

Hvor mange røyker eller har prøvd hasj?

Side 2

Min historie: Joachim (32)

Side 4

Bli med på forskning om Covid-19

Side 5



www.vmh.no
www.facebook.com/vmh.no
Instagram: vmh_offisiell

Besøksadresse:

Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse:

Postboks 222 Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 23 05 80 00

E-post: post@vmh.no

Organisasjonsnummer: 995 613 689

Kontonummer: 15034036168

Daglig leder: Anne Giertsen

anne@vmh.no, telefon 977 14 990

Leder av Landsstyret:

Eirik Møklegård

eirik@vmh.no, telefon 412 34 601

Oversikt over hele Landsstyret og alle fem regionlag finner du på vmh.no.

I redaksjonen: Marit Haugdahl.

Redaksjonen avsluttet

29. mai 2020.

Forsidefoto: Stock Photos/LordHenriVoton

LEDER – DEN FYSISKE KLEMMEN

For mange av oss som er i risikograppa, ble også jeg bedt om å være hjemme da Norge stengte ned 12. mars. I 14 dager fikk jeg muligheten til å «lande», og med alle planer avlyst, kunne jeg omsider være til stede i eget liv.

For det har i en lengre periode vært et høyt tempo, så det var godt for kropp og sjel å få denne muligheten. Jeg brukte tiden til å gå lange turer, lese og finne ut av hva som er viktig for meg. Blant annet fikk jeg i år kajakken ut rekordtidlig. Ivrig som en guttunge så jeg ikke at kajakken lå og balanserte på et par steiner, så i det jeg skulle sette meg i kajakken, rullet jeg like elegant som en skiftenøkkel rett ut i det friske og kalde vårvannet.

At det begynte å blåse stiv kuling når jeg kom utpå, var heller ikke optimalt, men for en tur det ble!

Det jeg har savnet mest i denne rare perioden, er den fysiske kontakten. Det å miste den fysiske nærheten som et klapp på skulderen og en god, varm klem fra familie og venner, er kanskje det jeg har kjent størst savn etter. Så koronasituasjonen gav meg en vekker på hvor sårbare vi alle er og hvor viktig nærhet er. Selv om Norge har klart seg bra ut fra forholdene, så har vi fortsatt et stykke igjen før «normalen» er tilbake. Det er veien fremover som er viktig nå. Hvordan man håndterer den nye hverdagen, har fokus på gode opplevelser og det å



tenke sikkerhet og hygiene før man drar på tur.

VMH har hatt løpende kontakt med Rikshospitalet slik at vi hele tiden kan ha oppdatert informasjon til dere. Vi er utrolig heldig som har GUCH-teamet som tar så godt vare på oss i alle situasjoner.

Husk å ta vare på de gode øyeblikkene. Ønsker dere alle en riktig god sommer i vårt fantastiske land.

Eirik

HELSEATFERD HOS VOKSNE MED MEDFØDT HJERTEFEIL

Helseatferd varierer fra land til land, viser en stor, internasjonal studie. Funnene vil påvirke hvordan man kan få pasientgruppen til å gjøre bedre valg for å forebygge egen helse i fremtiden.

AV KATRINE ONSHUUS ERIKSEN OG MARIT HAUGDAHL

OM ARTIKKELFORFATTERNE



Katrine Onshuus Eriksen (bildet) er fagutviklingssykepleier og konstituert seksjonsleder på hjertemedisinsk poliklinikk ved St. Olavs Hospital i Trondheim. Hun er også lektor ved NTNU, der hun er tilknyttet videreutdanning i kardiologi for sykepleiere.

Onshuus Eriksen var tidligere kontaktsykepleier for GUCH ved OUS Rikshospitalet.

Marit Haugdahl er journalist i Dagligvarehandelen og informasjonssjef i VMH.

Sent i fjor høst sto det en artikkel i European Journal of Preventive Cardiology med funn fra det store forskningsprosjektet APPROACH-IS, der blant annet GUCH-enheten ved OUS Rikshospitalet deltok.

