



Aktiv med hjärtsvikt

Sista träffen på utbildningen – nu börjar resten av deltagarnas liv med hjärtsvikt. Hur väljer man att se på sin framtid? Hur vill man använda kunskaperna från utbildningen i sin vardag?

Vi repeterar det viktigaste och gör en personlig handlingsplan för framtiden. Riksförbundet HjärtLung presenterar sin verksamhet och hur de kan vara ett stöd i en aktiv vardag. Till sist ser vi tillbaka på utbildningen och säger tack och hejdå.



Undervisningstid: 120 min
Glöm inte att lägga in pauser!

Struktur för träff 4: Uppgifter, filmer och faktablad



Sidan	Innehåll	Handledarens verktyg
2	Inledning Dagens upplägg	
2	PASS 1. Konsten att ta hand om sig själv (30 min)	
2	Film med Clas Malmström: Friskvård vid kronisk sjukdom (7 min)	Film
5	PASS 2. Repetition och handlingsplan (45 min)	
5	Uppgift 1: Testa dina kunskaper om hjärtsvikt	Utskrift A4
8	Uppgift 2: Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt	Utskrift A4
9	PASS 3. Riksförbundet HjärtLung (15 min)	
9	Film: HjärtLung – föreningen för alla	Film
10	PASS 4. Utbildningen avslutas (30 min)	
10	Uppgift 3: Självsfattning – uppföljning	Utskrift A4
11	Tack och hejdå!	



Inledning

Dagens upplägg

- Börja med att presentera dagens upplägg.

PPT-bild 2

PPT

"Träff 4: Aktiv med hjärtsvikt"

PASS 1. Konsten att ta hand om sig själv

Tid: 30 min

Friskvård vid kronisk sjukdom

Tid: 20 minuter (varav film 7 minuter)

Att ta hand om sig själv blir om möjligt ännu viktigare när man har en kronisk sjukdom. Kroppen behöver all hjälp den kan få för att stå emot sjukdomen. Filmen tar upp olika aspekter av friskvård som mental inställning, kost och motion.

Film: Clas Malmström om friskvård vid kronisk sjukdom

Clas Malmström är läkare och specialist inom rehabilitering. Här berättar han om vikten att ta hand om sig själv vid en kronisk sjukdom, med fokus på att välja rätt inställning.

Det är jobbigt att må bra

Filmen kan sammanfattas utifrån bilden "Det är jobbigt att må bra". Budskapet är att hälsa innebär en aktiv ansträngning. Utmaningen är att vinsterna av friskvård är långsiktiga och i viss mån svåra att se framför sig. Att ta en chokladbit eller en påse chips ger en mycket snabbare "belöning". Att må bra kräver ett aktivt val, möjligheten till god hälsa "knackar inte på dörren". Utmaningen är att välja bort kortsiktiga handlingar som kan kännas bra för stunden mot långsiktiga val som man inte genast ser nyttan av. Det kräver kunskap, rätt attityd och uthållighet.

Om ni har tid diskutera gärna bilden.

Att skapa goda vanor

Tid: 10 minuter

Syftet med det här avsnittet är att ge deltagarna realistiska förväntningar när de skapar nya vanor. Det är bra att veta att det tar tid, i snitt drygt två månader från att ett nytt beteende blivit en "automatisk" vana.

PPT-bild 3

PPT

"PASS 1 – Konsten att ta hand om sig själv"

PPT-bild 4

PPT

"Film om friskvård vid kronisk sjukdom"

Film (7 min)



"Friskvård vid kronisk sjukdom"

PPT-bild 5

PPT

"Det är jobbigt att må bra..."



Vad är en vana?

När man har en vana gör man något utan att tänka på att man gör det, som att borsta tänderna efter frukosten. Själva poängen med vanan är att man gör det ”automatiskt”, utan inre diskussioner med sig själv.

En vana kan beskrivas som:

- Något du gör utan att behöva tänka på/fatta beslut om att göra det
- Något som är kopplat till en viss tid/miljö/känsla
- Något som du gör ofta

Hur lång tid tar det att skapa en vana?

Enligt en studie av Philippa Lally (publicerad i European Journal of Social Psychology) tar det i snitt 66 dagar att skapa en ny vana.

