

Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

Träff 2

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 2. Leva med hjärtsvikt

Pass 1: Läkemedel vid hjärtsvikt

Pass 2: Egenvård

Pass 3: Resor

Pass 4: Känslor i vardagen



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 2

Om du vill berätta mer utförligt om dagen:

Läkemedel vid hjärtsvikt

- Följsamhet
- Läkemedelsbehandling vid hjärtsvikt

Egenvård

- Rökstopp
- Vikt och vätska
- Infektioner, hygien och vaccination
- När orken inte räcker
- Ta hand om dig själv – god egenvård

Resor

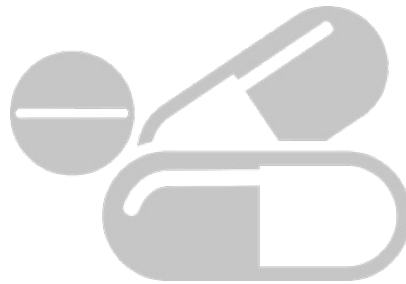
- Att tänka på när man reser med hjärtsvikt

Känslor i vardagen

- Det är vanligt med oro och nedstämdhet
- Stress – när det känns som om kraven är mer än du klarar
- Vi lär oss skilja på normala känslomässiga reaktioner och känslor som tar över i vardagen
- Symtom vid ångest och depression

Pass 1

Läkemedel vid hjärtsvikt



Färre symtom och ökad livskvalitet

Det är mycket viktigt att ta sina läkemedel vid hjärtsvikt.

Läkemedlen syftar till att öka livskvaliteten genom att minska symtomen och därmed ge personer med hjärtsvikt en bättre vardag.

Att bara ta läkemedel räcker inte

Läkemedel skapar de bästa förutsättningarna för ett aktivt liv med hjärtsvikt.

För att göra det bästa möjliga av dessa förutsättningar måste man också vara aktiv i sin egen behandling och ta ansvar för sin livsstil och hälsa.

Läkemedelsföljsamhet – vad är det?

Att följa sin läkares ordination:

- Ta samtliga läkemedel
- I rätt dos
- Vid rätt tidpunkt



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

4

Följsamhet används inom vården för att uttrycka i vilken grad en patient följer medicinska råd, t ex tar sina mediciner.

Läkemedelsföljsamhet innebär att man tar:

- Samtliga läkemedel som läkaren ordinerat
- I rätt dos
- Vid rätt tidpunkt

Uppgift 1: Följer du läkarens ordination?

Fråga:

Hur många tar **inte** sina läkemedel enligt läkarens föreskrift?

1. 25% **X.** 50% 2. 15%

Diskutera:

- Vad finns det för anledningar att inte ta sina läkemedel enligt läkarens föreskrift?
- Får man ändra doseringen själv utifrån dagsform?



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024

5

Uppgift 1: Följer du läkarens ordination?

Tid: ca 10 minuter

- Be deltagarna att diskutera uppgiften i mindre grupper (5 min)
- Diskutera svaren i storgrupp (5 min)

Syftet med uppgiften är att ge deltagarna en tankeställare inför läkemedelsavsnittet. Det finns inga bra anledningar till att inte följa sin ordination. Om man vill ändra dosering eller sluta med ett preparat ska man alltid diskutera först med läkare eller sjuksköterska.

Rätt svar: X

Det är fler än 50% som inte följer sin läkares ordination.

Att inte ta sina läkemedel kan leda till:

- Symtomen försämras
- Fler sjukhusinläggningar

Underlag till diskussion

Exempel på anledningar:

- Biverkningar
- Glömska
- Inte hämtat ut receptet
- Kommer inte ihåg varför man ska ta det här läkemedlet
- Hör av bekanta att läkemedlet är farligt eller inte hjälper
- Inte litar på sin läkare

Budskap:

Det finns ingen bra anledning att sluta ta läkemedel utan att diskutera med läkare/sjuksköterska.

“Drugs don’t work in patients
who don’t take them.”

C. Everett Koop, MD

Att inte följa läkemedelsordinationer:

- Orsakar onödigt lidande hos patienten
- Kostar samhället mycket pengar

Det är viktigt att förstå varför man tar sina läkemedel och vad som kan hända om man inte gör det.



Aktiv med Hjärtsvikt
- din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024

7

Kuriosa – Digitalis Purpurea

Digitalis kommer från fingerborgsblomman och har använts ända sedan 1785 mot hjärtsvikt.