15 LAND

De færreste av oss leser forskningsartikler om medfødt hjerteefeil til daglig, og vi tenkte det kunne være spennende for målgruppen og lese litt om hvilke resultater som kom frem i denne undersøkelsen.

Artikkelen beskriver selvrappoert helseatferd blant voksne med medfødt hjerteefeil i 15 land og er skrevet på vegne av APPROACH-IS-sammenslutningen og the International Society for Adult Congenital Heart Disease (ISACHD). Fra Norge deltok Katrine Eriksen, tidligere GUCH-sykepleier ved OUS Rikshospitalet. Dataene ble innsamlet i 2015 og 2016.

OVER 4000 DELTOK

Helseatferd er essensielt for å bevare optimal helse og redusere risikoen for kardiovaskulære komplikasjoner hos voksne med medfødt hjerteefeil.

Målet med studien var å beskrive helseatferd i et stort, internasjonalt utvalg av voksne med medfødt hjerteefeil, å sammenlikne funnene i ulike land og å identifisere pasientkarakteristikker assosiert med helseatferd.

Totalt deltok 4028 voksne med medfødt hjerteefeil i studien, og gjennomsnitts-

deren var 32 år. 53 prosent av deltakerne var kvinner, og omtrent halvparten hadde moderate eller alvorlige medfødte hjerteefeil.

HVA SVARTE DE PÅ?

Respondentene svarte på syv forhold ved helseatferd ved hjelp av en egen selvrappoertingsskala. 10 prosent svarte at de innimellom er overstadig beruset, 12 prosent røyker sigaretter, 6 prosent tar narkotika til fritidsbruk, 72 prosent går årlig til tannlegen, 69 prosent pusser tennene to ganger daglig, 27 prosent bruker tanntråd daglig og 43 prosent deltar i sport.

Tallene varierer fra land til land – og i tabellen ser du hvordan tallene var i Norge sammenlignet med gjennomsnittet og de andre landene.

Misbruk av rusmidler var mest vanlig blant yngre, mannlige respondenter. De litt eldre, kvinnelige respondentene med høyere utdanning var flinkere til å ta vare på tannhelsen. Fysisk aktivitet var mest vanlig blant de yngre, menn, gifte, studenter eller de som var i jobb, de med høyere utdanning, mindre kompliserte anatomiske defekter og best funksjonell status.

HVEM GÅR MEST TIL TANNLEGEN?

Følgende land deltok: Argentina, Australia, Belgia, Canada, Frankrike, India, Italia, Japan, Malta, Nederland, Norge, Sverige, Sveits, Taiwan og USA. Pasientene fra Nord- og Vest-Europa og Australia rapporterte mest overstadig drikking av alkohol og sigarettøyking,

mens pasientene i Nord- og Sør-Amerika brukte mest narkotiske stoffer. De som rapporterte minst fritidsbruk av narkotika var pasientene fra India og Taiwan.

Flinkest til å besøke tannlegene er de som bor i Vest- og Nord-Europa, mens det i India kun var 28 prosent som gikk til tannlegen årlig. Når det gjelder sport og trening, var det lavest forekommende i asiatiske land (Taiwan, India og Japan) og USA. Land i Vest- og Nord-Europa rapporterte i høyest grad av deltakelse i sport.

FORBEDRINGSPOTENSIAL

Selv om mange voksne med medfødt hjertefeil har en sunn livsstil, synes forskerne det er en betydelig andel som bruker rusmidler, ikke går til tannlegen og følger opp munhygien sin og at flere burde vært fysisk aktive.

Hvorvidt man engasjerer seg for å gjøre de riktige tingene for egen helse avhenger av hvilket land man bor i. Det er viktig kunnskap for helsepersonell, slik at de kan lykkes bedre med sine tilnærmelser for å forbedre og optimalisere helseatferden til pasientene i akkurat det landet.



