



Aktiv med Hjärtsvikt – din patientutbildning

Träff 1

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 1. Lär känna din sjukdom

Pass 1: Introduktion

Pass 2: Din kropp med hjärtsvikt

Pass 3: Att få hjärtsvikt idag – och resten av livet



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

2

Om du vill berätta mer utförligt om dagen:

Introduktion

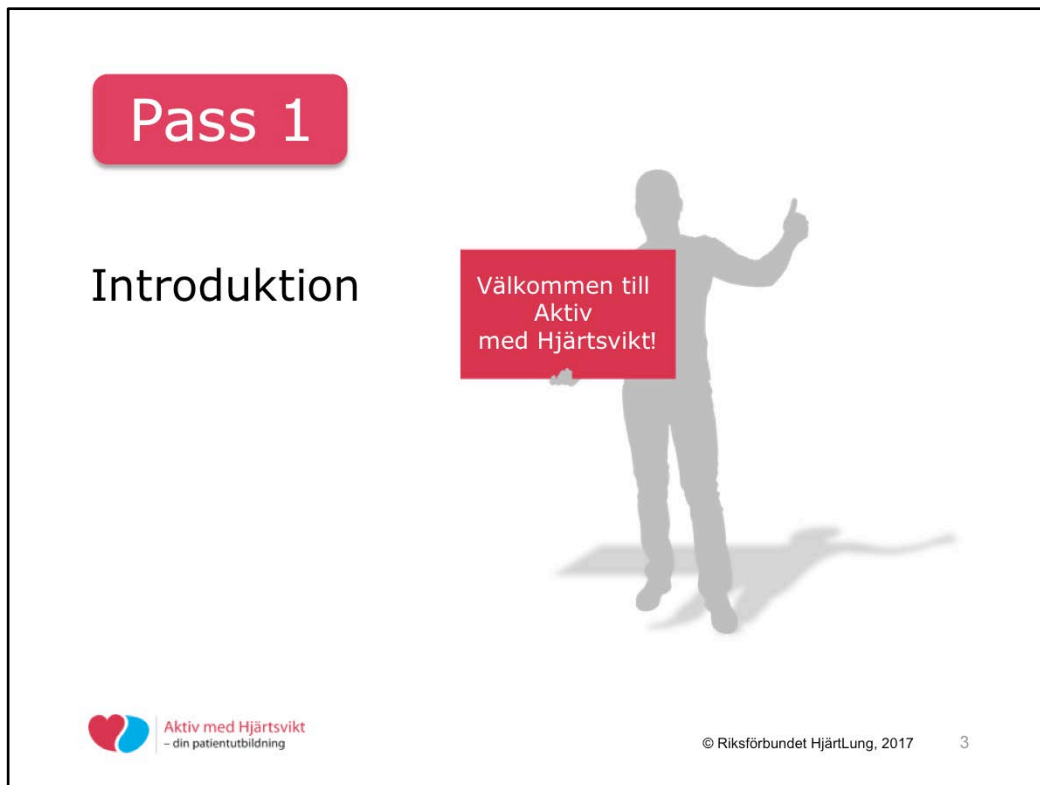
- Presentation av handledare och deltagare
- Utbildningens syfte och upplägg

Din kropp med hjärtsvikt

- Hur fungerar det friska hjärtat?
- Vad händer med hjärtat vid hjärtsvikt?
- Hur påverkas resten av kroppen?

Att få hjärtsvikt idag – och resten av livet

- Reaktioner på en kronisk sjukdom
- Att acceptera är nödvändigt för att gå vidare
- Man kan göra mycket själv för att må så bra som möjligt med hjärtsvikt.



Denna bild inleder ett nytt pass.

Här passar det bra om du som handledare börjar med att presentera dig själv.

Berätta t ex:

- Vad du heter
- Vad du jobbar med
- Hur länge du har jobbat med hjärtsvikt och på vilket sätt
- Ev tidigare erfarenheter

Något personligt, om du vill

Uppgift 1: Presentation av deltagarna

- Vad heter du?
- Hur länge har du haft hjärtsvikt?
- Vad tycker du är svårast/jobbigast med hjärtsvikt?
- Vad i vardagen ger dig mest energi?
- Vad förväntar du dig av utbildningen?