Idag används det i första hand för att lugna ner hjärtrytmen vid förmaksflimmer då hjärtat slår ojämnt och oftast alltför fort.

Varför läkemedelsbehandling?

- Förbättrar livskvalitén genom att minska symtom och funktionsnedsättning samt ökar livslängden
- Bryter njurarnas negativa hormonaktivering
- Förebygger rytmrubbningar
- Behandlar andra eventuella sjukdomar

Målet med behandling av kronisk hjärtsvikt är att:

- Förbättra patientens livskvalitet genom att minska symtom och funktionsnedsättning
- Uppnå ökad livslängd

Behandlingen syftar till att motverka hjärtsviktens utveckling:

Det gör man genom att bryta njurarnas negativa hormonaktivering som långsiktigt är skadlig för hjärtat – orsakar bl a att salt och vätska stannar i kroppen.

Behandlingen förebygger rytmrubbningar och konsekvenser av dessa och förebygger blodproppar om man samtidigt har förmaksflimmer.

Vanliga läkemedel vid hjärtsvikt

- ACE-hämmare/A2-blockare
- Betablockerare
- Angiotensinreceptorantagonister (ARB)
- MRA
- Aldosteronantagonister
- Nprilysinhämmare
- SGLT2-hämmare
- Diuretika– 3 typer
- Digitalis och järn



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 9

ACE-hämmare: förbättrar kammarfunktionen, förlänger överlevnaden, minskar behovet av sjukhusvård och förbättrar livskvaliteten.

Biverkning: 1) Torrhosta, byts då till ARB. 2) Ortostatisk hypotoni

Betablockerare: förbättrar kammarfunktionen, förlänger överlevnaden, minskar behovet av sjukhusvård och förbättrar livskvaliteten.

Biverkning: hypotoni, kalla fingrar och mardrömmar.

ARB – Angiotensinreceptorantagonister: alternativ till ACE-hämmare om man fått torrhosta som biverkan av ACE-hämmarna. Förlänger överlevnaden, minskar behovet av sjukhusvård och förbättrar livskvaliteten.

Biverkan: blodtrycksfall och ökat kaliumvärde.

MRA – milt vätskedrivande som bevarar kalium: svagt vätskedrivande, blodtryckssänkande effekt. Motverkar bindvävsinlagring i hjärtat på långsikt. Kombinerar ofta med diuretika.

Aldosteronantagonister: bidrar till saltretention och stimulerar till fibrosbildning och remodellering av myokardiet. Förlänger överlevnaden och minskar behovet av sjukhusvård.

Biverkan: kreatininstegring

Nprilysinhämmare – förstärker kroppens positiva kompensationsmekanismer.

SGLT2-hämmare: Ökar blodsockerutsöndring i urinen och främjar hjärt- och njurfunktion.

Diuretika: snabb effekt på hjärtsviktssymtom som beror på vätskeretention.

Digitalis: hjärtstärkande och används ibland som komplement till övrig läkemedelsbehandling.

Järn: Järnbrist med samtidig blodbrist behöver järn som ges intravenöst.

Positiva framsteg

- Hjärtsviktsmottagningar gör stor skillnad
- Modern hjärtsviktspacemaker
- Mer kunskap om livsstilsförändringar och hur de påverkar livet med hjärtsvikt

Livet med hjärtsvikt är idag mycket bättre än för bara 30 år sedan



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 10

Forskningen kring hjärtsvikt fokuserar på att ge drabbade personer ett bättre och längre liv.

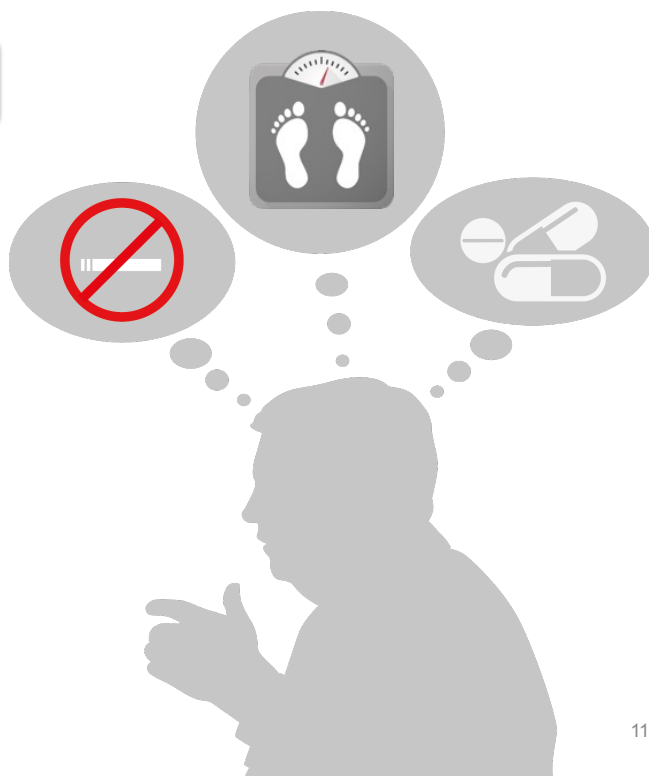
Stora framsteg har gjorts de senaste decennierna.