30 PROSENT UNNGÅR TANNLEGEN

Vi har tidligere skrevet om denne studien i VMH-nytt, blant annet at 30 prosent av de som har svart ikke går jevnlig til tannlegen.

Som kjent har voksne med medfødt hjertefeil høyere risiko for endokarditt, som potensielt kan være livstruende. Endokarditt starter som regel med bakterier i munnen, og god tannhygiene er det viktigste forebyggende tiltaket. – I vår populasjon er det 30 prosent som ikke går til tannlegen årlig. Det er 30 prosent for mye, sa Katrine den gangen. Den nye kunnskapen har gjort at GUCH-poliklinikken nå vektlegger tannhelse mer på kontroller.

	Overstadig drikking	Røyking av sigaretter	Narkotika til fritidsbruk	Årlig tannlegesjekk	Tannpuss 2 g daglig	Daglig bruk av tanntråd	Fysisk aktivitet
Argentina (178)	6%	19%	11%	77%	77%	12%	38%
Australia (3132)	22%	11%	6%	65%	65%	18%	44%
Belgia (276)	17%	15%	4%	86%	47%	18%	44%
Canada (523)	9%	11%	12%	80%	74%	33%	45%
Frankrike (96)	8%	16%	6%	66%	72%	3%	47%
India (200)	1%	5%	1%	28%	24%	63%	10%
Italia (66)	0%	18%	5%	52%	81%	20%	47%
Japan (257)	8%	9%	0,4%	58%	75%	13%	24%
Malta (119)	10%	19%	3%	66%	42%	4%	31%
Nederland (256)	18%	17%	4%	87%	76%	21%	56%
Norge (174)	19%	8%	5%	72%	81%	23%	66%
Sverige (471)	14%	10%	3%	73%	86%	33%	59%
Sveits (278)	9%	22%	7%	84%	83%	20%	65%
Taiwan (250)	3%	7%	0,4%	69%	75%	35%	34%
USA (752)	7%	9%	10%	73%	64%	33%	34%
ALLE	10%	12%	6%	72%	69%	27%	43%

EN ÅPEN HOMO MED ET HALVT HJERTE

FOTO: ELISE HÅLAND KNUITSEN



FAKTA

NAVN: Joachim Vigtel Wallentin

ALDER: 32 år

BOSED: Oslo

OM HJERTEFEILEN: Hypoplastisk høyre hjertesyndrom er en medfødt hjertefeil der høyre hjertekammer (ventrikkel) ikke klarer å vokse og utvikle seg riktig. Det er en kombinasjon av pulmonal atresi (hvor pulmonalklaffen er stengt eller mangler helt), lungearterien er underutviklet, høyre ventrikkel er ofte liten, og tricuspidalklaffen er også underutviklet. Hypoplastisk betyr underutviklet, og høyre hjerte omfatter altså i en litt videre forstand høyre forkammer, høyre ventrikkel, tricuspidal-klaffen, lungearterie-klaffen og lungearterien.

Jeg mener moren min en gang sa at hun var innom sykehuset for en kontroll på julaften 1987. Jeg var ikke ventet før noen uker senere, men denne undersøkelsen resulterte i at jeg feirer bursdag på julaften den dag i dag.

Som for så mange hjertebarn var de første par månedene av livet mitt ganske avgjørende. Innen jeg var fylt tre måneder hadde jeg vært gjennom to hjerteroperasjoner, og flere har det blitt senere.

NORMALT?

I dag jobber jeg litt mer enn fulltid, og har nok å gjøre på fritiden. Etter mange år med studier, deriblant musikk og midtøstenstudier ved siden av litt diverse arbeid, har jeg innsett at et liv med en medfødt hjertefeil ikke er noe å spøke med. Jeg har hjertefeilen hypoplastisk høyre hjertesyndrom. Jeg må innrømme at jeg ikke har satt meg fullstendig inn i alt det tekniske med min hjertefeil, men enkelt forklart kan man si at den høyre halvdel av hjertet mitt er underutviklet. Det betyr at jeg har Fontan-sirkulasjon i dag, som kan forklares med at blodstrømmen til lungene går passivt.