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

4

Tid:

Rekommendation max 20 minuter totalt

Ca: 5 minuter för deltagarna att fundera på uppgiften

Max: 15 minuter för återkoppling i storgrupp

Hur:

Be deltagarna att fundera över frågorna i några minuter (max 5 min)

Låt sedan deltagarna berätta sina svar inför hela gruppen.

Skriv upp förväntningarna och spara till sista tillfället.

Varför:

"Aktiv med hjärtsvikt" bygger på att deltagarna ska ta till sig kunskapen och vilja göra förändringar i sin vardag. Därför kommer vi arbeta med olika uppgifter och utbyta erfarenheter inom gruppen. Det är viktigt att "sätta" kulturen i gruppen genom öppenhet och delaktighet.

Tips!

När deltagarna berättar får du bra information som du kan ha nytta av under utbildningen.

Vad tycker du är svårast/jobbigast med hjärtsvikt?

Här får du "fri information" om vilka besvär deltagarna har. Du får en fingervisning om vilka ämnen de är intresserade av under utbildningen.

Du kan också återkoppla medan deltagarna berättar genom att t ex säga: "Vätskedrivande läkemedel kommer vi prata om under vår andra träff"

"Kostråd kommer vi ta upp under vår tredje träff. Det finns även ett faktablad på hemsidan..."

Vad i vardagen ger dig mest energi?

Här får du en fingervisning om hur aktiva deltagarna är och hur de tänker.

Har de svårt eller lätt att lyfta fram något positivt?

Du får en känsla av hur svårt/lätt det blir att prata om ett aktivt liv och livskvalitet.

Vad förväntar du dig av utbildningen?

Skriv upp förväntningarna medan deltagarna svarar.

Aktiv med hjärtsvikt

Vi vill genom **kunskap** skapa **motivation**
till **förändringar** i vardagen som ger dig
långsiktiga **hälsovinster**.



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

5

Syftet med utbildningen är större än att ge kunskap om hjärtsvikt.

Kunskapen ska ligga till grund för att skapa motivation till nya vanor som gör att deltagaren kan må bättre på lång sikt.

Utbildningen bygger på att deltagarna är engagerade och bidrar med egna erfarenheter, frågor och med att göra de olika uppgifterna.

Vid hjärtsvikt är levnadsvanorna och egenvården mycket viktiga för hur sjukdomen utvecklas och för att kunna behålla en så god livskvalitet som möjligt.

Du är huvudpersonen

Utbildningen bygger på:

- Vilja till förändring
- Delaktighet
- Mod att pröva nytt

Målet är:

- Kunskap och nya vanor för ett bättre liv med hjärtsvikt



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

6

Utbildningen bygger på att deltagaren är aktiv.

Kunskapspass varvas med olika uppgifter, tex:

- Kryssfrågor för att repetera kunskapspass
- Reflektions- och dialoguppgifter
- Handlingsplaner för att ändra vanor

Alla människor har svårt att ändra sina vanor,
Det kräver hög motivation och disciplin.
Och att man vågar pröva nytt.

Utbildningen ger kunskap och verktyg.

Men bara deltagaren kan bestämma vad han eller hon vill göra av dem.

Fyra träffar

Träff 1. Lär känna din sjukdom

Träff 2. Leva med hjärtsvikt

Träff 3. Val i vardagen

Träff 4. Aktiv med hjärtsvikt



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

7

Presentera skolans fyra träffar och innehåll:

Informera om vilka datum och tider som gäller för följande träffar.

Träff 1. Lär känna din sjukdom

Kursintroduktion

Din kropp med hjärtsvikt

Att få hjärtsvikt, idag och resten av livet

Träff 2. Mitt liv med hjärtsvikt

Läkemedel

Egenvård

Resor

Känslor i vardagen

Träff 3. Val i vardagen

Kost

Fysisk aktivitet och träning

Träff 4. Aktiv med hjärtsvikt

Konsten att ta hand om sig själv

Repetition och handlingsplan

Riksförbundet HjärtLung

Utbildningen avslutas

Uppgift 2: Självskattning



Uppgift 2. Självskattning (5 min)

- Dela ut självskattningen till alla deltagare och be dem skriva namn på.
- När de är klara lämnar de tillbaka självskattningen till dig.

Syftet med övningen är att se hur mycket deltagarna "kan och vill" före utbildningen startar. Sista träffen gör deltagarna en ny skattning, och kan därmed se om utbildningen lett till någon förändring. Samtidigt får deltagarna genom självskattningen en tydligare bild av utbildningens syfte och vad de kan förvänta sig.

