



Val i vardagen

Livsstilen har stor betydelse vid hjärtsvikt. Det betyder att man kan göra mycket själv för att må så bra som möjligt. Och tvärtom, att vården inte kan göra sitt bästa om inte personen med hjärtsvikt är beredd att anstränga sig för att må så bra som möjligt. Idag tar vi upp bra mat och kostvanor vid hjärtsvikt och ägnar sedan större delen av träffen till att prata om aktivitet och träning. Varför är det så viktigt att träna vid hjärtsvikt? Vad ska man träna? Hur mycket? Och hur kommer man igång...



Undervisningstid: 120 min
Glöm inte att lägga in pauser!

Struktur för träff 3: Uppgifter, filmer och faktablad



Sidan	Innehåll	Handledarens verktyg
2	Inledning Dagens upplägg	
2	PASS 1. Mat och dryck vid hjärtsvikt (25 min)	
7	Faktablad: Tips vid viktnedgång	Utskrift A4
8	PASS 2. Fysisk aktivitet och träning (65 min)	
11	Uppgift 1: Minska min tid i stillasittande	Utskrift A4
13	Uppgift 2: Enkla övningar för dina muskler	PPT-bild: 19
13	Film: Styrka	Film
13	Faktablad: Muskelträning	Utskrift A4
14	PASS 3. Kom igång med din träning (30 min)	
17	Uppgift 3: Min aktiva vecka med hjärtsvikt	Utskrift A4
17	Till sist: Tankar för dagen	



Inledning

Dagens upplägg

- Börja med att presentera dagens upplägg.

PPT-bild 2

"Träff 3: Val i vardagen"

PPT

PASS 1. Mat och dryck vid hjärtsvikt

Tid: 25 min

Bra mat är viktigt för alla människors hälsa. När man får en kronisk sjukdom blir kosten en viktig del i att sköta om sig och ge sig själv de bästa förutsättningar att stå emot sjukdomen.

Hjärtsvikt påverkar hela kroppen. I början av sjukdomen är kostråden vid hjärtsvikt samma som för befolkningen i helhet. Det är viktigt att få i sig en kombination av grönsaker, kolhydrater och bra fetter. Bra kost vid hjärtsvikt är bra för alla, och att lägga om kosten kan medföra hälsovinster för hela familjen.

Senare i sjukdomsförloppet kan det hända att personer med hjärtsvikt upplever sämre aptit och en förändrad matsmältning vilket kan leda till att man går ned i vikt.

Vad är bra mat?

Tid: 5 minuter

Vi behöver mångsidig kost för att må bra. Det är viktigt att få i sig vitaminer, mineraler, kolhydrater, proteiner och fetter. Det här är Livsmedelsverkets rekommendationer för hälsosam kost:

Mycket frukt och grönsaker

Ät gärna 500 g grönsaker och frukt om dagen. T ex två rejäla nävar grönsaker och tre frukter. Då får man i sig vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

Mycket fisk

Ät mycket fisk, gärna 2-3 dagar i veckan. Variera mellan fet fisk, mager fisk och skaldjur. Då får man i sig D-vitamin, jod, selen och den feta fisken innehåller dessutom nyttiga omega 3-fetter.

Mycket fullkorn

Välj bröd, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn. De är rika på vitaminer, mineraler, och fibrer. Fullkornsprodukter är ofta mörkare/brunare i nyansen än mer processade produkter och det står i innehållsförteckningar att de innehåller fullkornsmjöl eller dylikt.

PPT-bild 3

"PASS 1 – Mat och dryck vid hjärtsvikt"

PPT

PPT-bild 4

"Vad är bra mat?"

PPT

**Välj flytande matfett**

Använd mjuka fetter, flytande matfett och olja när man lagar mat.

Lite salt

Salta sparsamt. Använd gärna joderat mineralsalt. Tänk på att färdigmat (hel- och halvfabrikat), bröd, charkvaror och ost ofta innehåller mycket salt.

Lite läsk, godis, snacks och kaffebröd

Mycket kalorier och lite näring. Se upp med söta drycker, det är lätt att dricka stora mängder utan att mättnaden sätter stopp.

