

midt

regionmidtjylland

Livsstilscenter Brædstrup
en del af Regionshospitalet Horsens
Ditte Kyndesen & Helle Povlsen

Livsstilscenter Brædstrup

Baggrund

Livsstilscenter Brædstrup åbnede i 1996

Eneste af sin art i Danmark

Modtager patienter fra hele landet

Målgrupper

Livsstilsforløb

Genoptræningsforløb

Kapacitet

Livsstilspatienter: 1.800 indlæggelser á 4 døgn pr. år

Genoptræning: 120 indlæggelser á 3 uger pr. år



Livsstilecenter Brædstrup

Livsstileforløb

Personer, som lider af

- svær overvægt med BMI over 30, eller
- diabetes og BMI over 25, eller
- **hjerte-karsygdom** og BMI over 25 eller
- kronisk lungesygdom og BMI over 25, eller
- ufrivillig barnløshed grundet svær overvægt

Livsstilscenter Brædstrup

Forløb - Fokus flyttes fra væggtab til livsstilsændring

- 3 indlæggelser á 4 dage med ca. 13 ugers mellemrum, dvs. over ca. ½ år
- Telefonopfølgning mellem moduler
- Gruppebaseret tilbud



Personalet Livsstilscenter Brædstrup



Rikke Møller Jensen
Chefterapeut



Henrik Søndergaard
Ravn
Daglig leder



Lene Lindholm
Lægeseekretær



Ditte Kyndesen
Sygeplejerske
Udviklingsansvarlig



Christina
Rasmussen
Sygeplejerske



Lisbeth Braüner
Deglbøl
Sygeplejerske



Ann Naldal
Laugesen
Sygeplejerske



Vibeke Bie Hansen
Psykolog



Helle Dahl Poulsen
Klinisk diætist



Christine Lerbech
Reese
Klinisk diætist



Jette Andersen
Lindbjerg
Professionsbachelor i
ernæring og sundhed



Hanne Marstrand
Andersen
Ernæringsassistent



Marianne Sommer
Hammershøj
Professionsbachelor i
ernæring og sundhed



Angele Sedyte
Rengøringsassistent



Lone Olesen
Ergoterapeut



Inger Voldum
Ergoterapeut



Inge Kristensen
Fysioterapeut



Glenn Pedersen
Fysioterapeut



Henriette
Rasmussen
Fysioterapeut



Didde Brodersen
Fysioterapeut

Hvad er vigtigt at sige om vores tilgang på Livsstilscenter Brædstrup?

Hvad er vi ikke?

- Fokus er **ikke** på vægt
- Fokus er **ikke** på restriktiv kost
- Fokus er **ikke** på hvor meget man **SKAL** gøre
- Man får **ikke** færdiglavede træningsprogrammer
- Man får **ikke** færdiglavede kostplaner
- Dette er **ikke** en Bootcamp

Hvad er det så vi gerne vil?

Kerneopgave

- At fremme en sund livsstil således at patienterne opnår bedre livskvalitet og udvikler handleevne i forhold til at mestre egen sundhed og opnå et bedre helbred



(Hjerte)sund livsstil...

Hjertesygdom rammer årligt ca. 56.400 mennesker i Danmark, og omkring 12.000 danskere dør af hjerte-kar-sygdom i løbet af et år (www.sst.dk Maj 2023)

Det store fald i dødeligheden af hjertesygdom skyldes både forebyggelsesindsatser, fokus på sundhed og en generelt bedre behandling.

HJERTER I TAL

I Hjertereforeningen kæmper vi for det hjerte, der slår i os alle – for ingen skal stå alene, når lynet slår ned. Her kan du læse nøgletallene for Hjertereforeningens målrettede indsatser, og også om udfordringerne på hjerte-karområdet i dagens Danmark.