Nya, effektiva läkemedel mot hjärtsvikt har tagits fram med betydande behandlingsvinster.

Även diagnostiken har förbättrats vilket gör att läkaren kan ställa rätt diagnos snabbare och därmed sätta in insatser tidigare.

Pass 2

Egenvård



Denna bild inleder ett nytt pass.

Hjälp ditt hjärta genom att inte röka

Rökning försvårar symtomen vid hjärtsvikt

Vinster med att sluta röka:

- Blodtryck och puls normaliseras
- Minskar risk för hjärtinfarkt, blodpropp och cancer
- Bättre immunförsvar



Få hjälp via Slutarökalinjen eller din vårdcentral



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 12

Rökning förvärrar hjärtsvikt genom att:

- Kolmonoxid försämrar syreupptagningsförmågan
- Nikotin ger kärlsammandragningar och ökar motståndet för hjärtat
- Ansamlingar av fett och kalk i blodkärlen – ökar risken för blodproppsbildning

Fördelarna med rökstopp är:

- Blodtryck och puls normaliseras
- Risk för hjärtinfarkt minskar
- Risk för blodpropp minskar
- Livslängden ökar
- Minskar risk för cancer
- Bättre immunförsvar

Hjälp att sluta röka:

- Sluta-Röka-Linjen Ring 020-84 00 00 eller www.slutarokalinjen.org.
- 1177 Vårdguidens interaktiva tjänst [Rökfri](#).
- På vårdcentraler finns många duktiga sjuksköterskor som är särskilt utbildade i tobaksavvänjning.

Uppgift 2: Sant och falskt om rökning

- | | |
|---|---------------|
| 1. 20 minuters rökstopp påverkar puls och blodtryck | Sant |
| 2. Sluta röka minskar risk för hjärtinfarkt | Sant |
| 3. Efter 6 månader är risken för blodpropp oförändrad | Falskt |
| 4. Livet förlängs för varje cigarett man avstår | Sant |
| 5. Redan 24 timmars rökstopp minskar risken för hjärtinfarkt | Sant |
| 6. Rökning ökar inte risk för ryggbesvär | Falskt |
| 7. 1–2 års rökstopp halverar risken för hjärtinfarkt jämfört med fortsatt rökning | Sant |
| 8. Rökning påverkar inte risken för cancer | Falsk |
| 9. Efter 1 års rökstopp har immunförsvar blivit bättre | Sant |
| 10. Snus ökar risken för hjärtsvikt med 28% | Sant |



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 13

Uppgift 2: Sant och falskt om rökning

Tid: 5 min

- PPT-bild är animerad.
- Ställ en fråga i taget till gruppen.
- Klicka på piltangenten för rätt svar.

Syfte:

Att förklara de positiva effekterna av rökstopp utan att använda pekpinna.

Rätt svar:

1 = Sant. **2** = Sant. **3** = Falskt. **4** = Sant. **5** = Sant. **6** = Falskt. **7** = Sant.
8 = Falskt. **9** = Sant. **10** = Sant.

Om kroppen samlar vätska

- Hjärtsvikt kan orsaka vätskeansamling i kroppen
- Vätska i kroppen gör att hjärtat får arbeta hårdare

Tecken på vätska:

- Viktuppgång på kort tid
- Ökad svullnad i ben och buk
- Ökad andfåddhet



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 14

Vid hjärtsvikt är det vanligt att man samlar på sig vätska i kroppen. Försämrade genomblodning i njurarna leder till att kroppen samlar på sig vatten och salt vilket i sin tur leder till att man går upp i vikt.