Välj gärna nyckelhålsmärkt

Nyckelhålet visar vilken mat du mår bra av och är kanske det allra enklaste kostrådet du kan få. Väljer du mat med Nyckelhålet får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Mat och dryck vid hjärtsvikt

Tid: 10 minuter

Vid hjärtsvikt kan man alltså äta bra mat som passar de flesta. Här är några saker som kan vara bra att känna till:

PPT-bild 5

PPT

*"Att tänka på för dig
med hjärtsvikt"*

Undvik stora måltider

Stora måltider blir tyngre att hantera för matsmältningen och ger extra belastning på hjärtat. Ofta mår man bättre av att äta flera mindre mål än ett stort. Det kan vara bra att tänka på vid högtider, som t ex jul och midsommar, då maten står i centrum och man ofta samlas runt stora måltider.

Måttligt med alkohol

Alkohol kan få hjärtat att slå långsammare vilket gör det svårare att pumpa runt blodet i kroppen. Alkohol kan också påverka effekten av läkemedel. Stora mängder alkohol kan utlösa och förvärra hjärtsvikt. Måttligt konsumtion, det vill säga ett glas vin för kvinnor och två för män, är sannolikt inte skadligt. Ett normalt glas vin är 15 cl. Det är mer skadligt att dricka mycket alkohol vid ett tillfälle än att dricka lite vid flera tillfällen. Vid alkoholrelaterad hjärtsvikt ska alkohol undvikas.

Salt binder vätska och ökar törsten

Att äta mycket salt när man har hjärtsvikt kan bidra till större vätskeansamling i kroppen vilket påverkar hjärtats pumpförmåga negativt. Det råder delade meningar om vikten av att undvika salt vid hjärtsvikt. Läkemedelsverket säger till exempel: "värdet av lågt saltintag är inte utrett men överdrivet vatten- och saltintag bör undvikas."

Samtidigt gör salt så vi blir törstiga, och äter vi salt mat dricker vi ofta mer.



I Sverige äter vi i allmänhet dubbelt så mycket salt som vi behöver. Vi rekommenderas att äta 5–6 gram salt om dagen, en tesked. Den största mängden salt får vi i oss genom köpta halvfabrikat. Enligt Livsmedelsverket kommer 60–70% av saltet från livsmedel som charkuteriprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat.

PPT

PPT-bild 6*"En tesked salt om dagen räcker"*

Bra tips för att minska på saltintaget är att laga mat från grunden själv, inte salta under tillagning och ta bort saltkaret från bordet.

Ät gärna:

- Färska frukt och färska grönsaker
- Kött, fisk och fågel som är färska/frysta och inte processade/tillagade
- Fullkornsprodukter (bröd, pasta, ris)
- Färska örter och kryddblandningar

Tips om man vill minska saltintaget**Undvik:**

- Färdiglagad mat
- Charkuterivaror
- Köpta soppor, såser, buljong och soja
- Inlagda produkter som sill, ansjovis, oliver, ättiksgurka mm
- Snacks och snabbmat som hamburgare och pizza

Hemma:

- Minska saltet i maten man lagar själv
- Ta bort saltkaret från bordet
- Använd t ex färska kryddor, örtekryddor, vitlök, ingefära, chili, citron och lime för att sätta smak på maten

I affären:

Jämför innehållsförteckningar på likvärdiga produkter. En riktlinje är:

- Mycket salt: 1,25 gram salt eller mer per 100 gram
- Lite salt: 0,25 gram salt eller mindre per 100 gram.
- Nyckelhålsmärket talar om att livsmedlet innehåller mindre salt än likvärdiga produkter.

Vid högtider:

Den mat vi i Sverige äter vid högtider som jul, midsommar och påsk är ofta salt, till exempel sill, skinka och ansjovis. Vid högtider kan det därför hända att man får i sig mer salt än vanligt. Det kan vara bra att fundera på vad man ska äta i förväg för att undvika de värsta saltkällorna.