HJERTEFORENINGEN



Antallet af danskere, der får hjertemedicin, er steget med 38 procent fra 2004 til 2018.¹



Omtrent 21 procent af hjerte-kar-patienterne genindlægges inden for 30 dage efter, at de har været indlagt med hjerte-kar-sygdomme.¹



Hvert år rammes ca. 56.400 danskere af en hjerte-kar-sygdom.¹

Ca. 56.400

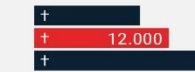


500
Det estimeres, at ca. 500 børn årligt bliver født med en hjertefejl.⁴

HJERTE-KAR-SYGDOMME OG DØDELIGHED



Hver femte dansker dør af en hjerte-kar-sygdom.²



Hjerte-kar-sygdom er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark. Hvert år dør ca. 12.000 danskere af hjerte-kar-sygdom.^{1,2}



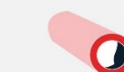
Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom er halveret siden 1995.^{2,7}

41.000

41.000 mennesker lever med en medfødt hjertefejl, heraf er 16.400 børn og unge under 18 år.¹



Danskere, hvis højest opnåede uddannelse er på grundskoleniveau, har to til tre gange så høj risiko for at dø af en hjerte-kar-sygdom sammenlignet med deres jævnaldrende med en lang videregående uddannelse.¹



Åreforsnævring i hjertet er den hjerte-kar-sygdom, som flest danskere dør af.¹

HJERTE-KAR-SYGDOMME OG PENGE



De samlede omkostninger ved sygehusindlæggelser for alle hjerte-kar-sygdomme var næsten 5,3 mia. kr. i 2017.⁶



Hver år koster åreforsnævring i hjertet 3,66 mia. kr. i behandling, pleje og medicin.⁵



De samlede medicinomkostninger for hjerte-kar-sygdomme var 1,81 mia. kr. i 2017.⁶

Kilder:
1. Hjertereforeningen, HjerteTal.dk, 2020.
2. Sundhedsstatistikken, Dødsårsagsregisteret 2021, www.studnet.dk, 2023.
3. Leeming MJS, et al. Sex differences in lifetime risk and first manifestation of cardiovascular disease: prospective population based cohort study, BMJ 2014; 349(nov17):1-13.
4. Van Der Linden L, et al. Birth prevalence of congenital heart disease worldwide: A systematic review and meta-analysis. J Am Coll Cardiol. 2011; 58(21):2241-7.
5. Maitry, et al. Sygdomsbyrden i Danmark - sygdomme. København: Sundhedsstatistikken, 2022.
6. Hjertereforeningen. Beregninger udført af Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab for Hjertereforeningen, 2020.
7. Sundhedsstatistikken, Dødsårsagsregisteret 2019, Tal og analyse, 2020.

Årsager

- Åreforsnævring i hjertet
 - hertil risiko for udvikling af blodprop
- Atrieflimmer
- Blodprop i hjernen (karsygdomme)
- Hjertesvigt
- Hjerteklapsygdom

Virker det overhovedet....?

- **Forbedret kost**
 - 54% fald i usund diæt ved afslutning
 - 43% fald i usund diæt ved opfølgning
- **Flere er mere fysisk aktive**
 - 1 dag mere om ugen
 - 22% flere deltager i idrætsaktiviteter
- **Gennemsnitlig vægttab 5%**
 - 80% af patienter havde et vægttab ved afslutning
 - 68% af patienter havde et vægttab ved opfølgning

...fortsat..

Vores erfaringer:

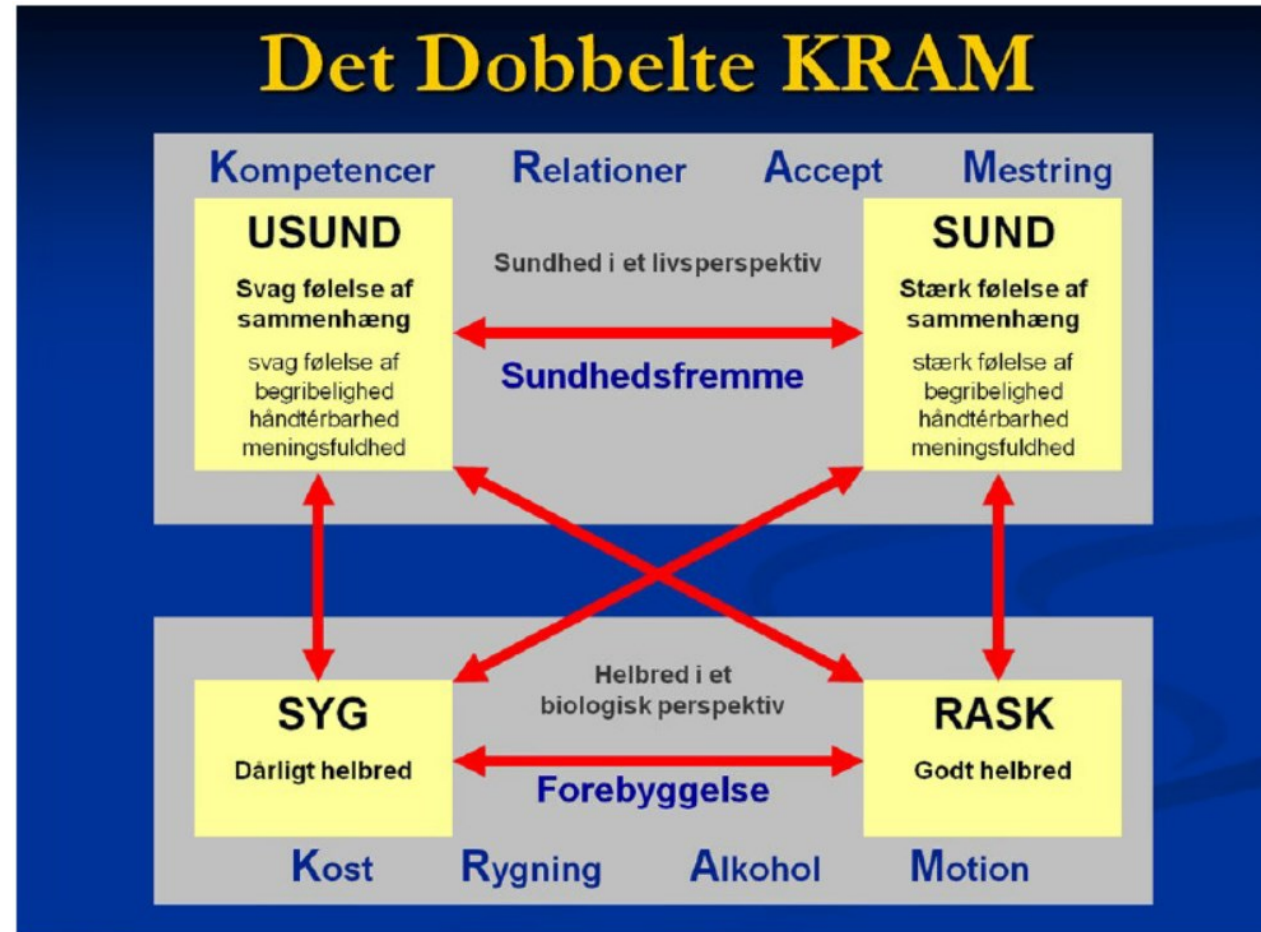
- Fald i blodtryk
- Ændringer i kolesteroltal
- Fald i Langtidsblodsukker
- Accept og mestring af livet/vilkår

Hvad er sund livsstil?

Sundhed og forebyggelse

- Sundhed er bredt defineret
- Sundhed er individuelt
 - bidrage til forebyggelse af tilbagefald i sygdom og/eller forhindre/forsinke udvikling og forværring af kroniske tilstande.
- Sundhed og forebyggelse er ikke kun den enkeltes ansvar!

Beskyt dit hjerte med det dobbelte KRAM



Hvordan lyder din historie? - og hvordan vil du gerne leve dit liv?