När man har för mycket vätska i kroppen påverkas hjärtat negativt eftersom det behöver arbeta hårdare för att få runt allt blod. Hjärtats muskulatur slits och hjärtats förmåga påverkas negativt. Hjärtat orkar helt enkelt inte lika mycket och blir sämre och sämre.

Symtom på vätska i kroppen är:

- Viktuppgång på kort tid
- Svullnad i ben och buk
- Ökad andfåddhet

Väg dig varje dag



- När du går upp
- Utan kläder
- Efter du kissat
- Före frukosten



- Går du upp mer än 2 kilo på 3 dagar
– sätt in behandling eller kontakta läkare/sjuksköterska

Viktkontroll varje dag

Ett bra sätt att hålla koll på eventuella vätskeansamlingar är att väga sig varje dag. Går man upp i vikt snabbt kan det vara ett tecken på att man binder för mycket vätska.

Man ska väga sig varje morgon med samma förutsättningar för bästa möjliga jämförelse:

- Varje morgon när man går upp
- Utan kläder
- Efter man kissat
- Före frukost

Varningstecken!

Går man upp mer än 2 kilo på 3 dygn är det dags att reagera:

- Behandla dig själv med vätskedrivande medel om du fått instruktioner av din läkare/sjuksköterska
- Kontakta din läkare/sjuksköterska och berätta om din viktuppgång

Läkare kan förskriva vätskerestriktion

Läkare kan begränsa mängden vätska du får dricka under ett dygn till 1,5 eller 2 liter.

Vätska är allt som flyter eller rinner, utöver dryck även:

- Yoghurt, soppa och glass

TIPS! Fyll en PET-flaska på morgonen med mängden du får dricka. Häll sedan ut motsvarande mängd som du dricker. Nu ser du lätt hur mycket vätska som du får dricka/äta resten av dygnet.



Vätskerestriktion

Det är alltid en läkare som ordinerar hur mycket vätska man kan dricka under ett dygn, vanligast är 1,5 till 2 liter.

Allt som flyter är vätska...

- Vatten, saft, juice, mjölk, öl, vin
- Te, kaffe
- Soppa
- Yoghurt
- Glass
- Kräm

Tips!

Ett sätt att kontrollera hur mycket man dricker är att fylla en PET-flaska med så mycket vatten man får dricka per dygn.

När man dricker t ex ett glas vatten eller en kopp kaffe, håller man ut motsvarande mängd ur PET-flaskan.

Då kan man lätt se hur mycket man druckit och hur mycket man får dricka under resten av dygnet.

Det blir också tydligt om man dricker för mycket på för kort tid, t ex "tömmar" hela sin mängd på förmiddagen.

Råd vid törst:

- Suga på en isbit, en bit citron eller lime
- Äta en bit frukt eller gurka
- Skölja munnen med vatten och spotta ut

Muntorrhet kan påverka tänderna och tätare besök hos en tandhygienist kan behövas.

Det finns produkter på apoteket som förebygger muntorrhet.

Uppgift 3: Karl får goda råd



Uppgift 3: Karl får goda råd

Tid: 15 min

- Dela ut Uppgift 3 "Karl får goda råd".
- Be deltagarna läsa igenom uppgiften individuell. (5 min)
- Låt sedan deltagarna diskutera uppgiften två och två. (5 min)
- Avsluta med att diskutera i storgrupp. (5 min)

Syftet med uppgiften är att förstå vikten av att följa läkarens ordination. Forskning visar att 50% av alla patienter inte följer sin ordination, vilket ökar risken för försämring och sjukhusinläggning.

Underlag till gruppdiskussion:

Fråga 1: Nej. Karl borde ha ringt 112. De skulle sänt en ambulans då hans hjärta påverkats så mycket att han får rytmrubbningar.

Fråga 2. När Karl slutar med sina vätskedrivande tabletter samlar han på sig vätska. Han blir tyngre i kroppen, trött och upplever en högre grad av andfåddhet.

Fråga 3:

Karl blir uttorkad eftersom han får en för hög dos vätskedrivande. Den höga dosen orsakar vätske- och elektrolytförlust. Bland annat är kalium en elektrolyt som är viktig för hjärtat. För lågt kalium orsakar rytmrubbningar dvs hjärtat slår inte i jämn takt och kan övergå i förmaksflimmer.

Fråga 4:

Väga sig varje dag med samma förutsättningar (naken, på morgonen, efter att ha kissat och innan frukost).