Tänk på att man alltid kan tillsätta salt men det går inte att ta bort från den tillagade maten. Man kan vänja sig vid mindre salt – minska på saltet lite i taget.

**Vikt vid hjärtsvikt***Tid: 10 minuter***Övervikt**

Övervikt gör att hjärtat får arbeta extra mycket. Övervikt gör det också svårare att röra på sig och vara fysisk aktiv. Fysisk aktivitet är viktigt vid hjärtsvikt och nödvändigt för att behålla muskelmassan.

Viktninskning bör ske försiktigt, med näringsrik och mättande mat samt fysisk aktivitet.

En person med hjärtvikt bör inte följa vanliga bantningsråd. Vid okontrollerad bantning är risken att viktninskningen består av förlorad muskelmassa istället för fett. Därför är det viktigt att kontakta en dietist när man vill gå ned i vikt och har hjärtsvikt.

Undervikt

När man lever länge med hjärtvikt är det vanligt att med tiden gå ned i vikt. Det kan bero på en högre energiförbrukning, minskad muskelmassa i kombination med förändrad matsmältning och sämre matlust. Trötthet och andfåddhet är vanligt vid hjärtsvikt och gör att det kan bli jobbigt att både laga och äta mat. Vissa upplever också illamående, vilket gör det ännu svårare att äta.

Om man väger för lite eller går ned i vikt är det viktigt att kontakta sin läkare eller sjuksköterska och diskutera orsakerna. Det kan också vara bra att träffa en dietist för att få individuella kostråd.

Gå upp i vikt

Att äta mera leder inte alltid till viktuppgång, det behövs ofta en mer energi- och proteinrik kost.

Källor till fett med god kvalitet är:

- Vegetabiliska oljor som rapsolja och olivolja
- Bordsmargarin
- Fet fisk
- Oliver
- Avokado
- Nötter, mandel och frön

Källor till protein är:

- Fågel
- Fisk
- Kött
- Ägg
- Mejeriprodukter
- Baljväxter

PPT-bild 7*"Håll koll på vikten"*

PPT

**Tips för att gå upp i vikt:**

- Ät många små mål fördelade över dagen och inför mellanmål.
- Ät mat med mer energi och protein.
- Berika måltiderna med olja, flytande margarin och grädde.
- Ät gärna ett mål precis innan läggdags för att undvika för lång fasta över natten.
- Välj mejeriprodukter med mer fett, t ex standardfil, standardmjölk och fet ost istället för lättprodukter.

Vikt och träning:

Fysisk aktivitet eller träning kan vara bra för att förbättra aptiten. Men aktivitet och träning ökar också energibehovet. För den som är underviktig gäller det att både träna mer och äta mer.

Om man börjar motionera mer ökar energiförbrukningen. Då behöver man äta mer för att inte riskera att gå ned i vikt. Oftast löser detta sig delvis av sig självt för att man får bättre aptit när man motionerar, men för personer med hjärtsvikt gäller det också att äta näringsrik mat med mycket protein, långsamma kolhydrater och bra fett. Den som rör mycket på sig kan använda ett ökat näringsintag till att bygga muskler och stärka kroppens alla funktioner. Undervikt och träning står inte i motsatsförhållande till varandra om man äter tillräckligt mycket.

Undernäring

10–25% av dem som har hjärtsvikt lider av undernäring, och ca 5–15% har allvarlig undernäring (kardiell kakexi). Det är vanligast vid högersvikt och biventrikelsvikt (svikt i hjärtats båda kammare). Orsakerna är en kombination av matleda, malabsorption (svårigheter för tarmen att ta upp näringsämnen), förändringar i ämnesomsättningen och minskad rörlighet. Det är oftast ödem/svullnad i tarm och lever som ger upphov till malabsorption.

Undernäring kan ge: trötthet, aptitlöshet, depression, minskad motståndskraft mot sjukdomar, fördröjd sårhäkning, nedsatt muskelkraft, mm.

Vid misstanke om undernäring är det viktigt att föra en dialog med sin läkare/sjuksköterska samt få individuellt anpassade råd av en dietist.