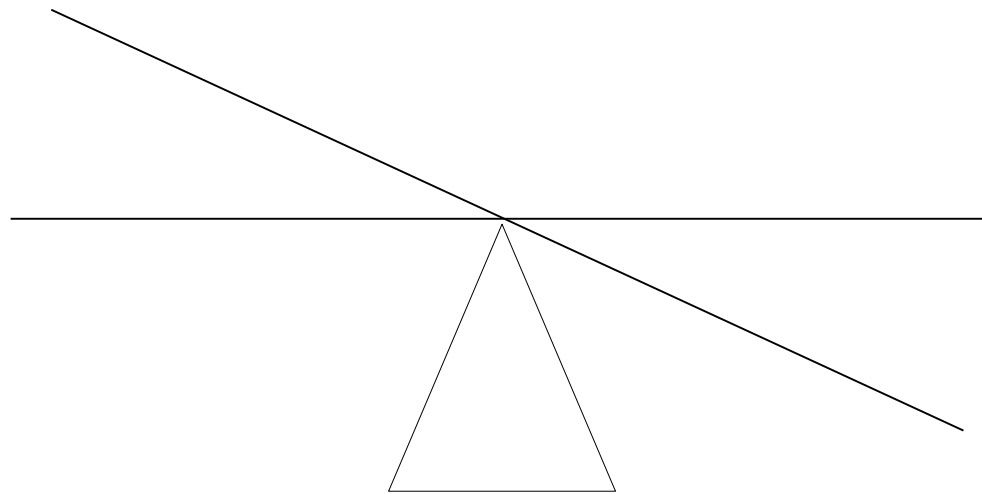
Reference: Russ Harris; 2021, "ACT – teori og praksis".

At skabe balance..

Hvilket liv ønsker du at leve?

Vilje

Sund kost
Undgå rygning
Moderat alkoholindtag
Daglig motion
God søvn
Fravær af sygdom
Gode kompetencer
Gode relationer
Accept af livet
Gode mestringsevner



Accept

Vilkår

Hjertekarsygdomme

Sygdom generelt
(fysisk/psykisk)
Smerter
Relationer
Vægt
Arbejde/uddannelse
Økonomi
Tid

En ny retning

Små skridt!