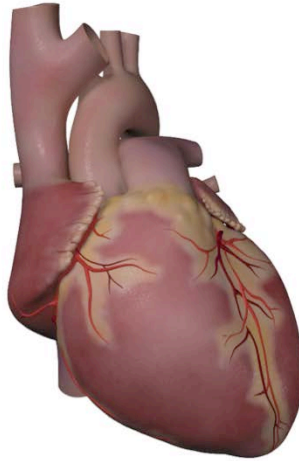
Pass 2

Din kropp med hjärtsvikt

Denna bild inleder ett nytt pass.

Visa filmen "Lilla och stora kretsloppet".

Hur fungerar ett frisk hjärta?



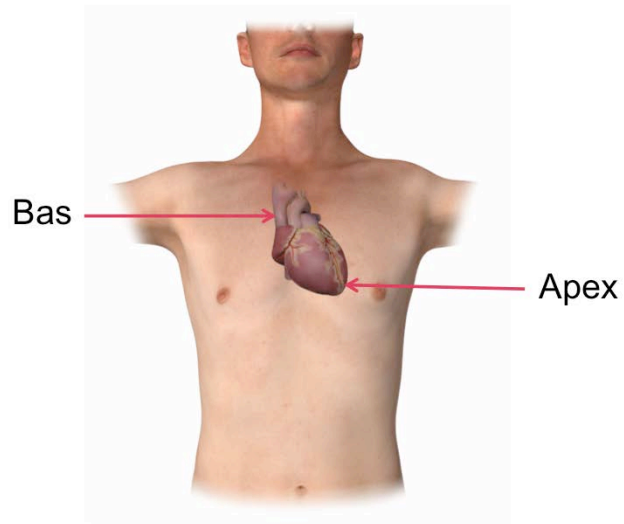
Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

10

- Hjärtat är en pump
- Pumpar ca 60 slag/minut.
- Det innebär ca 2,5 miljarder slag under en livstid om man lever ca 80 år.
- Hjärtat är ungefär lika stort som ägarens knytnäve.

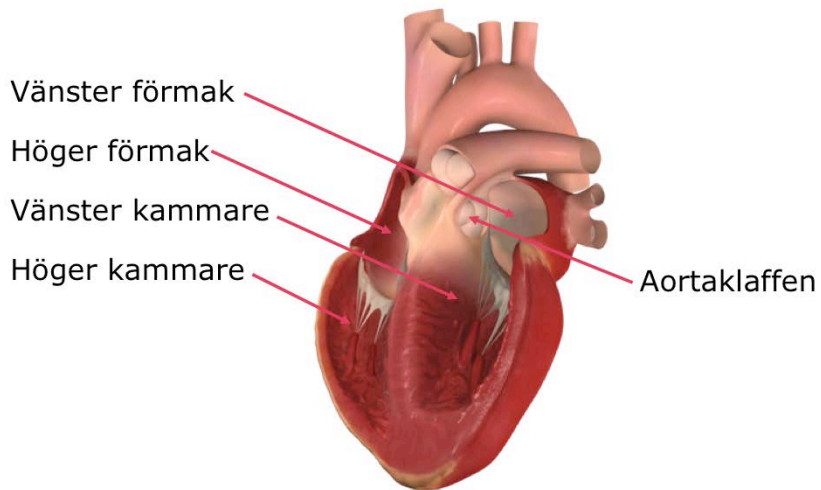
Hjärtats placering



Hjärtat finns centralt i bröstkorgen.

Basen ligger inåt och i mitten och hjärtspetsen framåt och ut mot sidan.

En muskel som pumpar



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

12

Hjärtat:

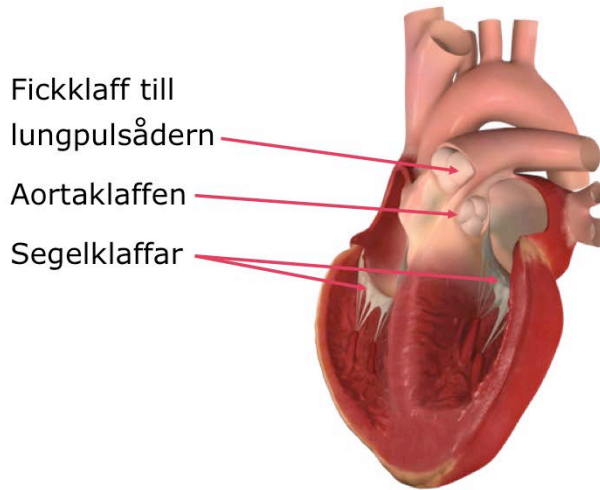
- Det finns fyra hjärtrum, två förmak och två kammare.
- Vi talar om höger och vänster sida.