Tillsammans är det lättare

Det är svårt att ändra vanor man levt med länge. Det blir lättare när man får med sig sin partner, familj och vänner. Bra mat för personer med hjärtsvikt är bra mat för hela familjen. Tillsammans kan man ändra matvanorna till det bättre för alla.

Därför är det viktigt att den som handlar och lagar maten i hemmet förstår vilken mat som är bra för personen med hjärtsvikt och att de personer man ofta äter med får reda på vad som ligger bakom eventuella ändringar i matvanorna.

PPT

PPT-bild 8*"Skapa goda kostvanor tillsammans"*

**Dela ut faktablad:**

Om man har deltagare i gruppen som har problem med låg vikt eller ofrivillig viktnedgång, dela ut faktablad "Tips vid viktnedgång".

Faktabladet är en fördjupning. Be deltagaren att läsa det hemma.

Utskrift A4-blad**Faktablad:***"Tips vid viktnedgång"*

**PASS 2. Fysisk aktivitet och träning**

Tid: 65 min

Evidensbaserad effekt av fysisk träning vid hjärtsvikt

Tid: 5 minuter

Forskning visar entydigt att fysisk aktivitet vid hjärtsvikt är en förutsättning för att må så bra som möjligt.

Evidensbaserade effekter av fysisk aktivitet vid hjärtsvikt:

- Förbättrat VO₂ max
- Förbättrad gångsträcka
- Förbättrad hälsorelaterad livskvalitet
- Minskad mortalitet
- Minskat antal sjukhusinläggningar och återinläggningar

VO₂ max är ett mått på den maximala mängd syre som kroppen kan ta upp och utnyttja mått i liter per minut.

Vad är fysisk aktivitet?

Tid: 5 minuter

De flesta människor tycker det är jobbigt att ändra sina levnadsvanor och steget att börja röra på sig eller träna efter kanske ett helt stillasittande liv är långt. Därför är det också lätt att hitta hinder som gör det "omöjligt". Att reagera på ord är ett vanligt hinder och man kanske möter reaktioner som:

- "att träna, det fungerar kanske för andra, men inte för mig"
- "träna, då måste man gå på gym och det är dyrt"
- "motionsgrupper? – jag hatar att skutta runt med andra till dålig musik"

Om deltagarna reagerar på ordvalet, använd ett annat begrepp och fortsätt trycka på samma budskap – att det inte finns några genvägar om man vill ha ett bra liv med hjärtsvikt.

Träning, motion, fysisk aktivitet, röra på sig eller en aktiv vardag? Diskutera gärna innebörden av de olika orden med deltagarna.

Fysisk aktivitet:

Fysisk aktivitet är allt utom att vara stilla.

Som fysisk aktivitet räknas alla kroppsrörelser som ger en ökad förbrukning av energi som till exempel promenader, hushålls- och trädgårdsarbete, friluftsliv, motion, träning samt rörelse i hemmet eller på arbetsplatsen.

Fysisk aktivitet är ett begrepp som ofta används inom vården och i forskning.

PPT

PPT-bild 9*"PASS 2 – Fysisk aktivitet och träning"*

PPT

PPT-bild 10*"Varför träna vid hjärtsvikt?"*

PPT

PPT-bild 11*"Bevisade effekter av fysisk träning"*

PPT

PPT-bild 12*"Kalla det vad du vill – bara du gör det!"*

**Motion:**

En planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition, nämligen syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet.

Träning:

Att det finns en målsättning att öka prestationsförmågan, framför allt inom idrotten.

Ska jag verkligen träna när jag är både trött och andfådd?**Är det inte farligt för hjärtat?**

Att vara aktiv och motionera är inte farligt vid en välbehandlad och stabil hjärtsvikt. Tvärtom leder det till att man orkar mera i vardagen och mår bättre. Däremot är det viktigt att anpassa träningen efter individuella förutsättningar och att träna på rätt sätt. Vid hjärtsvikt ska man träffa en fysioterapeut om man vill börja träna eller öka sin träning. Då görs tester och tillsammans tar man fram anpassade träningsprogram och råd.

