

# VMIH-nytt

Hva er  
PTSD?



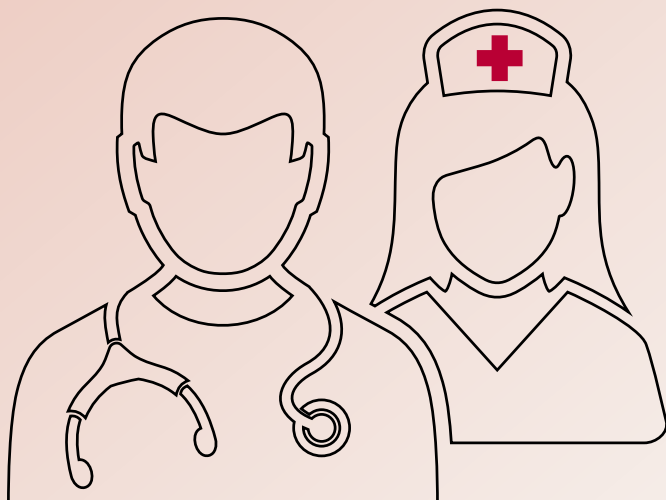
Nye styrer  
i regionene



Mann for  
sitt kurs



## Møt sykepleierne



Mange med medfødt hjertefeil får et nært forhold til en eller flere sykepleiere de møter på sin vei. Vi har snakket med Josefine som selv har hjertefeil, og GUCH-sykepleierne på Rikshospitalet.





VOKSNE MED MEDFØDT  
HJERTEFEIL

Voksne med medfødt hjertefeil (VMH) er en landsomfattende interesseorganisasjon for personer over 18 år med medfødt, genetisk eller tidlig ervervet hjertefeil og deres pårørende.

VMH skal arbeide for å ivareta interessene til og bedre situasjonen for denne pasientgruppen i Norge. Vi arbeider blant annet med informasjonsarbeid, likepersonsarbeid, opplæring/kursvirksomhet og styrking av medlemmenes rettigheter i det offentlige. Vi vil også jobbe for å øke bevisstheten i samfunnet om medfødt hjertefeil som en økende pasientgruppe.

## VMH-nytt

Tlf: 23 05 80 00

E-post: [post@vmh.no](mailto:post@vmh.no)  
vmh.no

[facebook.com/vmh.no](https://facebook.com/vmh.no)  
[instagram.com/vmh\\_offisiell/](https://instagram.com/vmh_offisiell/)

**Besøksadresse:**

Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

**Postadresse:**

Postboks 222 Sentrum,  
0103 Oslo

**Organisasjonsnummer:**

995 613 689

**Kontonummer:** 1503 40 36168

**Daglig leder:**

Anne Giertsen  
[anne@vmh.no](mailto:anne@vmh.no) / 977 14 990

**Leder av Landsstyret:**

Kari Anne Pedersen  
[leder@vmh.no](mailto:leder@vmh.no) / 901 63 501

**I redaksjonen:**

Marit Haugdahl  
Redaksjonen ble avsluttet  
18. mars 2022

Oversikt over landsstyret og alle fem regionlag finner du på [vmh.no](http://vmh.no)



## Se hele mennesket

Jeg var tross alt hos en kardiolog, så jeg begynte selvsagt å informere om at det går greit, men jeg har hatt en del rytme-forstyrrelser den siste tiden, samt vært mye svimmel. Da jeg skulle fortsette å utdype dette ble jeg avbrutt av kardiologen med setningen: «Jeg spurte hvordan du har det – det med hjertet snakker vi om etterpå». Det var Kari Anne som først skulle være i fokus. Denne opplevelsen har jeg aldri glemt, og det forteller meg mye om hvor viktig det er å bli sett som hele meg, og ikke kun som en person med hjertefeil. I denne utgaven av VMH-nytt kan du lese mer om samarbeidet mellom GUCH-avdelingen på Rikshospitalet og avdeling for psykosomatisk helse. Samarbeidet er en viktig del av det å se hele mennesket og at våre liv skal leves så godt som mulig med de opplevelser vi har med oss i ryggsekken.