Uge 16-2024 Modul Y, Nye Horisonter, hold 07

Mandag 15.04.24		Tirsdag 16.04.24		Onsdag 17.04.24		Torsdag 18.04.24	
		06.45-07.15 Go'morgen stræk Bassin		07.00-07.30 Rolig morgengymnastik Multisal		07.00-07.30 Meditation Multisal Pak og aflever linned	
08.15-09.15 Indlæggelse Reception		07.30 Morgenmad		07.30 Morgenmad		07.30 Morgenmad	
		08.00 Morgensamling i fællesstue		08.00 Morgensamling i fællesstue		08.00 Morgensamling i fællesstue	
08.15-09.30 Morgenmad Fællesstuen		08.30-09.30 Sundhed og livsstil Tænketanken		08.30-09.30 De officielle kostråd I praksis - Tema Y Træningskøkken,		08.30-09.30 Lunge- sygdom - forstå & forebyg Tæppe- boksen	
09.30-09.45 Velkomst Fællesstuen						08.30-09.30 Indkøb Ide- boksen	
						08.30-09.30 Pause i naturen Tipi	
10.00-11.00 Livsstils -mad - fra kur til kurs 1. gang Ide- boksen		10.00-11.00 Søvn og dægn-rytme 2. gang Tæppe- boksen		10.00-11.00 Mind-fulness 3. gang Multi- salen Medbring tæppe/ dyne		09.30 Mellemmåltid 09.45 Nøgleaflevering i Fællesstue	
		09.30 Mellemmåltid		09.30 Mellemmåltid		09.30 Mellemmåltid 09.45 Nøgleaflevering i Fællesstue	
		10.00-11.00 Hvem bestemmer i dit liv? Ideboksen		10.00-11.00 Kom i form Multisal		10.00-12.00 Udskrivningssamtale i grupper - Min livsstilsplan	
11.15-12.15 Velkommen på holdet Ideboksen + Møde med kontaktperson		11.15-12.15 Mad med bælg- frugt Trænings- køkken		11.15-12.15 Livs- rejsen Ide boksen		11.15-12.15 Fra ryger til røg- & nikotin - fri? Tærne tanken	
				11.15-12.15 Mad med bælgfrugt Trænings- køkken		11.15-12.15 Vene- pumpe + bækken svølsler Multisal	
						11.15-12.15 Dialog om vægt- tabs- medicin Ide- boksen	
						Lokale: _____	
						Kontaktperson: 12.15-12.30 Tak for denne gang Fællesstuen	
12.30 Frokost		12.30 Frokost		12.30 Mindful frokost i 10 min.		12.30 Frokost	
13.00-15.00 Egen tid + Læse om valgfag		13.00-15.00 Afhente linned på linnedvogne ved målerummet 13-15		13.00-14.00 Egen tid og vælg valgfag		13.00-14.00 Egen tid og vælg valgfag Hjælp til målinger Målerummet	
				14.15-15.00 Styrke- træning i det fri Mødes i Amtofts passage		14.15-15.00 Siddende mindfulness Multisal	
				14.15-15.00 Træning på stol Multisal		14.00-15.00 Hjælp til måling Måle- rummet	
						14.00-15.00 Mad & Vægttabs- medicin Tæppe- boksen	
15.00 Mellemmåltid		15.00 Mellemmåltid		15.00 Mellemmåltid		15.00 Mellemmåltid	
15.30-16.30 Intro til fysisk aktivitet 1. gang Multisal		15.30-16.30 Fastholdelse af nye vaner 2. og 3. gang Ideboksen		15.30-16.15 Bevidst nærvær Ideboksen		15.30-16.45 Struktur over min uge Samtalerum 4	
				15.30-16.30 Hjerte / kar sygdom - forstå og forebyg Ideboksen		15.30-16.30 Balance i vand Bassin	
16.45-17.45 Tempo i vand Bassin		16.45-17.45 Forstå dine målinger 1. gang Ideboksen		16.30-17.30 Mindfulness i naturen Udenfor v. Amtofts passage		16.30-17.30 Tabuer Ideboksen	
				16.45-17.45 Hjertekar sygdom, mad og kolesterol Ideboksen			
18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	
19.00-20.00 Leg i multisalen Multisal		19.00-20.00 Kreativitet - vi måler Ideboksen		19.00-20.00 Linedance Multisal Majbrit (Frivillig)		19.00-20.00 Madbrev- kassen spørgsmål om mad og	
						19.00-20.00 Oplæg: Erfaringer fra et forløb Tæppe- boksen	

- Farvekoder:**
- Valgfag
 - Valgfag med tilmelding
 - Alle deltagere
 - Valgfag med frivillig, som tidligere har været på forløb

midt
regionmidtjylland
Livsstilscenter Brædstrup
- En del af Regionshospitalet
Horsens

Uge 16-2024 Modul Y, Nye Horisonter, hold 07

Mandag 15.04.24			Tirsdag 16.04.24			Onsdag 17.04.24			Torsdag 18.04.24		
			06.45-07.15 Go'morgen stræk Bassin			07.00-07.30 Rolig morgengymnastik Multisal			07.00-07.30 Meditation Multisal Pak og aflever linned		
08.15-09.15 Indlæggelse Reception			07.30 Morgenmad			07.30 Morgenmad			07.30 Morgenmad		
			08.00 Morgensamling i fællesstue			08.00 Morgensamling i fællesstue			08.00 Morgensamling i fællesstue		
08.15-09.30 Morgenmad Fællesstuen			08.30-09.30 Sundhed og livsstil Tænk tanken			08.30-09.30 De officielle kostråd I praksis - Tema Y Træningskøkken,			08.30-09.30 Lunge- sygdom - forstå & forebyg Tænke- tanken	08.30-09.30 Indkøb Ide- boksen	08.30-09.30 Pause i naturen Tipi
09.30-09.45 Velkomst Fællesstuen											
10.00-11.00 Livsstils- mad - fra kur til kurs 1. gang Ide- boksen	10.00-11.00 Søvn og døgn- rytme 2. gang Tænke- tanken	10.00-11.00 Mind- fulness 3. gang Multi- salen Medbring tæppe/ dyne	09.30 Mellemmåltid			09.30 Mellemmåltid			09.30 Mellemmåltid 09.45 Nøgleaflevering i Fællesstue		
			10.00-11.00 Hvem bestemmer i dit liv? Ideboksen			10.00-11.00 Kom i form Multisal			10.00-12.00 Udskrivningssamtale i grupper - Min livsstilsplan		
11.15-12.15 Velkommen på holdet Ideboksen + Møde med kontaktperson			11.15-12.15 Mad med bælg- frugt Trænings- køkken	11.15-12.15 Livs- rejsten Ide boksen	11.15-12.15 Fra ryger til røg- & nikotin - fri? Tænke tanken	11.15-12.15 Mad med bælgfrugt Trænings- køkken	11.15-12.15 Vene- pumpe + bækken øvelser Multisal	11.15-12.15 Dialog om vægt- tabs- medicin Ide- boksen	Lokale: _____ Kontaktperson: _____ 12.15-12.30 Tak for denne gang Fællesstuen		
12.30			12.30			12.30			12.30		