Att uppmuntra till fysisk aktivitet vid hjärtsvikt kan kännas svårt men är nödvändigt. För många patienter kan det låta otillgängligt, svårt eller helt främmande. Då gäller det att "sälja" in rätt sorts träning och fysisk aktivitet.

Minska ditt stillasittande

Tid: 20 minuter (varav Uppgift 1 tar 15 minuter)

Flera stora undersökningar visar att vi har blivit allt mer stillasittande. Det är framför allt rörelsen i vardagen som har minskat. Vi motionerar sannolikt lika mycket eller mer än tidigare, men den totala fysiska aktiviteten har minskat. Vi sitter allt mer stilla, i jobbet och till vardags.

Vid hjärtsvikt är risken ännu större att man på grund av andfåddhet, trötthet och oro blir stillasittande, och hamnar i en dålig spiral där mer stillasittande leder till allt sämre ork och därefter till ännu mer stillasittande.

Forskning visar att stillasittande och fysisk aktivitet är två olika beteenden. Att sitta stilla är skadligt för kroppen även om man rör sig och tränar i övrigt. Man kan alltså inte kompensera stillasittande med träning. Flera forskningsrapporter har slagit fast att stillasittandet kan leda till långsiktiga hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes-2, högt blodtryck och övervikt.

Detta tyder på att det är lika viktigt att minska den stillasittande tiden som att öka den fysiska aktivitetsnivån.

PPT-bild 13**"Minska ditt stillasittande"**

PPT



Ett stillasittande beteende kan till exempel handla om att sitta och läsa eller prata, ligga och vila eller sova, sitta vid skärm som TV, dator eller mobil. När vi åker buss, bil eller tåg sitter vi också stilla. Att titta på TV står för ungefär hälften av den tid vi spenderar stillasittande på fritiden. Svenska och internationella studier visar att vuxna i snitt sitter 7–8 timmar per dag.

Man kan själv minska riskerna genom att inte sitta stilla för länge och se till att använda sina muskler med jämna mellanrum. Sitter man stilla längre är det viktigt att på något sätt aktiverar sig varje timme. Det kan man göra genom att då och då ställa sig upp, gå några steg eller sträcka på sig. Enligt forskning så ger små mikropauser som att hämta kaffe eller gå på toaletten stora skillnader vid muskulär inaktivitet.

I Europa sitter vi mer stilla än i resten av världen. En studie visar att 64% av alla vuxna i Europa sitter 4 timmar eller mer per dag. Det kan jämföras med 55% i Amerika, 38% i Afrika och 24% i Sydostasien.

I Sverige motionerar vi mest. Men vi sitter också ovanligt mycket, mer än 20% av oss sitter över 8,5 timmar per dag.

Sammanfattning:

- Stillasittande är oberoende av övrig fysisk aktivitet kopplat till ökad risk för flera stora folksjukdomar och förtida död.
- Stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden.
- De negativa kroppsliga svaren (molekylära och fysiologiska) som följer på stillasittande är inte enbart motsatsen till de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet.
- Personer som redan är otillräckligt fysiskt aktiva har sannolikt en ännu högre risk för negativa kroppsliga svar om de dessutom är stillasittande en stor del av dagen.

Uppgift 1: Minska min tid i stillasittande (15 min)

- Fyll i uppgiften, individuell övning, 10 minuter.
- Diskutera förslag på hur man kan minska stillasittande, 5 minuter.

Syfte:

Det är lätt att bli stillasittande vid hjärtsvikt, på grund av andfåddhet, trötthet och rädsla för att överanstränga sitt hjärta. Det är lika viktigt att minska stillasittandet som att vara fysiskt aktiv. Att minska stillasittandet kan kännas "enklare" än att börja träna, vilket gör att det kan vara en bra början.