Det er mange yrkesgrupper som bidrar i oppfølgingen av oss med medfødt hjertefeil og våre nærmeste. I 2022 skal VMH gjøre en markering på dager som hedrer yrkene som i større eller mindre grad er en del av, eller innom livene våre. Blant annet markeres sykepleierdagen den 12. mai, og i den forbindelse er det veldig hyggelig at dere i denne utgaven kan bli kjent med blant annet GUCH-sykepleierne på Rikshospitalet – gutta krutt.

Til slutt vil jeg si takk til alle som på regionenes årsmøter har påtatt seg verv i



foreningen. Dere utgjør en kjempeviktig del av arbeidet i VMH. Ønsker også alle lesere en fin vår.

Kari Anne Pedersen,  
styreleder

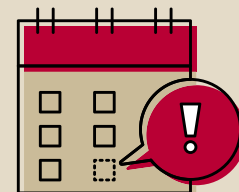
## Endelig mannekurs

**Mandag 25. april** blir endelig kurset for menn med medfødt hjertefeil avholdt i Oslo. Dette pasientkurset er for menn i alle aldre med medfødt hjertefeil. Det koster kr 375,-. Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale. Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrekk av egenandel (kr 318,- tur/retur).

Kvelden før kurset, **søndag 24. april**, blir det middag på Peppes Pizza, Karl Johansgate 1, kl 18, sponset av Voksne med medfødt hjertefeil (VMH). Foreningen er medarrangør, sammen med GUCH-enheten ved Rikshospitalet og Lærings- og mestringssenteret. Invitasjon og info om påmelding finner du på [vmh.no](http://vmh.no)

## Landsmøte

VMH avholder landsmøte **30. april – 1. mai**. Følg med på [vmh.no](http://vmh.no) og i sosiale medier for oppdateringer fra landsmøtet.



## SYKEPLEIE

# Josefine med hjerte for yrket

Josefine Bjørling er utdannet sykepleier og har en master i kroniske sykdommer. Hun elsker pasientkontakt, men erkjenner at sykepleieryrket kan være tøft når man har medfødt hjertefeil.

**Tekst:** Marit Haugdahl. **Foto:** Thomas Stavø Johnstone/FFHB

– Jeg startet på helse- og sosialfag med tanker om at jeg ville jobbe med mennesker. Der tenkte jeg at barn og ungdom kunne være noe for meg, men ble introdusert for helsefag i form av praksis på sykehjem. Jeg var i starten usikker på om jeg ville jobbe i helsevesenet på grunn av minner og tøffe opplevelser fra sykehuset. Samtidig innså jeg at dette var noe jeg brenner for. Etter praksis på sykehjem fikk jeg helgejobb og trivdes veldig godt. Da ble det naturlig å søke meg videre inn på sykepleien, forteller Josefine.

### Fra usikker til overbevist

Hun var lenge bekymret for hvordan hun ville håndtere å jobbe på sykehus, selv om jobben på sykehjem fungerte bra.

– Jeg snakket mye med veilederen min og foreldrene mine om dette. Første sykehuspraksis var kjempespennende og gikk bedre enn forventet. Det var til og med på barneavdelingen på mitt lokalsykehus, så der var jeg godt kjent fra før. Da jeg så at det gikk bra, var det ingen vei tilbake, jeg skulle bli sykepleier!

Etter utdannelsen tok Josefine i tillegg en master i avansert sykepleie ved kronisk sykdom.

### Egen hjertefeil viktig

– *Hvor viktig har erfaringene dine som hjertebarn vært for yrkesvalget?*

– Veldig viktig. Jeg møtte mange sykepleiere på sykehuset, og de var gode, trygge og snille. Jeg husker flere hendelser og ansiktene til sykepleiere jeg har møtt som liten. Der følte jeg meg trygg, og jeg tenkte at de passet godt på meg. Sykepleierne jeg har møtt tidligere i livet, har satt standarden for hvordan jeg mener en sykepleier bør være. De har vært gode forbilder for meg, mener hun. Opphold på Geilomo barnesykehus lærte henne også hvor mange ulike roller en sykepleier kan ha. De var med på tur og snakket med barna om alt annet i livet også.