Det at jeg ikke vet så mye om dette skyldes ikke at jeg ikke er interessert, men jeg mistenker at det er en måte jeg kan føle meg litt mer «normal» på. Om man kan si det på den måten. Selv om dette for noen høres ganske alvorlig ut, og sikkert er det, lever jeg et tilnærmet normalt liv. Men for meg er det jo mitt helt normale liv, jeg kjenner bare denne måten å leve på.

ÅPEN OM DÅRLIG KONDIS

Effekten av å ha hypoplastisk høyre hjertesyndrom er at man ikke har verdens beste kondis. Det hjelper heller ikke at den ikke kan bli kjempegod, selv med trening. Så mitt fokus i senere tid er å holde kondisjonen min på et nivå jeg kan leve godt med. På grunn av dette har jeg alltid vært veldig åpen om at jeg har et hjerte som er litt annerledes. Det er noe av det første jeg forteller folk, fordi min erfaring er at det plutselig dukker opp situasjoner der man må være veldig sprek. Enten har man dårlig tid og må rekke bussen, eller så skal man på en fest i Holmenkollen der man ender opp med å føle at man er på fjelltur. Nå høres det ut som jeg er på

utallige fester i Holmenkollen, noe jeg ikke er, men det har forekommet. Derfor har åpenhet alltid vært det letteste for meg. Inntil jeg var midt i tyveårene så jeg på meg selv som en meget åpen person, som ikke var fremmed for å dele ting jeg følte. Men det endret seg plutselig en dag.

DE FØRSTE 30

Det er ikke så lett å akseptere alt ved seg selv når det er flere ting man må forholde seg til samtidig. Selv om jeg visste at jeg var homofil, var denne delen av meg noe jeg ikke delte med andre. Så oppdaget jeg noe da jeg nærmet meg tretti år: Alle mine valg i livet når det kom til studier og jobb hadde vært veldig kortsiktige. Jeg begynte å skjønne at jeg ikke hadde planlagt livet mitt lenger enn til trettiårsdagen min. Det var aldri noen som fortalte meg at jeg ikke kom til å bli eldre enn tretti. Men det å ha hjertefeil har nok preget meg i mye større grad ubevisst enn det jeg har vært klar over. Hjertet er kroppens motor, og når den «feiler» helt er det jo egentlig over.



Tanken på å skulle fullføre et helt liv er fremdeles veldig skummel for meg.

Konsekvensen av at jeg, i mitt hode, ikke skulle bli eldre enn tretti, var at jeg ikke hadde noen planer om å binde meg til noen. Og når jeg ikke hadde noen planer om et liv med noen andre, hva var vel vitsen med å takle det at jeg var homo-fil? Hvis du synes dette høres litt rart ut, så har du helt rett. Dette er ting jeg har oppdaget i etterkant, og det er ting som egentlig burde redegjøres for i en hel bok, og ikke bare et magasininnlegg. En blanding av å føle seg som en byrde

for familien og å kjenne på at det holder med én ting som skiller meg ut fra mengden. Alt dette kom som en bølge rett i fleisen rett før jeg stupte over min trettiårsdag.

MENINGEN MED LIVET

Nå er jeg en åpen homo med halvt hjerte. Det går helt fint. Men tanken på å skulle fullføre et helt liv er fremdeles veldig skummel for meg. Det føles som at jeg nå står på helt bar bakke, og må

vende meg til tanken på å kanskje gå inn i et forhold. Jeg må tenke på at jeg skal skaffe meg en karriere som jeg kan holde på med i potensielt førti år, selv med mitt halve hjerte. Til tross for at jeg har gjort mye, sett mye og skaffet meg utallige erfaringer, kan jeg ikke hjelpe for å kjenne litt på at jeg mistet tyveårene i bekymring, fornektelse og kortsik-tige valg. Nå jobber jeg med å finne en ny mening med livet. Håper den er der et sted.