Blodet kommer till höger förmak med låg syrehalt och går vidare till höger kammare.

Där vänder blodet och går ut till lilla kretsloppet (lungorna) där det syresätts och sedan återförs till vänster förmak.

Efter det tar sig blodet till vänster kammare för att sedan föras vidare ut i kroppen via aortaklappen i det så kallade stora kretsloppet.

Hjärtats klaffar



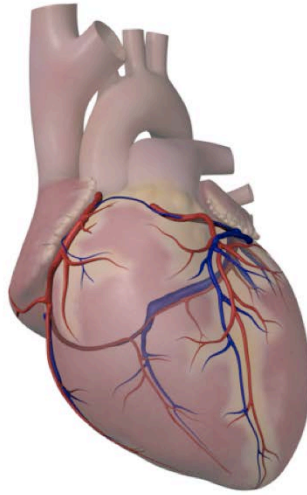
Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

13

- Mellan hålrummen finns olika klaffar som öppnas eller stängs genom tryckskillnader. Då forslas blodet framåt i blodomloppet.
- Segelklaffarna består av delar som fäster i hjärtmuskelväggen vilket gör att klaffarna kan skadas om hjärtmuskeln skadas.
- Aortaklaffen och klaffen till lungpulsådern är enklare uppbyggda och fäster direkt i kärlväggen.
- Problem med klaffarna kan bero på medfödda fel eller uppstå senare i livet.

Hjärtats kranskärl



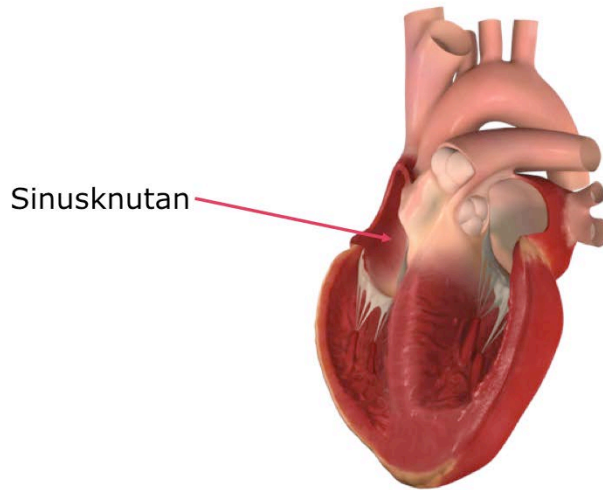
Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

14

- Kranskärlen är små artärer på hjärtats utsida och kommer från stora kroppspulsådern.
- Kärlen försörjer hjärtmuskeln med syre och näring mellan hjärtats slag.
- Det finns två huvudgrenar, en försörjer höger kammare och en vänster kammare.
- Förträngningar kan uppstå i kranskärlen vilket kan ge kärlkramp och eventuellt leda till hjärtinfarkt.

Sinusknutan styr



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

15

Hjärtat styrs av nerver, hormoner, blodflöde och retledningssystem.

Sinusknutan som sitter i höger förmak fungerar som en elcentral. Den avger en signal (Ap = Aktionspotential) efter neurogen och hormonell påverkan. Ap samlas upp i AV-knuta där en fördröjning sker tills förmaken tömts helt på blod. Via His bunt når Ap skänklarna och fortsätter vidare till höger och vänster kammare och når slutligen purkinjefibrerna.

Uppgift 3: Vad kommer du ihåg?

1. Hur många slag pumpar hjärtat varje minut?

A. 20–45 **B.** 90–100 **C.** 60–70

2. Klaffarna fungerar som...?

A. Dörrar **B.** Pumpar **C.** Rör

3. Hur många hålrum har hjärtat?

A. Tre stycken **B.** Åtta stycken **C.** Fyra stycken

4. Var hämtar blodet syre?

A. I hjärtat **B.** I venerna **C.** I lungorna

5. Var startar ett hjärtslag?

A. Sinusknutan **B.** Höger förmak **C.** AV-knutan



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 16

Uppgift 3:

Tid 5 minuter.