### Alttopplukende

– På jobb i helsevesenet har jeg på en måte følt meg hjemme, fordi helsevesenet er så godt kjent for meg fra før. Jeg har måttet minne meg på at det også finnes andre områder i livet, for det har tatt en stor del av hverdagen, sier Josefine. I løpet av en uke kunne hun lese til anatomi-eksamen på mandag, være i skolepraksis på sykehuset fra tirsdag til torsdag, dratt på hjertekontroll på

Rikshospitalet fredag, og så jobbet vakter på sykehjemmet resten av helgen.

– Det har vært intenst til tider, erkjenner hun.

– *Har hjertefeilen vært til hinder for deg i valg av utdanning eller i yrkeslivet?*

– Ja, uten tvil. Det er fysisk krevende å være sykepleier, med kveldsvakter, nattevakter og hektiske arbeidsdager. Jeg har forsøkt sykehus, ulike avdelinger på sykehjem og hjemmesykepleien. Jeg har forsøkt ulike turnuser med natt, dag, kveld og lavere stillingsprosent. Jeg tok mastergraden i stor grad for å få flere muligheter for rolige stillinger innen sykepleieryrket, sier hun. I forbindelse med innleggelse og operasjon i voksenalder, fikk hun utfordringer med posttraumatisk stress.

– Jeg måtte bearbeide flere av mine minner fra sykehuset før jeg var klar for å møte helsevesenet som sykepleier igjen. Det var en tøff prosess, men med hjelp fra psykolog går det heldigvis mye bedre, sier en åpenhjertig Josefine.

### Gode råd

Til slutt fant hun en kontorjobb som fungerte for hennes helse.

– Det satt langt inne å forlate steder med nær pasientkontakt, jeg elsker spesielt jobben i hjemmesykepleien. Nå er jeg saksbehandler for tildeeling av helse- og omsorgstjenester. Jeg trives veldig godt. Der har jeg dagvakter og fysisk rolige dager, samtidig som jeg har pasientkontakt i form av kartlegging og hjemmebesøk.

– *Har du noen råd til andre hjertesyke som vi bli sykepleier?*

– Tenk deg godt om med tanke på turnusjobb og fysisk arbeidsevne! Det er ikke lett å få sykehusjobb uten turnus. Det er også et høyt tempo og ikke en selvfølge å få tid til lunsjpausen sin. Dermed er tilrettelegging, åpenhet med arbeidsgiver og realistiske mål viktig. Men hvis man først får det til å fungere på en arbeidsplass, så er det et flott yrke, slår sykepleieren fast.

– Jeg tror sykepleieryrket har gitt meg en følelse av kontroll, da kunnskap har gjort meg tryggere og hjulpet meg å forstå mer om meg selv. Det jeg liker best, er kontakten man får med andre mennesker. Det er spennende og givende å se om min kunnskap kan gjøre andres situasjon litt bedre.



## FAKTA

### Josefine Bjørling

**Alder:** 27

**Bor:** i Fredrikstad sammen med samboer og hund

**Hjertefeil:** kompleks hjertefeil som blant annet har medført Fontanoperasjon og skifte av klaffer.

**Aktuell:** Har betjent VMHS medlems-chat, er medforfatter til den nye boken om ungdom og medfødt hjertefeil, og tok nylig over som ansvarlig for VMHS Instagram-konto.

## SYKEPLEIE

# Gutta på GUCH

Jonas Bull Aurbakken og Chris Johnsen er trolig de eneste fulltids GUCH-sykepleierne i Norge.

**Tekst og foto:** Marit Haugdahl.

GUCH-sykepleierne Jonas Bull Aurbakken og Chris Johnsen mener de har den mest spennende sykepleierjobben på hele Rikshospitalet.

– Jeg har aldri før hatt en jobb som jeg gleder meg så mye til hver dag, erklærer Chris. Jonas nikker enig.