PPT

PPT-bild 14

Uppgift 1: "Minska ditt stillasittande"

Utskrift A4-blad

Uppgift 1: "Minska ditt stillasittande"

**Tips!**

- Begränsa/minska antalet skärmtimmar (TV, dator, läsplatta och mobil).
- Gå av bussen/T-banan/spårvagnen någon station tidigare om det är möjligt.
- Parkera längst bort på parkeringsplatsen.
- Ta trapporna och gå i rulltrapporna istället för att ta hissen.
- Röra på sig en stund under varje timme man sitter stilla, sätt äggklockan på 40 minuter.
- Stå upp istället för att sitta, t ex arbeta vid ett höj- och sänkbart skrivbord.

**Vad ska man träna vid hjärtsvikt?**

Tid: 35 minuter (varav Uppgift 2 tar 20 minuter)

Det går att öka sin fysiska förmåga trots att man har hjärtsvikt. Då orkar man mera i vardagen och mår bättre.

Kondition

Hos personer med kronisk hjärtsvikt är hjärtats pumpförmåga och den maximala syreupptagningsförmågan lägre än hos friska. Ett stort antal träningsstudier har genomförts under de senaste decennierna. De flesta har omfattat konditionsträning 30–50 minuter per tillfälle, 3–5 gånger per vecka under 6–10 veckor. Vid konditionsträning på en måttlig till hög intensitetsnivå (>60 procent av maximal kapacitet) förbättras både hjärtfunktionen (ökad slagvolym) och den maximala syreupptagningsförmågan.

Övergripande syfte med konditionsträning är att förbättra eller behålla:

- Blodomloppets förmåga att transportera syre.
- Musklernas förmåga att utnyttja det tillförda syret.
- Kroppens förmåga att återhämta sig efter hårt arbete och därmed snabbare bli redo för en ny intensiv arbetsperiod.

Rekommendationer för konditionsträning vid hjärtsvikt:

- Minst 90 min i veckan.
- 30–60 minuter per tillfälle.
- Måttlig till hög intensitet.
- 3–5 gånger i veckan.



PPT

PPT-bild 15

"Vad ska du träna vid hjärtsvikt?"

PPT

PPT-bild 16

"Konditionsträning förbättrar hjärtats förmåga"

**Muskler**

Försämrad muskelfunktion är vanligt vid hjärtsvikt. Försämringen beror främst på att många med hjärtsvikt rör sig mindre och därmed förlorar muskelstyrka.

Den sämre muskelfunktionen gäller både musklernas styrka och uthållighet, det vill säga hur stark muskeln är och hur länge den orkar arbeta. Framför allt märker man detta i musklerna på lårets framsida, som är viktiga när man går i trappor, backar eller lyfter tungt. Lårmuskulaturen är stora muskelgrupper som behöver mycket syre. Även styrkan och uthålligheten i armarna påverkas, vilket märks i vardagen när man hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, handlar, jobbar i trädgården mm. Detta beror på att man använder små muskler som lättare blir trötta och att armarbete ofta sker över hjärthöjd och hjärtat då måste pumpa mot tyngdkraften.

Musklerna säger mycket om vad man orkar i vardagen

Musklernas styrka och uthållighet säger mycket om hur man klarar vardagens aktiviteter. Starka muskler hjälper hjärtat och gör att man orkar mera. Starka ben gör att man blir mindre andfådd i en backe och starka armar gör att man orkar hålla på med vardagliga sysslor längre. Att träna sina muskler är något av det viktigaste man kan göra vid hjärtsvikt.

Genom att träna upp sina muskler kan man kompensera för en sämre hjärtfunktion. Har man effektiva muskler med bra syreupptagningsförmåga blir ansträngningen mindre för hjärtat.

Muskelträning kräver mindre av hjärtat än konditionsträning

När man har hjärtsvikt är det ofta andningen som sätter stopp vid ansträngning. Man blir andfådd, orkar inte gå längre och måste stanna och vila. Muskelträning kräver mindre av hjärtat än konditionsträning, och kan därför vara en bra träningsform vid hjärtsvikt.

Rekommendationer för muskelträning vid hjärtsvikt:

- Genomförs 2–3 gånger i veckan.
- 8–10 övningar.
- 10–15 repetitioner (t ex tio tåhävningar i rad utan vila).
- 1–3 set (t ex tre omgångar med tio tåhävningar med vila mellan varje omgång).