Inte följa allmänhetens åsikter om läkemedel utan lita på sin läkare. Oroar man sig ska man alltid stämna av med en läkare innan man själv gör någon förändring i dosering.

Våga berätta för läkaren om man gjort något som kanske inte var helt bra. Det är man definitivt inte ensam om.

Håll dig frisk!



Vaccinera dig mot:

- Influensa
- Pneumokocker (förebygger lunginflammation)

God daglig hygien:

- Tvätta händerna ofta
- Byt handdukar och vädra ofta
- Undvik förkylda personer



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 18

När man blir sjuk påverkas hjärtat. Vid hjärtsvikt är hjärtat redan ansträngt och varje extra förkylning eller infektion blir en ytterligare belastning. Symtom som andfåddhet och trötthet förvärras.

Vaccination

- Årligt vaccin mot influensa
- Vaccin mot pneumokocker, som förebygger lunginflammation

God daglig hygien

För att undvika att bli förkyld eller drabbas av andra infektioner är det viktigt att vara extra noga med hygien, särskilt i förkylningstider eller när man varit i större folksamlingar.

Några enkla tips är att:

- Tvätta händerna ofta
- Byta handdukar och vädra ofta
- Undvika förkylda personer

När orken inte räcker

En arbetsterapeut kan hjälpa dig med:

- Energibesparande åtgärder
- Hjälpmedel
- Bostadsanpassning



Genom att röra på dig, motionera och träna kan du öka din fysiska förmåga och öka orken i vardagen



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 19

Det är viktigt att fortsätta vara så aktiv man kan, med t ex:

- Vardagssysslor i hemmet
- Motion och träning
- Fritidsintressen
- Sociala kontakter

För många med hjärtsvikt tar vardagen allt längre tid, då det blir jobbigare att utföra dagliga sysslor och aktiviteter.

Energibesparande åtgärder

Då kan man få hjälp med att spara energi, genom att lära sig att göra saker på ett nytt sätt.

Att spara energi betyder inte att man ska göra färre saker, utan att man kan göra dem på ett sätt som kräver mindre energi.

Syftet är att göra saker på ett smartare sätt så att man orkar mera.

T ex:

- Sitt istället för att stå
- Förvara saker man använder ofta tillgängligt
- En shoppingvagn underlättar handling och tvätt
- Bädda sängen enklare

Hjälpmedel

Exempel på hjälpmedel kan vara:

- elektriskt sängryggstöd
- griptång
- duschpall
- förhöjning på toalett
- Rullstol

För att få låna ett hjälpmedel krävs en bedömning av en arbetsterapeut.

Många hjälpmedel går också att köpa i affärer eller via Internet.

Bostadsanpassning

Exempel kan vara:

- borttagande av trösklar
- borttagande av badkar
- iordningställande av duschplats
- elektrisk dörröppnare

För att få bostadsanpassningsbidrag krävs oftast intyg från arbetsterapeut, läkare eller annan sakkunnig person.

Ta hand om dig själv = **egenvård**

- Ta dina läkemedel enligt ordination
- Rök inte
- Väg dig varje morgon
- Drick och salta med måtta
- Vaccination och god hygien
- Kost och motion (nästa träff)



Vad är egenvård?

Egenvård är det du gör själv för att må så bra som möjligt.

Där ingår att:

- Hålla sig fysiskt och mentalt aktiv
- Använda läkemedel på bästa sätt
- Göra sitt bästa för att undvika sjukdom och olyckor

Följ dina symtom

Du är den som känner dig själv och din kropp bäst.

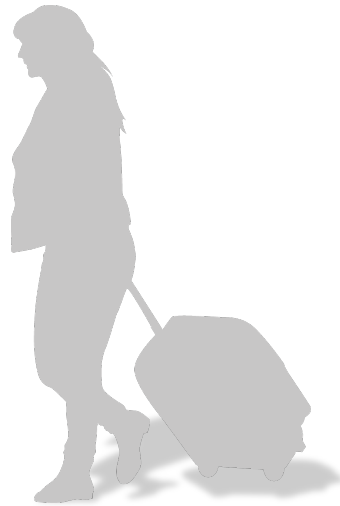
Därför är det också du som bäst kan följa dina symtom och upptäcka när allt inte är som vanligt.

Då kan man:

- Upptäcka eventuella försämringar tidigt
- Sätta in åtgärder i tid
- Undvika kraftigare försämringar

Pass 3

Resor



Aktiv med Hjärtsvikt
- din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 21

Denna bild inleder ett nytt pass.