### – Beste jobben jeg kunne hatt

– Jeg mener oppriktig at man her på huset ikke kan ha en bedre jobb som sykepleier enn den Jonas og jeg har i dag. Virkelig.

Det er kjempeflotte kollegaer, kjempefine pasienter, og vi jobber med det mest utfordrende, spennende og sammensatte som finnes innen kardiologi, sier Chris.

– *Noen synes det blir for utfordrende og for sammensatt?*

– Ja, hvis man bare er innom som vikar kan det nok virke litt uoversiktlig og vanskelig. Men når man kommer inn i det... Det er virkelig den beste jobben jeg kunne hatt! Det er veldig gøy, vi har et veldig fint team med legene og har blitt tatt utrolig godt imot, fortsetter Chris.

### – Det beste er pasientene

Jonas supplerer:

– Jobben vår er nok veldig forskjellig fra det folk tenker på med en poliklinikk. EKG, blodprøve og sykling er jo en del av jobben, men det er så mye annet, som oppfølging av pasienter på kardiologisk sengepost og thorax, transisjonssamtaler og undervisning. Å få lov til å bli kjent med så mange forskjellige folk, pasientene, er jo det beste. Det er også veldig spennende med alt som gjøres i bakgrunnen, som det ukentlige hjertemøtet, diskusjoner og planlegging. Det er veldig givende.

– *Og så får dere en del spørsmål fra pasientene og er et slags servicesenter også?*

– Ja, det blir mye telefoner og epost. Vi svarer så godt vi kan, forsikrer Jonas. Chris skynder seg å legge til at folk ikke må ringe. De må skrive epost. For gutta på GUCH er sjelden på kontoret.

Jonas Bull Aurbakken (t.v.) og Chris Johnsen mener de har den mest spennende sykepleierjobben på Rikshospitalet.

– Vi prøver å følge opp alle som kommer til utredning og de som skal opereres. Da er det lite tid til kontorarbeid før sent på dagen. Men eposter ser vi, og vi svarer alle eller ringer tilbake når vi ser det er behov for det, sier Chris.

### Fin kompleksitet

– *Hva er det med de voksne hjertebarna som er så spennende?*

– Grunnfeilen. Å se at sånn kan også et hjerte være – og med litt hjelp kan det fungere veldig bra. Og at vi møter pasientene, som ofte som har vært gjennom veldig mye. Når man jobber på sengeposten er det vanskelig å forstå hele bildet. Hvorfor

kvier noen seg så mye «bare» for å få en venflon for eksempel. Vi prøver å sette oss inn i hva det vil si å ha tilbragt så mye av barndommen på sykehus, med kontroller, med å ikke vite og med foreldre som kanskje har vært redde og engstelige. Det er jo ikke sånn for alle, men vi etterstreber å ha nok tid. Til en prat eller til å følge pasientene til prosedyrer når det er behov for det, sier Chris.

– Hele den kompleksiteten er fin å jobbe med. Man jobber ikke bare med hjertet, men med hele mennesket, fortsetter han.

– Da jeg begynte, var det med hjertefeil så fascinerende. Det finnes så mange av dem, over et stort spekter. Men det er mulig å





Student Jørgen Aspheim har transposisjon av de store arterier og er på kontroll. Chris Johnsen bistår under sykkeltesten.

gjøre så mye, det er også veldig fascinerende, forteller Jonas. Han setter også stor pris på muligheten til å følge pasienter over lang tid.

### - Ikke en klinisk stilling

- Hva er det vanskeligste med jobben?

- Det er en pasientgruppe som blir større og større. Mange av pasientene her har traumer. Det er vanskelig å finne nok tid til å hjelpe alle som sliter utenfor sykehuset. Noen trenger bare en prat, sier Jonas.  
- Der vi virkelig kan gjøre en forskjell, er for de som trenger litt ekstra støtte og oppfølging. Det er en viktig del av jobben, som det er viktig at også de oppover i sykehus-systemet forstår. Enkelte intervensjoner eller utredninger hadde ikke latt seg gjennomføre om ikke vi hadde fulgt så tett på, kjent igjen og forstått. Så det er utrolig viktig at stillingene våre ikke blir en ren poliklinisk sykepleierstilling – med vekt på klinisk, sier Chris.