Hur:

- Visa PPT-bild 16 som är animerad.
- I storgrupp, ställ frågorna varefter de kommer fram.
- När du vill visa rätt svar, klicka med piltangenten.

Syfte:

Snabb repetition för att hjälpa minnet samt ett avbrott i ett faktsäkrat pass.

Rätt svar:

- 1. C.** 60-70 hos en vuxen person i vila. Vältränade kan ha 45-55 slag per minut.
- 2. A.** Fungerar som dörrar mellan hålrummen för att blodet ska åka åt rätt håll i hjärtat. De stänger och öppnar sig i den takt som kamrarna pumpar.
- 3. C.** Fyra hålrum; 2 förmak och 2 kammare.
- 4. C.** I lungorna.
- 5. A.** Sinusknutan och **B.** Höger förmak då sinusknutan ligger i höger förmak.

Vad är hjärtsvikt?

- Hjärtsvikt är ett tillstånd när **hjärtat inte fungerar som det ska**, vilket påverkar många olika system och organ i kroppen.

Vid hjärtsvikt förmår hjärtat inte pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen för att ge syre och näring till cellerna.

Hjärtsvikt är en vanlig sjukdom

- Uppskattningsvis 300 000 personer i Sverige har hjärtsvikt.
- Varje år insjuknar ca 30 000 personer i hjärtsvikt
- Ca 2% av befolkningen beräknas ha hjärtsvikt. Eftersom de flesta är äldre, brukar man säga att ca 10% av befolkningen över 80 år har hjärtsvikt.
- Medelåldern vid hjärtsvikt är hög, ca 74 år.
- Hjärtsvikt är den vanligaste orsaken till sjukhusinläggning för personer över 65 år.

Vad händer i kroppen?

Vid hjärtsvikt aktiveras olika kompensationsmekanismer:

- Njurarna minskar sin urinproduktion
- Antal hjärtslag per minut ökar
- Blodkärl dras samman

Det blir en ond cirkel där hjärtat belastas ännu mer.



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 18

När hjärtat sviktar startar flera reaktioner i kroppen och en rad funktioner påverkas.

RAAS och SA

Hjärtat och njurarna har ett tätt samarbete. När hjärtat inte pumpar som det ska aktiveras bland annat två stresshormonsystem, RAAS och SA. De gör så att blodkärl i kroppen drar ihop sig och njurarna minskar utsöndringen av urin. Detta har en negativ påverkan på hjärtat. Därför är det viktigt att sätta in behandling som motverkar RAAS och SA – ju snabbare desto bättre.

RAAS = Renin Angiotensin Aldosteron Systemet

SA = Sympato Adrenala systemet

Det finns många orsaker till hjärtsvikt

- Högtryck
- Kärlkramp
- Hjärtinfarkt
- Klafffel
- Rytmrubbning
- Hjärtmuskelsjukdom
- Medfödda hjärtfel



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 19

Primära orsaker:

- *Högt blodtryck* är en vanlig orsak till hjärtsvikt.
- *Kärlkramp* innebär att hjärtats egen muskel inte får tillräckligt med syre och näring på grund av att kärlen till hjärtmuskeln är för trånga.
- *Hjärtinfarkt* beror på att blodkärl som går till hjärtat blir igenproppade och inte kan leda tillräckligt med syre till hjärtat.
- *Hjärtklaffsjukdom*. Fel på hjärtklaffarna kan öka belastningen på hjärtat eftersom blodet inte pumpas ut effektivt om klaffarna är för trånga eller läcker.
- *Rytmrubbningar* kan orsaka eller förvärra hjärtsvikt, framför allt om hjärtat tvingas arbeta mycket fort under en längre tid. Även mycket långsam hjärtrytm kan ge hjärtsvikt. Den vanligaste rytmrubbningen är förmaksflimmer.
- *Hjärtmuskelsjukdomar* kan vara ärftliga eller orsakas av en annan sjukdom.
- *Medfödda hjärtfel*. Fler och fler barn överlever allvarliga, medfödda hjärtfel och i vissa fall kan de drabbas av hjärtsvikt som vuxna.