+ Møde med kontaktperson		med bælg-frugt Trænings-køkken	rejsen Ide boksen	ryger til røg- & nikotin - fri? Tænke tanken	bælgfrugt Trænings-køkken	pumpe + bækken øvelser Multisal	om vægt-tabs-medicin Ide-boksen	12.15-12.30 Tak for denne gang Fællesstuen
12.30 Frokost		12.30 Frokost		12.30 Mindful frokost i 10 min.		12.30 Frokost		
13.00-15.00 Egen tid + Læse om valgfag	Afhente linned på linnedvogne ved målerummet 13-15	13.00-14.00 Egen tid og vælg valgfag		13.00-14.00 Egen tid og vælg valgfag Hjælp til målinger Målerummet		13.00 Afrejse		Farvekoder: <input type="checkbox"/> Valgfag <input type="checkbox"/> Valgfag med tilmelding <input type="checkbox"/> Alle deltager <input type="checkbox"/> Valgfag med frivillig, som tidligere har været på forløb
		14.15-15.00 Styrke-træning i det fri Mødes i Amtofts passage	14.15-15.00 Siddende mindfulness Multisalen	14.15-15.00 Træning på stol Multisal	14.00-15.00 Hjælp til måling Målerummet	14.00-15.00 Mad & Vægttabs-medicin Tænke-tanken		
15.00 Mellemmåltid		15.00 Mellemmåltid		15.00 Mellemmåltid				
15.30-16.30 Intro til fysisk aktivitet 1. gang Multisalen	15.30-16.30 Fastholdelse af nye vaner 2. og 3. gang Ideboksen	15.30-16.15 Bevidst nærvær Ideboksen	15.30-16.45 Struktur over min uge Samtalerum 4	15.30-16.30 Hjerte / kar sygdom - forstå og forebyg Ideboksen	15.30-16.30 Balance i vand Bassin			
16.45-17.45 Tempo i vand Bassin	16.45-17.45 Forstå dine målinger 1. gang Ideboksen	16.30-17.30 Mindfulness i natur Udenfor v. Amtofts passage	16.30-17.30 Tabuer Ideboksen	16.45-17.45 Hjertekar sygdom, mad og kolesterol Ideboksen				
18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad				
19.00-20.00 Leg i multisalen Multisalen		19.00-20.00 Kreativitet - vi maler Ideboksen	19.00-20.00 Linedance Multisalen Majbrit (Frivillig)	19.00-20.00 Madbrev-kassen spørgsmål om mad og måltider Ideboksen	19.00-20.00 Oplæg: Erfaringer fra et forløb Tænketanken Ronni (Frivillig)			
Egen tid til eftertanke eller sociale aktiviteter Kræmmerhuset er åbent				Egen tid til eftertanke eller sociale aktiviteter.				
20.00-20.30 Mellemmåltid		20.00-20.30 Mellemmåltid		20.00-20.30 Mellemmåltid				

Min tid til individuel samtale med kontaktperson: _____ dag, klokken _____ lokale _____

Min praktiske opgave er _____ dag, kl. _____ Se seddel med praktiske opgaver på opslagstavlen

Sceneskift 😊