### Fra soldat til sykepleier

Jonas hadde egentlig planer om å bli soldat, men ble med til Oslo da samboeren – senere kona – skulle studere sykepleie.  
- Hun har alltid visst at hun skulle bli det. Hennes familie har alle jobbet i helsevesenet. Og min mor. Så søkte jeg også. Det er en klisjé å si, men det er så mange

« Da jeg begynte, var det med hjertefeil så fascinerende. Det finnes så mange av dem, over et stort spekter. Men det er mulig å gjøre så mye, og det er også veldig fascinerende .»



muligheter og så ekstremt mye du kan jobbe med som sykepleier, sier Jonas. Egentlig tenkte han å bli redningsmann, og søkte seg til kardiologisk post for å komme lettere inn på anestesi.

- Jeg begynte på hjerteposten, men det var så trivelig der, og så spennende med hjertet, så jeg ble. Så ble jeg introdusert for GUCH. Jeg begynte å vikariere litt på poliklinikken, og så har det bare balla på seg.

### Fra kunstner til sykepleier

Chris var fotograf og kunstner i mange år, før behovet for en ekstrainntekt førte han til sikkerhetspsykiatri på Gaustad.  
- Jeg likte det veldig godt, og gradvis skjønte jeg at det å sitte for meg selv i

atelieret og ikke alltid få dagene til å gå opp, det er ikke livet for meg, forteller Chris. Han trivdes godt med faget og diskusjonene med sykepleierne.

- Til slutt begynte jeg å studere sykepleie på Lovisenberg. Etter seks år i psykiatrien var jeg i praksis på kardiologisk sengepost. Da kjente jeg: jamen dette er jo enda bedre! Da bare hoppet jeg fra psykiatrien til ekstravaktoppb der, fortsetter Chris. Etter tre år som sykepleier på hjerteavdelingen søkte han på stillingen som GUCH-sykepleier-vikar. Chris begynte som GUCH-sykepleier i august 2020, mens Jonas kom inn ett år senere. I tillegg til de to er det en person i 50 prosent stilling på klinikken for hjertesyke gravide.

- Her er det behov for ytterligere sykepleierressurser for å kunne følge opp disse pasientene på samme måte som på GUCH, understreker de to.



## 12. mai: Sykepleierdagen

12. mai er det den internasjonale sykepleierdagen. Florence Nightingale ble født 12. mai 1820, og døde 13. august 1910. Hennes fødselsdag er blitt den internasjonale sykepleierdagen.

På sykehus, sykehjem og i bybildet over hele landet markeres dagen på forskjellig vis. Markér gjerne dagen med å sende en hyggelig hilsen til en sykepleier som har betydd mye for deg!

## PSYKISK HELSE

# Posttraumatisk stressyndrom hos hjertesyke

Så mye som 15 prosent av hjertepasienter opplever en posttraumatisk stresslidelse. I denne artikkelen lærer du mer om hva det er, og hvordan det kan behandles.

**Tekst:** Solvor Hagen Eliassen, kardiologisk sykepleier og fagansvarlig i VMH

Når det snakkes om posttraumatisk stressyndrom, tenker man kanskje på krigsveteraner, flyktninger eller mennesker som har gjennomgått psykisk traume eller vold. Men det å ha opplevd og gått gjennom langvarig eller kronisk traumatisk belastning som alvorlig sykdom kan også skape psykiske sår.

### Hva er PTSD?

Posttraumatisk stress er en angstlidelse som utløses av stressfulle hendelser på bakgrunn av traumatiske opplevelser, og er en forsinket eller langvarig reaksjon på disse opplevelsene. Hendelser som utløser denne angsten kan for eksempel være akutte innleggelser, planlagte hjerteundersøkelser og kirurgi, eller bare det å møte opp til sin polikliniske kontroll.