Sekundära orsaker:

- *Hög alkoholkonsumtion* kan påverka hjärtmuskeln med hjärtsvikt som följd. Denna typ av hjärtsvikt kan förbättras om man avstår från alkohol.
- Över- och underfunktion i *sköldkörteln* kan påverka hjärtfunktionen.
- *Lungsjukdom*, till exempel KOL, är vanligt vid hjärtsvikt.
- *Diabetes* ökar risken för hjärtsvikt.
- *Cellgifter* vid cancerbehandling kan i vissa fall påverka hjärtmuskeln.
- *Vissa sorts järnbrist* och *infektioner* kan orsaka eller försämra hjärtsvikt.

Besvär i vardagen

- Är trött och orkar mindre
 - Lätt blir andfådd
 - Svullna anklar och ben
- } *vanligast*
- Viktuppgång
 - Hjärtklappning
 - Svårt att sova plant
 - Behöver ofta kissa på natten
 - Problem med aptiten



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 20

Besvär i vardagen

Hjärtsvikt är en sjukdom som ofta kommer smygande. I början är symtomen lätta att förväxla med "ett normalt åldrande". Variationen bland sjukdomstecknen är dessutom stor. Därför kan det dröja länge innan man söker vård och får sin diagnos.

Vanliga symtom vid hjärtsvikt är att man:

- Är trött och orkar mindre
- Lätt blir andfådd
- Har svullna anklar och ben

Man kan också uppleva:

- Viktuppgång
- Hjärtklappning
- Svårt att sova plant
- Behov att kissa på nätterna
- Problem med aptiten

Var uppmärksam på andra sjukdomar

- När hjärtat inte fungerar påverkas hela kroppen
- Det är vanligt med andra sjukdomar vid hjärtsvikt
- Varje sjukdom behöver rätt behandling

Berätta om alla symtom och hur du mår!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 21

Det är viktigt att berätta om alla symtom!

Budskapet till deltagaren under detta avsnitt är:

- Det är viktigt att berätta om alla symtom för läkare eller sjuksköterska
- Även nedstämdhet, sömnlöshet, och oro är viktigt att ta upp och gå att behandla
- Att få rätt behandling för rätt diagnos minskar symtom och kan öka livskvalitén.

Inte som på mormors tid...

Idag är livet med hjärtsvikt på många sätt bättre än för bara några decennier sedan.

- Högre livskvalitet
- Minskat behov av sjukhusvård



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 22

Hjärtsvikt är en **livslång sjukdom**.

Det innebär att man kommer:

- ha sjukdomen livet ut
- vara beroende av läkemedel
- ha kontinuerlig kontakt med sjukvården.

Det är viktigt att förstå vad det innebär att ha en kronisk sjukdom. Annars är risken stor att man inte sköter sin medicinerings och egenvård samt gör de livsstilsförändringar som krävs för att man ska må så bra som möjligt.

Inte som på mormors tid

Många minns äldre släktingar som haft hjärtsvikt och kan därmed också ha bilder av en sjukdom som gör en passiv i vardagen och förkortar livet avsevärt.

Tack vare medicinsk utveckling och ökade kunskaper om hur kroppen fungerar med hjärtsvikt är förutsättningarna idag mycket bättre. Mycket kan i dag göras för att förbättra överlevnad och livskvalitet och minska behovet av sjukhusvård för många hjärtsviktspatienter.

Pass 3

Att få hjärtsvikt idag
– och resten av livet



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 23

Denna bild inleder ett nytt pass.

Vanliga reaktioner vid besked om livslång sjukdom

- Bedövad, svårt att ta till sig
- Börjar förstå, starka känslor
- Bearbetning, vad innebär det här?
- Acceptans och vilja att gå vidare



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 24

Berätta hur processen att ta till sig ett besked om kronisk sjukdom kan se ut.

- Många och starka känslor är vanligt, de för en ofta framåt i processen.
- Det är "farligt" att fastna i oro, nedstämdhet och ångest. Det hindrar en från att gå vidare. Om man upplever att känslorna sätter stopp, är det viktigt att berätta det för sin läkare eller sjuksköterska så att man kan få hjälp.
- Att acceptera sin sjukdom är nödvändigt för att kunna gå vidare hitta det bästa möjliga sättet att leva tillsammans med sin sjukdom.

OBS! Faserna som beskrivs ovan är vanliga, men alla människor reagerar olika, och alla upplever inte faserna i samma ordning eller omfattning..

