specialist i KOL og fastslår, at det, der virkelig rykker, når man har denne kroniske lidelse, er rygestop. Også hjertepatienter skal holde op med at ryge. Men for mange rygere

mislykkes det igen og igen, og mange rygere skal igennem rygestop flere gange for at blive røgfri.

”Så siger vi: Du må ikke give op. For hver gang du har prøvet at holde op, har du øvet dig, og du bliver bedre til det hver gang. Efter få dage uden røg vil man opleve en forbedring, fordi kulilte i blodet er væk, og dermed får man en bedre ilt-optagelse,” forklarer Kirsten Langfeldt.

Når det gælder motion, så lyder anbefalingen på 30 minutter dagligt og 2-3 gange om ugen en time med høj puls og sved på panden.

”Det er helt urealistisk for mange, men lidt har også ret, selv to minutter om dagen er bedre end ingenting. Al bevægelse, der er mere end det, man gør i dag, er betydningsfuld.

**Fortsættes næste side**