### 15 %

Posttraumatisk stressyndrom kalles PTSD, og tall fra British Heart Foundation viser at rundt 15 prosent av hjertepasienter opplever dette. En studie publisert i American Heart Journal i 2016 viser at 11 prosent av deltakerne møtte kriterier for PTSD spesifikt relatert til å leve med medfødt hjertefeil, mens 2 av 10 pasienter med medfødt hjertefeil møtte kriteriene for PTSD generelt. Landsforeningen for PTSD skriver at det anslås at 1-2 prosent av befolkningen i Norge til enhver tid har symptomer, og forekomsten er høyere blant kvinner enn blant menn.

### Symptomer

Symptomene på PTSD er ofte at man opplever «flashbacks», altså at man ser for seg hendelsen man opplevde. Man vil derfor forsøke å unngå situasjoner som minner om disse. Hvis man blir satt i slike situa-



Man kan ha traumesymptomer uten å oppfylle en diagnose. Eksempelvis kan man ha mareritt før en operasjoner der ting fra barndommen plutselig er innbakt i drømmen. Illustrasjon: Morten Markmanrud

sjoner, kan det utløse sterk angst og redsel, eller emosjonell avflating og unnvikelse.

Den konstante følelsen av trussel hjertesykdommen gir kan også gi andre utfordringer, som vansker med konsentrasjon, søvnvansker, irritabilitet og at man blir lett skremt. I tillegg opplever mange negative følelser som fortvilelse, skyld og skam.

### Livskvalitet

Høy forekomst av posttraumatisk stress hos voksne med medfødt hjertefeil indikerer også høy forekomst av lavere livskvalitet og økt fare for forverring av sykdom. Mange med PTSD opplever også depressive tanker og følelser. Flere GUCH-pasienter angir at det er de tidlige barneårene med kirurgisk behandling som skaper de sterkeste assosiasjonene og gjenopplevelsene.

I 2020 gjorde VMH et intervju med avdelingsoverlege Trond Diseth ved barne- og ungdomspsykiatrien på Rikshospitalet.

## FAKTA

### Symptomer ved PTSD innebærer:

- Gjenopplevelse av den traumatiske hendelsen
- Påtrengende minner (flashbacks)
- Mareritt
- Unnvikende atferd og tanker
- Unnvikelse av personer, steder og tanker som kan assosieres med hendelsen
- Begrensede emosjonelle responser
- Nedsatt konsentrasjonsevne
- Opphøyet stress/spenningsnivå og uro
- Hypervigilanse (på vakt, i alarmberedskap)
- Overdreven skvettenhetsreaksjon
- Irritasjon
- Sinneutbrudd

Kilde: Landsforeningen for PTSD

Der forteller han at sterke opplevelser knyttet til sykdom i barne- og ungdomstiden i dag blir diagnostisert som traumer, noe det ikke ble tidligere. Han påpeker også at ikke alle som opplever traumer utvikler PTSD. De aller fleste greier å bearbeide opplevelsene på egen hånd.

### Behandling

Behandling er viktig for at symptomer skal reduseres og livskvaliteten økes. PTSD kan heldigvis behandles med kognitiv adferds-terapi eller samtalebehandling hvor man eksponerer og fokuserer på traumet, og bearbeider det slik at det ligner mer på andre minner. Dermed vil det bli integrert i den ordinære langtidshukommelsen, og ikke knyttes til de traumatiske minnene.

Snakk derfor med din fastlege eller hjerterlege om henvisning til behandling hvis du mistenker at du har PTSD. Søk også på [vmh.no](http://vmh.no) for mer informasjon.

For mange kan det være vanskelig å be om hjelp, men dette er veldig viktig. Med behandling kan man bli helt symptomfri. Det kan være vanskelig å dele tankene og følelsene rundt PTSD med de rundt deg, da det bringer opp vonde og traumatiske minner. Det kan også være at man unngår visse situasjoner og aktiviteter. Men å dele disse tankene med de man er glad i er viktig slik at man slipper å gå gjennom det alene. Man vet også at gode og støttende sosiale relasjoner er med på å gi beskyttelse mot traumereaksjoner.

## Styrker tilbudet rundt psykisk helse

Tilbyr utredning for å kartlegge sammenhengen mellom psyke og kroppslig helse.