COVID-19 OG REAKSJONER BLANT VOKSNE MED MEDFØDT HJERTEFEIL

Akuttmedisinsk avdeling ved OUS og GUCH-enheten har et pågående forskningsprosjekt om Covid-19 og reaksjoner blant voksne med medfødt hjertefeil. DU er invitert til å delta!

Den spesielle situasjonen med nedstenging av samfunnet og mulighet for smitte har påvirket alle. Men hvordan blir pasienter som lever med medfødt hjertefeil påvirket? Det ønsker man å finne ut av, og håper på din hjelp.

Bak den nettbaserte studien står sykepleier og førsteamanuensis Tine Grimholt og overlege ved GUCH-enheten på Rikshospitalet, Ola Gjesdal.

REAKTIVERING AV TRAUMER

– Vi vet fra studier og erfaring fra pasientarbeid at de som er operert for hjertefeil i ung alder er ekstra sårbare for

reaktivering av psykiske reaksjoner i en stresset situasjon, sier Ola Gjesdal. Tine Grimholt, som blant annet har studert posttraumatisk stress i befolkningen generelt, har også organisert en tilsvarende studie som var åpen for alle. Her fikk de inn rundt 4.500 svar.

– Ved å lage en identisk studie som bare er for voksne med medfødt hjertesykdom kan vi finne ut om denne gruppen er ekstra utsatt for stress når samfunnet stenges ned, sier Grimholt. Hun har selv et barn som er operert for en medfødt hjertefeil, og synes det er spennende at Ola Gjesdal tok kontakt for å utarbeide en egen versjon for denne målgruppen.

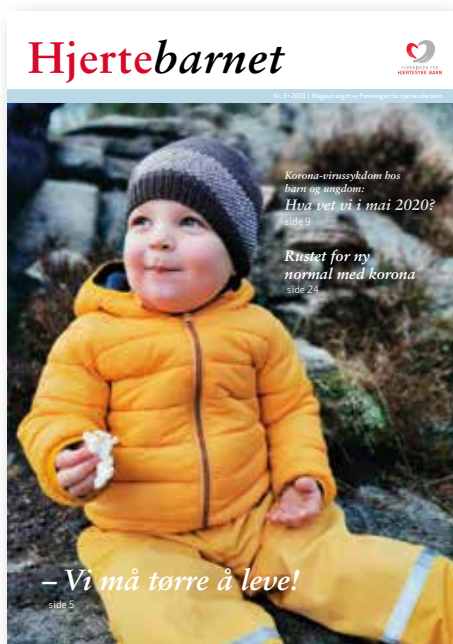
– Det er nyttig å få frem hvordan de i risikogruppen har reagert på hele Covid-19-situasjonen, med for eksempel isolasjon og bekymring, utdyper hun.

SLIK DELTAR DU

Kardiovaskulær sykdom er en risikofaktor for alvorlig forløp av Covid-19. Mange med medfødt hjertesykdom har derfor vært ekstra engstelige, og noen har isolert seg mer enn nødvendig. Dette kan påvirke hvordan man har det. Det er gode holdepunkter for at risikoen er liten, men opplevelsen av risiko kan likevel være stor.

Undersøkelsen tar 10-15 minutter og er helt anonym. – Vi håper flest mulig vil ta seg tid til å besvare studien, og er takknemlig for støtten vi får fra VMH, sier Ola Gjesdal. Studien åpnet 27. mai 2020 og vil ligge ute til over sommeren.

Studien finner du på nettadressen <https://nettskjema.no/a/149510>



LES HJERTEBARNET

VMH-nytt er en del av papirmagasinet Hjertebarnet, som alle medlemmene får i posten. Her er det masse godt stoff om medfødt hjertefeil som bør være interessant for alle fra 0 til 100, og vi håper du har stor nytte av det.