Det rörde sig om enkla vanor som att äta en frukt varje dag eller börja jogga. Att skapa en ny vana tog olika lång tid för olika personer och det tog olika lång tid för olika vanor. För några tog det bara 18 dagar och för andra 245 dagar, innan vanan blivit automatisk.

Det går snabbare att skapa en enkel vana, som att sig dricka ett glas vatten innan frukost än att börja träna. I början går inläringen mycket snabbt, sedan planar kurvan ut och efter ungefär 66 dagar når den en plattå. Då genomförs beteendet utan tanke. Att lära sig dricka ett glas vatten före frukost tar bara 20 dagar, medan nya träningsvanor som att göra situps tar över 100 dagar. Att göra situps före frukost kräver mer viljestyrka. Det är inte bara att hålla upp och svälja.

Studien visar att det inte spelar någon roll om man missar en dag, det som är viktigt är att upprepa det nya beteendet ofta i början.

Tips när du skapar nya vanor

Glöm det dåliga samvetet

Det är svårt att leva upp till samhällets alla krav på hur vi ska göra för att må bra. Därför är det lätt att känna skuld och dåligt samvete över sin livsstil och sina vanor, och kanske skämmas för sin övervikt, sin rökning eller sitt stillasittande. Släpp de känslorna, de är bara i vägen.

Välj vad du vill börja med

Börja med det som du har lättast med. Det kan vara att äta bättre, minska ditt stillasittande eller öka din fysiska aktivitet. Det viktigaste är att du kommer igång och börjar tänka aktivt på din hälsa. En god vana leder ofta till en annan god vana...

PPT

PPT-bild 6

”Konsten att skapa goda vanor”

PPT

PPT-bild 7

”66 dagar för en ny vana”

PPT

PPT-bild 8

”Tips för nya goda vanor”



Lägg till något bra...

Pekpinnar får oss ofta att fastna i negativa cirklar. Du ska inte äta choklad, du ska inte titta på TV, du ska inte ...

Försök istället fokusera på att göra mycket av det som är bra för dig. Då gör du automatiskt mindre av det som är dåligt. Samtidigt som du bygger mentala positiva cirklar. Till exempel:

- Om du äter tillräckligt energirik mat som innehåller nyttiga fetter, minskar sötsuget...
- Om du rör dig mycket, sitter du stilla mindre...

Sätt mål som du kan nå

Börja med små förändringar och ändra inte på för många saker samtidigt. Det är bättre att du lyckas med det lilla och sedan gör lite till.

Låt det ta tid

Det tar tid att ändra vanor, i synnerhet vanor som du kanske har haft hela livet. Det kan ta månader, och i vissa fall år. Men låt det ta tid, då är chansen större att den goda vanan håller. Både du och din omgivning måste få tid att vänja er...

En gång är ingen gång...

Alla får återfall. Det är lite som att ramla i en trappa. Man ramlar ned några trappsteg, men sällan hela vägen ned. Och kanske är man lite klokare efter varje fall, vad var det som gick snett?

Om man missar en dag, måste man inte börja om från början. En dag hit eller dit gör ingen skillnad. Upp igen och på den igen! Ingenting börjar om från början.

Belöna dig själv

Det verkar lättare att komma ihåg sina misstag än sina framgångar. Dessutom har vi märkligt nog svårare att vara snälla mot oss själva än mot andra. Belöna dig själv när du lyckas. Och skriv gärna upp dina framgångar så du kan gå tillbaka och hämta kraft när du behöver det.

Motivation ger mening

Det är viktigt att veta varför man gör saker. Att sätta upp långsiktiga mål och skapa positiva bilder av framtiden, gör ofta att man orkar längre och hittar motivation de dagar när det känns trögt.

PPT

PPT-bild 9

"Hitta din motivation"

**PASS 2. Repetition och handlingsplan**

Tid: 45 min

Repetition

Tid: 30 minuter (varav Uppgift 1 tar 30 minuter)

Uppgift 1: Repetition av utbildningen (30 min)

- Dela ut Testa dina kunskaper om hjärtsvikt.
- Låt deltagarna svara på frågorna individuellt (10 min).
- Gå igenom svaren tillsammans (20 min).

Syftet är att repetera utbildningen och att fokusera på de viktigaste lärdomarna för livet med hjärtsvikt. Repetitionen ligger också till grund för handlingsplanen.