Balans

Balansträning rekommenderas för alla över 65. Många äldre har sämre balans vilket kan leda till att man faller och skadar sig. Vid fall är det stor risk för skador, som i sin tur kan leda till mer stillasittande och försämrad fysisk förmåga.

Balans kan tränas genom mycket enkla övningar, som tar några minuter om dagen om de genomförs morgon och kväll.

PPT

PPT-bild 17***”Starka och uthålliga muskler
avlastar ditt hjärta”***

PPT

PPT-bild 18***”Balansträning
förebygger fall”***

**Uppgift 2: Enkla övningar för dina muskler (20 min)**

- Se filmen "Styrka"
- Pröva följande övningar i rummet (ni behöver var sin stol till deltagarna och en vägg):
 1. Knäböj
 2. Uppresning från stol
 3. Tåhävning
 4. Stående armhävning

Syftet är att omsätta kunskap i handling och visa att enkla övningar gör stor nytta.

Be gärna deltagarna genomföra övningarna hemma tills nästa träff.

Dela ut faktablad:

- Muskelträning, 6 sidor med information och instruktioner.
- Faktabladet är en fördjupning. Be deltagarna att läsa dem hemma.

PPT

PPT-bild 19**Uppgift 2: "Enkla övningar för dina muskler"****Film** (ca 3 min)
"Styrka"**Utskrift A4-blad****"Faktablad: Muskelträning"**

**PASS 3. Kom igång med din träning****Tid: 30 min****Träffa en fysioterapeut och få individuellt anpassade träningsråd***Tid: 5 minuter*

Alla med diagnostiserad hjärtsvikt har rätt att träffa en fysioterapeut för att få hjälp med sin träning. Sjukgymnasten genomför konditions- och muskelfunktionstester och tillsammans med patienten går man igenom ett anpassat träningsprogram som patienten rekommenderas att följa.

Uppvärmning är viktigt vid hjärtsvikt

Vid hjärtsvikt är det viktigt att värma upp, dvs börja med låg intensitet på aktiviteten för att sedan öka. Uppvärmningen:

- Vänjer kroppen vid ökad belastning.
- Ger kroppen en signal om att det är dags att anstränga sig.

Lyssna på din kropp

De flesta av oss har bra och mindre bra dagar. Det är viktigt att lyssna på sin kropp och anpassa träningen efter dagsformen. Man ska inte träna när man har en infektion eller om man känner att symtomen är värre än vanligt, t ex ökad anfallsdhet och svullnad. Kontakta då vården innan fortsatt träning.

Tips när du börjar träna*Tid: 10 minuter*

Den bästa träningen är den som blir av. Människor är olika och trivs med att träna på olika sätt. Det är viktigt att hitta någonting som man trivs med, då är chansen större att man fortsätter. Det är bättre att skynda långsamt än att ha höga ambitioner som man inte lever upp till.

- Utgå från det man redan gör och gör lite mera. Går man t ex en promenad på 20 minuter varannan dag, kan man prova att gå lite längre promenader eller att gå varje dag.
- Träffa en sjukgymnast/fysioterapeut och gå igenom övningar som passar och som man sedan kan göra hemma.
- Gör några enkla övningar varje dag.
- Gå med i Riksförbundet HjärtLung och delta i en motionsgrupp. Där är nivån anpassad efter personer med hjärt- och/eller lungsjukdomar. Många trivs med att ha en fast tid för sin träning och stimuleras av att träffa andra.
- Kom överens om att promenera eller göra någon annan fysisk aktivitet med en familjemedlem eller bekant. Är ni flera kan ni stötta varandra.

PPT

PPT-bild 20*"PASS 3 – Kom igång med din träning"*

PPT

PPT-bild 21*"Börja med att träffa din sjukgymnast"*

PPT

PPT-bild 22*"Lyssna på din kropp"*

PPT

PPT-bild 23*"Tips när du börjar träna"*



- Är förslagen ovan för ansträngande, gör mer av något du redan gör i vardagen, tex gå en extra sväng i lägenheten, gå upp och ned för trap-porna hemma en gång per dag eller ta två turer dagligen till brevlådan.
- Bestäm dig för att göra en sak varje dag.
- Skriv upp vad du gör varje dag, så kan du följa utvecklingen!