I Hjertebarnet denne gangen er det blant annet mye korona-stoff, for eksempel en artikkel skrevet av Claus Klingenberg om barns risiko for denne og andre typer virusinfeksjoner. En av casene der er en ung voksen. I tillegg har to unge voksne skrevet en sterk artikkel om manglende oppfølging av psykiske utfordringer for hjertesyke barn og voksne.

For deg som leser VMH-nytt i papirversjon, er det bare på bla deg forover i bladet. Leser du VMH-nytt på nett, finner du hele Hjertebarnet her: <https://www.ffhb.no/om-oss/magasinet-hjertebarnet/>

DIGITAL MØTEPLASS FOR UNGDOM

Er du mellom 15 og 25 år, kan du være med på digitale gruppesamtaler i Alene sammen. Gruppene vil være på fire, og ledes av en faglig veileder og en ung voksen med medfødt hjertefeil. Her er det rom for å snakke om det du er opptatt av. Har du lyst eller lurer på om dette kan være noe for deg, kontakt Pia på pia@ffhb.no eller 90578580.

NYE DIAGNOSEKURS

I høst blir det to ulike kurs for pasienter og pårørende ved OUS Rikshospitalet; for unge voksne og for menn!

«Ung med hjertefeil – hva nå» er for deg mellom 18 og 26 år og din nærmeste. Det arrangeres 8. og 9. oktober på Rikshospitalet.

Mannekurset som skulle vært arrangert i mars måtte utsettes på grunn av korona, og vi prøver på nytt 9. november. Her vil alle – inkludert foredragsholderne – være menn. Og selvsagt arrangeres det på en man(n)dag.

VMH anbefaler alle å delta på slike kurs. Her kan du lære mer om hjertefeilen din og møte andre i samme situasjon. Et tverrfaglig team bestående av kardiolog GUCH-sykepleier, sosionom og rådgiver ved Lærings- og mestrings-senteret bidrar med fagkunnskap, og en bruker (pasient) deler sine erfaringer.

Begge kursene er et samarbeid Lærings- og mestrings-senteret ved OUS Rikshospitalet, Kardiologisk avdeling og Voksne med medfødt hjertefeil.

På ungdomskurset inviterer VMH til middag torsdag kveld, mens vi inviterer til pizza på Peppes i Karl Johan kvelden før mannekurset. Her kan du bli bedre kjent med de andre kursdeltakerne og foreningen – og det er gratis!

Du finner kursinvitasjoner på vmh.no. Spørsmål kan stilles til Lmskkt@ous-hf.no



TID FOR REHABILITERING

LHL-sykehuset Gardermoen er så vidt vi vet de eneste i Norge som har hjerterehabilitering spesielt tilpasset voksne med medfødt hjertefeil.

På rehabiliteringsavdelingen har de et stort team som har mange års erfaring med pasientgruppen. Tilbakemeldingene fra brukerne er helt suverene.

KUNNE DU TENKE DEG Å PRØVE?

GUCH-inntaket som skulle vært i sommer ble avlyst på grunn av koronasituasjonen.

Men inntaket i uke 42 (12. og 13. oktober til 6. november) vil gjennomføres som planlagt.

Søknadsfrist er 14. september.

Gruppene er normalt på 15 GUCH-pasienter. GUCH er for øvrig den engelske betegnelsen på voksne med medfødt hjertefeil.

Du finner detaljert informasjon med søknadsskjema med mer på vmh.no. Søk etter «rehabilitering» i søkefeltet.



STYRET I ARBEID

Landsstyret i VMH består av en representant fra hver av våre fem regioner, samt styreleder og nestleder. I tillegg møter daglig leder på alle styremøtene. Styremøtene avholdes for tiden via videokonferanser.

