

Træning af hjertepatienter

Modul 1: D.23. – 25. september 2026

Modul 2: D. 22. oktober 2026

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.
- Målrettet træning til patienter med symptomatisk claudicatio intermittens
- 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.

Undervisere

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

Program

Dag 1 – Onsdag d. 23. september 2026

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	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
14.00 – 14.15	Pause Kaffe, te, kage og frugt
14.15 – 15.00	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
15.00-16.00	Opsamling og praktiske øvelser/Gruppearbejde v. Henrik Hansen & Christian Have Dall

Dag 2 – Torsdag den 24. september 2026

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 – 10.30

Rationale for behandling til patienter med hjertesygdom.

Gennemgang af den foreliggende evidens og de gældende danske retningslinjer for hjerterehabilitering, med fokus på fysisk træning. Hjertesygdom, risiko og sikkerhedsforanstaltninger. Faresignaler. Hvad bør en fysioterapeut vide om hjertesygdom for at træne hjertepatienter?
v. Dan Eik Høfsten

10.45 – 11.45

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

Træning af patienter med hjertesygdom. Hvordan kan man målrette træning til patienter med forskellige typer af hjertelidelser – iskæmi, insufficiens, klap-operation, arytm, 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

11.45 – 12.30

Frokost (inkl evt omklædning)

12.35 – 14.30

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

14.35 – 16.10

At leve med angst

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

Ifm en kort pause under Camillas undervisning serveres

Kaffe, te, kage og frugt

16.10 – 17.10

Opsamling på dagen, sessioner og FAQ m.v.

Dag 3 – Fredag den 25. september 2026

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 – Torsdag 22. oktober 2026

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 <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 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.