Diskussionen är viktigare än svaren

Frågeformuläret "Testa dina kunskaper om hjärtsvikt" är ett sätt att repetera det viktigaste i utbildningen. Syftet är att få till en diskussion om innehållet i frågorna och få deltagarna att reflektera över de viktigaste budskapen.

Hasta därför inte igenom svaren, utan ta tid till att diskutera varje fråga. Om du vill kan du använda PPT-bilder från tidigare träffar för att diskutera och lyfta fram svaren. Observera att flera svarsalternativ kan vara rätt.

Rätt svar och tips inför gruppdiskussionen**Fråga 1. Hur många rum har hjärtat?****Rätt svar: B. (4)**

Hjärtat har fyra rum.

Fråga 2. Vad kallas "elcentralen" i hjärtat?**Rätt svar: C. (Sinusknutan)**

Sinusknutan som sitter i höger förmak fungerar som en elcentral. Den avger den signal som inleder ett hjärtslag.

Fråga 3. Hur många personer i % uppskattar man inte följer läkemedelsordinationen?**Rätt svar: C. (50%)**

Det är viktigt ta de läkemedel som läkaren skrivit ut. Vid biverkningar ska man kontakta sin läkare eller sjuksköterska för diskussion, eventuellt kan man byta mot ett annat preparat eller ändra doseringen så det fungerar bättre. Sluta aldrig att ta något läkemedel utan att diskutera med läkare/sjuksköterska. Forskning visar att risken för försämringar och sjukhusinläggning ökar när man inte följer sin läkemedelsordination.

PPT

PPT-bild 10

"PASS 2 – Repetition och handlingsplan"

PPT

PPT-bild 11

Uppgift 1:
"Testa dina kunskaper om hjärtsvikt"

Utskrift A4-blad

Uppgift 1:
"Testa dina kunskaper om hjärtsvikt"

**Fråga 4. Varför ska man väga sig varje dag?****Rätt svar: B. (För att få en signal om att man samlat på sig vätska)**

Vid hjärtsvikt är det lätt att samla på sig vätska, vilket belastar hjärtat ytterligare. Att väga sig varje dag, vid samma tid och under samma förutsättningar, är ett bra sätt att tidigt upptäcka en vätskeansamling och kunna åtgärda den i tid. Det är bra att hålla koll på sin vikt så man inte går upp eller ned i vikt för mycket. Övervikt belastar hjärtat och att väga för lite är inte heller bra. Men för att följa sin vikt generellt, behöver man inte väga sig varje dag.

Fråga 5. Hur ska man väga sig?**Rätt svar: B. (På morgonen innan frukost)**

Det är viktigt att väga sig på samma sätt varje dag för att säkerställa att en eventuell viktökning inte beror på att man just har ätit eller har mycket kläder på sig. Rekommendationen är att väga sig varje morgon innan man klätt på sig, efter man kissat och före man ätit frukost.

Fråga 6. Vilka är vanliga orsaker till hjärtsvikt?**Rätt svar: A. (Högt blodtryck), B. (Kärlkramp) och C. (Hjärtinfarkt)**

Högt blodtryck, hjärtinfarkt och kärlkramp är de vanligaste orsakerna till hjärtsvikt.

Fråga 7. Kan hjärtsvikt botas?**Rätt svar: A. (Nej)**

Hjärtsvikt kan inte botas, men med rätt läkemedel, god egenvård och fysisk aktivitet anpassad efter individuella förutsättningar, kan man idag leva ett aktivt liv trots hjärtsvikt.

Fråga 8. Varför ska du träna när du har hjärtsvikt?**Rätt svar: A. (För att få högre livskvalitet) och B. (För att orka mer)**

Forskning visar att fysisk aktivitet vid hjärtsvikt gör att man orkar mer och mår bättre. När man tränar och rör på sig kan man behålla och till och med öka sin fysiska förmåga och därmed orken i vardagen. Det är också bevisat att fysisk aktivitet gör att man upplever en bättre livskvalitet.

Fråga 9. Vilka vaccinationer är viktiga vid hjärtsvikt?**Rätt svar: C. (Influensa och pneumokockvaccin)**

Det är viktigt att göra sitt bästa för att vara frisk. Infektioner är ytterligare en belastning för hjärtat. Vid hjärtsvikt rekommenderas man att ta influensavaccin varje år samt pneumokockvaccin som förebygger lunginflammation.



Fråga 10. Hur kan du bäst förbättra din fysiska förmåga trots att du har hjärtsvikt?