Psykosomatisk avdeling ved Rikshospitalet har et utredningstilbud til alle pasienter som er i oppfølging ved Oslo Universitets-sykehus, og som har behov for slik utredning. De er blant annet involvert i forbindelse med transplantasjonsutredning, og i vurderingen av pasienter med flere andre kroniske tilstander. Nå er tilbudet også tilgjengelig for GUCHere (voksne med medfødt hjertefeil).

- Tilbudet er ikke nytt, og det er heller ikke unikt for pasientgruppen. Det nye er at vi har avklart at det er et stort behov, de ansatte ved Psykosomatisk avdeling har fått «kurs i GUCHologi», og de har uttrykt stor forståelse for behovene til gruppen, forteller overlege og kardiolog Ola Gjesdal ved Rikshospitalets GUCH-enhet.

Psykosomatisk avdeling har begrensede ressurser, og har derfor ikke anledning til å gå inn i behandlerrollen. Det de tilbyr er en hel dag med omfattende kartlegging, og ved behov kan de tilby noen gangers oppfølging etter dette, før de kan henvise til videre behandling dersom det er behov. Den skjer lokalt, ved DPS eller via fastlegen.

- For mange vil det de får ved psykosomatisk avdeling være tilstrekkelig, og det går alltid en epikrise til fastlegen, understreker Gjesdal.

Psykosomatikk er den del av medisinen som ser på samspillet mellom psykiske og kroppslige funksjoner eller symptomer. På avdelingen arbeider det hovedsakelig psykiatere, men de har også psykolog, psykiatrisk sykepleier og psykomotoriker tilknyttet enheten.

- *Hvor mange kan dere henvise?*

- I utgangspunktet har vi skissert et behov for ca. 50 GUCHere per år, men dette er ikke ment som et tak. Vi henviser de som har behov, så får vi på sikt revurdere hvor stort behovet er, sier Gjesdal.

Fordi det kun er pasienter i behandling ved OUS som kan henvises, må henvisningen skje i forbindelse med kontroll.

- Dersom behovet er stort, kan man selvsagt ta kontakt med oss på epost, så setter vi opp en time med ekstra fokus på psykisk helse. Vi har noe kapasitet som vi kan bruke på dette, forsikrer hjerterlegen. Tilbakemeldingene fra de pasientene som har benyttet seg av denne tjenesten til nå, er svært gode.

Oslo Universitetssykehus er ikke det eneste sykehuset med en psykosomatisk enhet. Går du til kontroll ved et annet sykehus og tenker at dette kan være noe for deg, så spør din hjerterlege om hva de kan tilby.

*Vil du vite mer?*

*Send en epost til [guch@rikshospitalet.no](mailto:guch@rikshospitalet.no)*

### Vil du dele erfaringer?

Vi i VMH vil gjerne vite mer om hvor mange som har PTSD, og hva slags erfaring de har med behandling. På [vmh.no](http://vmh.no) finner du en liten undersøkelse som vi gjerne ønsker at du svarer på om dette temaet. Der finner du også link til flere artikler om PTSD.

Foreningsnytt



## Nye regionledere

I løpet av årets to første måneder har det blitt gjennomført årsmøter i alle VMHs fem regionlag. En rekke nye tillitsvalgte har takket ja til å bli med å ta regionlagene videre. I tillegg er det mange «gamle travere» som fortsatt ønsker å bidra. Takk til dere alle!

Leder og nestleder for de fem regionlagene er nå som følger (navnet på regionens Facebook-side står i parentes):

**Region midt:** Liv Marit Røiseng Nordli og Ida Tvervåg (VMH, region midt)

**Region nord:** Mats Svendsen og Kathrine Mathisen (VMH, region nord)

**Region sør:** Susanne Hansen Kleppan og Heidi Myra Christensen (VMH Region Sør)

**Region vest:** Hilde Klubben Svensson og Daniel Kinsarvik (VMH, region vest)

**Region øst:** Morten Eriksen og Benedicte Meidell (Voksne med medfødt hjertefeil, Region øst)