Att resa kan göra gott för själen

- När kan du resa?
- Vart kan du resa?
- Läkemedel på resan
- På flyget och flygplatsen
- Så här kan du förbereda dig



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 22

Resa med hjärtsvikt

Det går bra att resa om svikten är stabil. Diskutera med läkare eller sjuksköterska:

- Vid förändrade symtom
- Under utredning
- Efter operation
- Efter nyligen avslutad behandling

Resmål

Många resmål är bra! Det kan vara bra att undvika:

- Långa flygresor
- Höga höjder
- Mycket varmt eller fuktigt klimat
- Luftföroreningar

Läkemedel

- Ta med läkemedel för hela perioden plus två dagar extra (förseningar, inställda flighter)
- Ha gärna läkemedel i originalförpackning för bästa skydd mot värme och fukt
- Vid annan tidszon, ta läkemedel efter ankomst och anpassa till lokala tider
- Om du missar en dos, ta aldrig dubbla för att kompensera

På flygplanet och flygplatsen

- Undvik att sitta stilla länge, gå upp och rör på dig
- Stödstrumpor kan hjälpa mot svullna ben och minskar risken för blodpropp
- Pacemaker, ICD och CRT ger utslag i säkerhetskontrollen – säg till innan du går igenom
- Det går att få hjälp med transport på flygplatsen – kolla med flygbolaget eller direkt med flygplatsen

Förberedelser

- Förteckning över sjukdomshistoria och mediciner på engelska
- Intyg från apoteket på sömnmedel och smärtstillande
- Kolla med försäkringsbolaget innan du reser
- Beställ EU:s sjukförsäkringsintyg från försäkringskassan vid resor inom EU
- Kolla om du behöver vaccinationer dit du reser

Pass 4

Känslor i vardagen



Denna bild inleder ett nytt pass.

Känslor – en del av vardagen

- Stress, oro och nedstämdhet är vanligt och en naturlig reaktion vid hjärtsvikt.
- Sök hjälp om du fastnar i känslorna och de hindrar dig i vardagen.

Det finns effektiv behandling!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 24

Syftet med avsnittet om känslor är:

- Att tala om att det är vanligt med känslor som stress, oro, nedstämdhet, ångest och depression vid hjärtsvikt.
- Att ångest och depression kan påverka livskvalitet lika mycket som sjukdomen i sig.
- Att lära sig skillnad på "normala" känslomässiga reaktioner, ångest och depression.
- Att lära sig när man ska söka hjälp.
- Att förstå att det finns behandling som påverkar livskvaliteten väsentligt vid oro och depression – man ska inte gå runt med en obehandlad depression eller ångest.

Stress – känns det som du inte räcker till?

Stress är när det krävs mer än vad man klarar av

- Vem ställer kraven?
- Planera för att minska belastningen
- Bli bra på att vila och släppa allt en stund

Fråga gärna deltagarna om de känner att stress påverkar deras besvär vid hjärtsvikt.

Vad är stress?

Stress är en situation där vi upplever att det krävs mer av oss än vad vi klarar av.

Vem ställer kraven?

- Övermäktiga krav kan komma utifrån, t ex från andra människor, av chefen, familjen eller samhället.
- Lika ofta kommer inifrån en själv – viktigt att fråga sig vad verkligen är viktigt.

Planera och prioritera

I traditionell stresshantering fokuserar man på att:

Minska kraven – vem vill att jag ska göra vad, varför, är det nödvändigt.

Planera – fördela uppgifterna över längre tidsperioder, lite i taget, planera även för vila.

Prioritera – vad är viktigast och vad kan man välja bort?

Konsten att slappna av – på riktigt

På sistone har stressforskare intresserat sig för hur stresståliga personer gör, vad det är som gör att de fungerar även under hård press. Studier visar:

- De kan hålla sig lugna inför tuffa utmaningar.
- Ta sig an en sak i sänder.
- Vila mellan varven, släppa allt en stund, gå i depå och ladda batterierna.

Denna sistnämnda förmåga förutsätter att man inte är fast i oro, utan tvärtom är bra på att försätta sig själv i ett rofyllt mentalt tillstånd en liten stund då och då. Det är här vi finner orsaken till varför så många orosbenägna personer drabbas av negativa stresssymptom, bränner ut sig och i vissa fall till och med blir deprimerade. Det är för att de saboterar sin egen återhämtning med att alltid vara lite mentalt anspända och aldrig riktigt komma till ro. Det är en form av "inre stress" som är väldigt viktig att upptäcka hos sig själv om man har en sådan orolig läggning, så att man då kan träna desto mer mental avslappning och tankekontroll.