Rätt svar: A. (Genom att röra på dig och träna) och B. (Genom att ta läkemedel enligt ordination)

Att ta sina läkemedel enligt ordination är viktigt. Genom läkemedel kan man stabilisera sin svikt och ge kroppen de bästa förutsättningarna att fungera med hjärtsvikt. Läkemedel skapar också förutsättningar för att orka vara aktiv och träna. Du kan alltså behålla och öka din ork genom att röra på dig och träna och att ta dina läkemedel är en förutsättning för att kunna träna.

Fråga 11. Vad är egenvård?

Rätt svar: A. (Att ta sina läkemedel), B. (Allt man kan göra själv för att må så bra som möjligt med sin sjukdom) och C. (Att röra på sig och träna)

Egenvård är allt man kan göra själv för att må så bra som möjligt. Vid hjärtsvikt är det viktigt att ta sina läkemedel enligt ordination, att röra på sig och träna, att väga sig varje morgon för att få signaler på en eventuell vätskeansamling samt att vaccinera sig och ha en god hygien.

Fråga 12. Vad är viktigast att träna när man har hjärtsvikt?

Rätt svar: A. (Kondition), B. (Muskelstyrka och muskeluthållighet) och C. (Balans)

Alla svaren är rätt. Konditionsträning på måttlig nivå och styrketräning underlättar för hjärtat och gör att man orkar mera. Balanssträning rekommenderas för alla över 65 år och förebygger bland annat fallskador.

Fråga 13. På vilket sätt är rökning skadligt för hjärtat?

Rätt svar: A. (Kolmonoxid försämrar syreupptagningsförmågan), B. (Nikotin ger kärlsammanslagningar och ökar därmed motståndet för hjärtat) och C. (Ökade nivåer av fett och kalk i blodkärlen ökar risken för blodpropp)

Rökning innebär en extra belastning för hjärtat. Rökstopp är mycket viktigt vid hjärtsvikt och underlättar för ett redan ansträngt hjärta.

Fråga 14. Det är rätt att söka hjälp om man känner att:

Rätt svar: A. (Man är så orolig att det hindrar en från att göra saker man vill) och C. (När livet känns meningslöst i längre perioder)

Det är vanligt och naturligt med nedstämdhet och oro när man har en sjukdom som hjärtsvikt. När oron börjar bli ett hinder i vardagen och nedstämdheten varar i allt längre perioder är det rätt att söka hjälp. Det finns bra behandling som kan öka livskvaliteten.

**Fråga 15. Vad är bra kost vid hjärtsvikt?**

Rätt svar: B. (Man ska följa de rekommendationer som gäller befolkningen i övrigt)

Kostråden vid hjärtsvikt är desamma som för befolkningen i helhet. Det är viktigt att få i sig en kombination av grönsaker, energi och bra fetter. Vid hjärtsvikt kan det underlätta att undvika stora måltider samt vara måttlig med vätska, salt och alkohol. För mycket socker och tomma kalorier är inte bra för någon.

Handlingsplan

Tid: 15 minuter (varav Uppgift 2 tar 15 minuter)

Uppgift 2: Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt (15 min)

- Dela ut Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt.
- Be deltagaren att fylla i individuellt, ca 15 min.

Syftet med uppgiften är att göra en personlig sammanfattning av utbildningen och ett avstamp för en bättre vardag med hjärtsvikt. Deltagaren väljer ut sin viktigaste lärdom under utbildningen, definierar sin motivation samt väljer några nya beteenden som han eller hon vill göra till goda vanor.

Om ni har tid, diskutera gärna i grupp vilka goda vanor deltagarna har valt. Genom en gruppdiskussion kan deltagarna inspirera varandra.

PPT

PPT-bild 12

Uppgift 2:
"Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt"

Utskrift A4-blad

Uppgift 2:
"Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt"

**PASS 3. Riksförbundet HjärtLung**

Tid: 15 min

Syftet med det här passet är att en representant från Riksförbundet HjärtLungs lokalförening ska komma och berätta om föreningens aktiviteter. Representanten kallas Eftervårdsombud (EVO), är kontaktpersonen mellan lokalföreningen och vården och har oftast själv en hjärt- eller lungdiagnos. Räkna med att det behövs mer tid för detta pass vid besök från representanten. För deltagarna är det värt tiden för att de på ett enkelt sätt ska komma in i föreningen och bland annat få hjälp med sin träning.