Det vi har jobbet med den siste tiden, og skal fortsette å jobbe med utover sommeren, er:

- Koronasituasjonen endret en del på planene for våren, og mye tid har gått med på å flytte arrangementer og ikke minst svare medlemmer på spørsmål rundt korona og hjertefeil.
- Flere artikler om medfødt hjertefeil og korona er publisert på nettsiden og delt på Facebook, oppdatert informasjon er lagt ut fortløpende og vi har hatt tett kontakt med fagmiljøet på OUS Rikshospitalet og GUCH-avdelingen der.
- Administrasjonen i VMH har sammen med Foreningen for hjertesyke barn hatt beredskapsmøter hver uke for oppdatering av situasjonen og behovet for informasjon ut til medlemmene.
- Nyhetsbrev er sendt ut til alle medlemmene i VMH i påsken og i midten av mai.
- Ny chattetjeneste for medlemmer ble åpnet i begynnelsen av mai (se egen sak).
- En ny informasjonsfilm om VMH er i produksjon, en 30 sekunders film som forteller litt om hvordan det kan være å leve med en medfødt hjertefeil.
- Ny telefontjeneste for medlemmer som trenger noen å snakke med. Telefonen vil ha faste åpningstider og bli bemannet av likepersoner i VMH. Mer informasjon om dette tilbudet vil komme i løpet av høsten.
- Hvilke fordeler innebærer et medlemskap i VMH? Det jobbes nå med nye medlemsfordeler, og over sommeren håper vi å komme med mange gode tilbud for deg som er medlem i VMH.

Dette året fyller VMH 10 år, og dette skal markeres på ulike måter. Det store jubileumslotteriet blir avholdt i forbindelse med landsmøtet i oktober. Dette kan du lese mer om på våre nettsider www.vmh.no over sommeren.

AKTIVITETSKALENDER

Dette er en foreløpig aktivitetskalender for VMH sentralt. For lokale aktiviteter, følg med på regionlagenes Facebook-sider.

- Landsmøtet gjennomføres 3.–4. oktober på Soria Moria Hotell, Holmenkollen
- Jubileumsmarkering og jubileumslotteri avholdes samme helg
- Seminar om hjertefeil og psykisk helse gjennomføres helgen 27.–29. november i Oslo
- Likepersonskurs blir avholdt i januar 2021 – sted og dato kommer senere
- Hårete Mål (flåtebygging i Sverige) er utsatt ett år til august 2021
- Fagkonferansen – foreløpig utsatt på ubestemt tid

Alle arrangementer blir avholdt i henhold til offentlige myndigheters gjeldende råd og anbefalinger rundt smittesituasjonen, og vi tar derfor forbehold om mulige endringer

VMH-CHATTEN ER ÅPEN



13. mai åpner Chat for hjertesyke, et helt nytt tilbud til deg som vil ha noen å snakke med.

Da koronaviruset rammet Norge, så styret og administrasjonen i VMH at pågangen av henvendelser om koronavirus og andre helserelaterte spørsmål økte markant. Vi håper at muligheten for å stille

spørsmål og chatte anonymt kan være et helsefremmende tiltak.

Tilbudet betjenes av helsepersonell som selv har medfødt hjertefeil. Psykolog Caroline og sykepleierne Thomas og Josefine svarer på spørsmål knyttet til koronavirus, erfaringer med medfødt hjertefeil, og psykisk og somatiske helserelaterte ting. De har selv sagt taushetsplikt. Vi understreker at dette ikke er helsehjelp, men at det er et supplement til VMHs øvrige likepersonstilbud.

Alle med medfødt, genetisk eller tidlig ervervet hjertefeil over 18 år eller deres pårørende kan bruke tjenesten.

Ut juni er chatten betjent fire ettermiddager i uka: mandag-torsdag fra kl. 18 til 20. Tjenesten holder stengt i juli og august, men er tilbake i september!

Snakk med oss, chatten finner du nederst til høyre på vmh.no.