Dela ut faktabladet Avslappning.

Normala tecken på oro och nedstämdhet

I kroppen...

- Trötthet
- Huvudvärk
- Högt blodtryck
- Muskelspänningar i nacke och bröstorg
- Spänd andning
- Sömnstörningar
- Magkatarr och tarmbesvär

... och knoppen!

- Irritabilitet, dåligt humör, orkar inte med andra människor
- Missnöje, glädjelöshet, ointresse
- Koncentrationsproblem
- Pessimism
- Förlust av självkänsla
- Svårt att koppla av



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 26

Oro och nedstämdhet är naturliga och befogade reaktioner vid en kronisk sjukdom.

Även friska människor upplever perioder av oro och nedstämdhet, det är en del av livet.

Det vi bör vara vaksamma på är när:

- Oron övergår till ångest.
- Nedstämdhet till depression.

Övergången är givetvis glidande, och man bör vara vaksam när man får allt fler tecken som håller i sig allt längre.

Se nästa bild.

När oro blir till ångest

- Skarp nervositet utan anledning
 - känslan av att något hemskt ska hända
- Obehagliga spänningar
 - fjärilar i magen, hjärklappning, handsvett, kalla fingrar, darrning, forcerad andning
- Rädsla inför vissa situationer
 - "låt mig slippa", "jag orkar inte"



Berätta för din läkare – bra behandling finns!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 27

Kännetecknen på när oro övergår i ångest:

- Skarp nervositet utan anledning, känsla av att något hemskt håller på att inträffa.
- Obehagliga spänningar i kroppen, "fjärilar" i magen, hjärklappning, handsvett, kalla fingrar, darrningar, andningen blir forcerad och hamnar högt upp i bröstkorgen.
- Rädsla för att förvärra obehaget framkallar en känsla av "jag orkar inte", "nej, låt mig slippa" inför vissa situationer. Dessa undvikande-impulser blir så kraftfulla att den drabbades liv begränsas ännu mer än sig själva än av sjukdomen.

När ska man söka hjälp:

Om man har upplevt sådana reaktioner några gånger och börjar bli orolig för att de ska komma tillbaka, eller om de hindrar en från att leva normalt, är det bäst att söka vård. Det värsta med ångest är faktiskt inte de obehagliga ångest-attackerna, utan när rädslan för att få mer ångest gör att man börjar undvika allt fler situationer som förknippas med risk för att obehaget ska utlösas.

När nedstämdhet blir till depression

- Sorgsen – livet känns meningslöst i långa perioder
- Förlorat intresse för det som brukar ge glädje
- Energibrist, orkar inte ta tag i saker
- Känner skuld, skam, värdelöshet
- Påverkad sömn och aptit
- Tankar på döden



Berätta för din läkare – bra behandling finns!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2024 28

Kännetecknen på depression:

- Känner sig sorgsen större delen av dagen, livet är plågsamt och meningslöst. (När denna känsla börjar dominera och återkommer varje dag flera veckor i sträck).
- Förlorar intresset för människor och aktiviteter; sådant som brukar glädja och inspirera känns nu meningslöst, svårt att uppskatta skämt, skrattar mindre än normalt.
- Orolig sömn, svårt att somna eller vaknar för tidigt med obehagskänslor och oro.
- Energibrist och initiativlöshet, orkar inte ta tag i saker.
- Känslor av värdelöshet och skam.
- Orimliga skuldkänslor.
- Koncentrationssvårigheter, orkar inte tänka klart, svårt att lyssna och läsa.
- Förändrad aptit (kan yttra sig åt båda hållen, dvs antingen äter man mycket mer än normalt eller förlorar man aptiten och får tvinga i sig mat).
- Tankar på döden.

Sök hjälp:

Om man upplever mer än ett av dessa symtom varje dag under flera veckor är det bäst att söka vård.

Behandling gör att man mår bättre!

- Ångest och depression kan försämra livskvalitén lika mycket som hjärtsvikt i sig!
- Det finns läkemedel som gör att man kan må mycket bättre.
- **Berätta för din läkare** när känslorna begränsar dig i vardagen.