Bedövad, svårt att ta till sig

Först kan man ha svårt att ta till sig beskedet.

Vissa känner sig märkligt oberörda eller bedövade.

Sedan brukar insikten sjunka in och då kommer även känslorna.

Börjar förstå, starka känslor

Så småningom börjar man släppa in det som har hänt och tillåter sig att känna efter. Hur intensiv den känslomässiga reaktionen blir, och hur den yttrar sig, kan variera mycket från person till person. Vissa gråter ohämmat, andra blir irriterade och aggressiva, några blir helt tysta och åter andra drar sig undan, isolerar sig.

Bearbetning, vad innebär det här

I takt med att man accepterar verkligheten vill man lära sig mera om sjukdomen och börjar förstå vad diagnosen verkligen innebär. Här är det vanligt att läsa på, informera sig om olika behandlingsmetoder och försöka förstå sig på sjukdomsförloppet.

Acceptans och vilja att gå vidare

Efter ett tag bör man ha kommit in i det som på fackspråk kallas "nyorienteringsfasen". Det innebär att man har förlikats med beskedet att lida av en allvarlig och obotlig sjukdom och att man kan

Du kan göra mycket för att påverka ditt liv med hjärtsvikt

- Ta dina läkemedel 
- Regelbundet kontakt med läkare/hjärtsviktsköterska
- Rök inte
- Rör på dig, motionera och träna
- Ta hand om dig själv = god egenvård



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 25

Ta dina läkemedel

Ta dina läkemedel regelbundet och i rätt dos.

Läkemedlen hjälper kroppen att stabilisera svikten och skapar bättre förutsättningar för en aktiv vardag. Diskutera alltid med läkare eller sjuksköterska innan förändringar i medicineringen.

Regelbundna besök hos läkare eller hjärtsviktssjuksköterska

För att veta att läkemedlen är i rätt dos ska man ha regelbundna besök hos sina vårdkontakter. Man kontrollerar blodtryck, vikt och andra saker som läkemedlen ska reglera.

Rök inte

Att sluta röka är det viktigaste man kan göra för sin hälsa. Rökstopp är viktigt vid hjärtsvikt för blodet som hjärtat orkar pumpa runt ska vara så syresatt som möjligt. Rökning orsakar kärlförträngningar vilket ger risk för ytterligare hjärt-kärlsjukdomar.

Motionera och rör på dig

Motion och träning ger personer med hjärtsvikt stora möjligheter att påverka hur de mår. Genom att träna kan man behålla och öka sin fysiska förmåga trots att man har en nedsatt hjärtfunktion. Konditionsträning på måttlig nivå förbättrar prestationsförmågan och uthålligheten i musklerna och avlastar på så sätt.

Bevisade effekter av träning vid hjärtsvikt:

Du blir starkare

- Du orkar mera
- Du mår bättre
- Minskade symtom som trötthet, andfåddhet och nedstämdhet
- Färre sjukhusinläggningar

Egenvård – ta hand om dig själv

Det är viktigt att regelbundet kontrollera sin vikt och vara uppmärksam på eventuell svullnad som kan bero på vätskeansamling. Undvik att dricka för mycket och försök att hålla ned på saltintaget. Ta vaccin mot influensa och pneumokocker (förebygger lunginflammation) samt ha en god handhygien.

Uppgift 4: Vad är viktigast för mig och min hjärtsvikt?



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 26

Uppgift 4: Det viktigaste för mig och min hjärtsvikt (15 min)

- Låt först deltagarna tänka igenom och fylla i individuellt, ca 5 min.
- Uppgiften består av två frågor, be deltagarna besvara båda.
- Ta sedan en diskussion i storgrupp, ca 10 min.

Syftet med uppgiften är att konfrontera sina egna attityder och att se förbi hinder och bortförklaringar. Det finns inget rätt eller fel. Uppgifter är till för att skapa en dialog. Din uppgift som handledare är att vägleda dialogen. Om ingen deltagare vill ge sina svar inför gruppen, kan du helt enkelt göra en egen sammanfattning.

Till sist: Tankar för dagen

Vad i dagens träff var nytt för dig?



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 27

Tid: 2 min

Hur: Individuell tankeställare

Syfte:

Att reflektera över dagens träff.

Ta med sig någon kunskap hem.