Riksförbundet HjärtLung har motionsprogram som är anpassade för personer med hjärt- och lungsjukdom, till exempel golv-, sitt- och vattengymnastik. Det anordnas även stavgång och promenader på Hälsans Stig. HjärtLung kan fungera som en naturlig fortsättning på Aktiv med Hjärtsvikt, med fokus på gemenskap och möjligheter till bra och anpassad fysisk aktivitet.

Om det av olika skäl inte går att boka in en representant från HjärtLung, finns en film samt några PPT-bilder i Träff 4 som handledaren kan använda.

Tips!

Kontakta HjärtLungs lokalförening redan när du startar utbildningen "Aktiv med Hjärtsvikt" och boka in en representant till Pass 3.

Gå in på [hjart-lung.se](https://www.hjart-lung.se) under "Hitta din förening" (högst upp till höger på hemsidan) för att leta upp kontaktuppgifter till din närmaste lokalförening. På en del lokalföreningars hemsida finns Eftervårdsombuden namngivna med kontaktuppgifter. I andra föreningar kan det vara lättast att kontakta ordförande som lotsar vidare till rätt kontakt.

PPT

PPT-bild 13–21

*"Presentation av
Riksförbundet HjärtLung"*

Film (5 min 20 sek)

*"HjärtLung
– föreningen för alla"*

**PASS 4. Utbildningen avslutas**

Tid: 30 min

Självskattning

Tid: 15 minuter (varav Uppgift 3 tar 15 minuter)

Uppgift 3: Självskattning – uppföljning (15 min)

- Dela ut självskattningsformulär till deltagarna och be dem fylla i individuellt (ca 5 min).
- När de är klara (inte tidigare), ge tillbaka de självskattningsformulär som deltagarna fyllde i vid första tillfället. Be dem jämföra de två självskattningarna och fundera över skillnaden.
- I storgrupp, be deltagarna berätta på vilka områden de största skillnaderna finns mellan de två självskattningarna (ca 10 min).
- Samla sedan in båda självskattningsblanketterna så att du själv kan se på vilka områden deltagarna upplevt att utbildningen gjort störst nytta. Vid nästa bokade besök med deltagarna kan ni ha dem som underlag och diskutera eventuella frågor som kan ha uppkommit efter att Aktiv med Hjärtsvikt avslutats.

Syftet är att upptäcka ”förflyttningen”.

Inom vilka områden har utbildningen gett mest:

- Kunskap om sjukdomen?
- Trygghet i vad man ska göra och när man ska söka hjälp?
- Motivation till nya goda vanor?

Förväntningar

Tid: 10 minuter

Skriv upp de förväntningar du noterade vid första träffen, under Pass 1 Introduktion. Använd whiteboard eller flipchart så att alla deltagare kan se, eller förbered en PPT-bild med förväntningarna.

Stäm av i storgrupp med deltagarna om ni uppnått förväntningarna.

Om det är något ni inte uppnått, försök att lösa det genom att:

- Erbjud dig att skicka information/länkar.
- Boka in deltagaren hos någon kollega beroende på ämne (dietist, kurator, sjukgymnast etc).
- Be att få återkomma till deltagaren.

PPT

PPT-bild 22

”PASS 4 – Utbildningen avslutas”

PPT

PPT-bild 23

”Självskattning – uppföljning”

Utskrift A4-blad

Uppgift 3:

”Självskattning – uppföljning”

**Tack, hejdå och på återseende!**

Tid: 5 minuter

Tacka deltagarna för utbildningen, berätta gärna vad den har gett dig som handledare.

Fråga om deltagarna vill ha varandras kontaktuppgifter. Om intresse finns, kan du samla in uppgifterna och skicka ut dem till deltagarna. Eller ännu enklare, be dem skriva upp namn och telefonnummer på whiteboarden, och så kan var och en skriva av den.

Fråga om det finns intresse för en eventuell återträff. Planera i så fall denna efter ca 6 månader, då ”effekten” av utbildningen oftast sjunkit. Om du har möjlighet kan du organisera och vara med på återträffen eller så kan gruppen träffas utan dig och på eget initiativ.

Tips!

Det kan vara trevligt att bjuda på en fika under denna del.

PPT

PPT-bild 24

*”Utbildningen är utvecklad
av Riksförbundet HjärtLung”*