Behandling gör att man mår bättre!

- Det är viktigt att känna till att många med hjärtsvikt har besvär med nedstämdhet, oro, ångest och depression.
- Det finns hjälp! Var vaksam på symtomen vi gått igenom och prata med läkare/sjuksköterska.
- Det finns bra läkemedel mot ångest och depression, som verkligen hjälper i vardagen och bidrar till en bättre livskvalitet.

Planera för balans och bra dagar

- Fysisk aktivitet
- Mentala utmaningar
- Social samvaro
- Vila och återhämtning
- Ät bra
- Sov!



© Riksförbundet HjärtLung, 2024 30

Undvik oro och nedstämdhet genom att planer och prioritera

Alla drabbas vi då och då av oro och nedstämdhet och har ibland svårt med den emotionella balansen. Man kan göra mycket själv för att hantera tankarna och känslorna. Här är några effektiva verktyg för att få balans i vardagen:

Aktivitetslistor och tidplaner underlättar vardagslivet

Att sprida ut aktiviteter, göra lite varje dag:

- Undviker stress när aktiviteter och måsten hopar sig.
- Planerar in "det roliga" som är lätt att glömma bort.

Planera in viloperioder och extra tid i samband med varje aktivitet.

Fysisk aktivitet

Avsätt tid för att röra på dig.

Gör aktivitet och träning till en daglig vana.

Mentala utmaningar

Att utmana sig mentalt är lika viktigt som att röra på sig.

Håll liv i dina intressen!

Ex: pussel, korsord, soduku, läsa artiklar och böcker, Facebook-grupper mm.

Sociala relationer.

Håll kontakt med vänner och bekanta. Träffa dem ibland även om du bara orkar en liten stund. Ring och skriv.

Vila med kvalitet

Ansträngning ska följas av vila. Men för att få kvalitet i återhämtningen räcker det inte att ligga ned. Det gäller också att få ner hjärnan i viloläge, annars kan inte kroppen tillgodogöra sig pausen.

Prova t ex:

Mental avslappning, Meditation, Avslappningsövningar, Yoga, Massage.

Ät bra

Näringsrik mat är nödvändig för att må bra, fysiskt och psykiskt.

För mycket fett och socker och för lite grönsaker, gör det svårt för hjärnan att fungera ordentligt, och då blir det svårare att hålla ordning på tankar och känslor.

Sov

Regelbundna sovrutiner. 7 till 9 timmars sömn per natt.

Sömnen ger mest på natten. En lång "tupplur" på mer än 15-20 minuter dagtid gör det svårare att sova på natten.

Gör saker du tycker om

Uppgift 4: Min plan för att må bra



Uppgift 4: Min plan för att må bra (10 min)

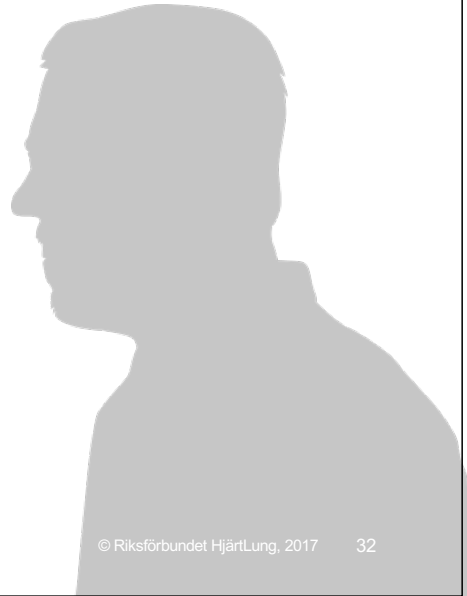
- Individuell uppgift

Det är lätt att prioritera bort avslappning och njutning. I synnerhet när en kronisk sjukdom äter upp en allt större portion av ens tid och energi. Därför är det viktigt att bli medveten om vad som gör att man mår bra och faktiskt se till att göra det.

Att aktivt planera för att göra sådant man blir glad av och som ger energi, kan vara ett sätt att behålla glädjen i vardagen och kanske även i förlängningen förebygga perioder av inaktivitet, isolering och nedstämdhet.

Till sist: Tankar för dagen

Hur kan dagens träff hjälpa dig i vardagen?



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 32

Till sist: Tankar för dagen.

Tid: 2 min

Hur: Individuell tankeställare.

Syftet är att reflektera över dagens träff. Ta med sig någon kunskap hem.