Hur mycket ska man träna?

Det finns inget "rätt" svar på den frågan. Alla måste utgå från sig själva. All aktivitet är en hälsovinst och det är alltid bättre att göra något än inget.

Generellt kan man säga att:

- All träning och aktivitet är bra
- Konditionsträning ger bäst effekt när man tränar minst 3 ggr/vecka.
- Muskelstärkande träning ger bäst effekt när man gör den 2–3 ggr/vecka.

Följande rekommendationer ger Folkhälsomyndigheten till svenska folket:

- Konditionsträning:
 - 150 minuter i veckan vid måttlig intensitet.
 - 75 min i veckan vid hög intensitet.
- Styrketräning
 - Minst 2 ggr/vecka.
- Personer över 65 bör träna balans.
- Äldre eller individer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger.

Hur hittar man sin ansträngningsnivå?

När man har hjärtsvikt är det vanligt att man är orolig inför aktivitet och träning. Hur mycket kan man egentligen anstränga sig? När blir det farligt för hjärtat? När ansträngningen ökar blir man mer andfådd. Hur långt kan man egentligen gå?

Ett sätt kontrollera sin ansträngning är att använda Borg RPE skalan (6–20), ett verktyg för att skatta sin ansträngning.

Vid hjärtsvikt rekommenderas måttlig till hög intensitet, vilket enligt Borg-skalan blir:

- Måttlig 12–13
- Hög 14–17

När träningen blir för ansträngande

Oavsett vilken aktivitet som utförs behöver musklerna syre. Ju fler muskler som används samtidigt desto mer syre behövs. Musklerna får syre genom andningen, lungorna och hjärtat. Ju mera syre som behövs desto hårdare måste lungorna och hjärtat arbeta. Man måste lyssna på sin kropp. Tröttheten kan komma en tid efter ett träningspass och t o m dagen efter.

PPT

PPT-bild 24

"Hur mycket ska man träna?"

PPT

PPT-bild 25

"Skatta din ansträngning för att förstå hur mycket du kan ta i"

PPT

PPT-bild 26

"När träningen blir för ansträngande"



Vid hjärtsvikt kan det vara svårt att ge musklerna tillräckligt med syre, speciellt om aktiviteten involverar många och/eller stora muskler. Därför är det vanligt att begränsas av andfåddhet och muskeltrötthet när man tränar. Hjärtat orkar helt enkelt inte med att försörja muskulaturen med syre och då måste man öka andningsfrekvensen, vilket leder till ökad andfåddhet.

Tips!

Använd ett ben eller en arm i taget

Ett tips när ansträngningen blir för hög är att använd ett ben eller en arm i taget. Man kan t ex styrketräna med ett ben eller en arm i taget. När man använder ett ben istället för två blir det mindre muskler som behöver syre. Musklerna kan då arbeta längre och hårdare innan andfåddheten blir en begränsning. När man kan träna längre blir också effekten större.

Fortsätt träna och höj ribban när du orkar mera

Tid: 15 minuter (varav Uppgift 3 tar 10 minuter)

För att öka sin fysiska förmåga behöver man göra träningen jobbigare allt eftersom man orkar mera. Man kan alltså inte öka sin förmåga, om man försätter att göra samma sak vecka in och vecka ut.

Vid konditionsträning kan man göra träningen jobbigare genom att:

- Öka längden på träningen, t ex från 30 till 40 minuter.
- Intensiteten i träningen ökas, t ex att öka motståndet på cykeln eller gå fortare.
- Öka antalet träningstillfällen/vecka.

Vid muskelstärkande träning kan man göra träningen jobbigare genom att:

- Göra flera repetitioner per set.
- Göra fler set.
- Öka belastningen.
- Öka antalet träningstillfällen per vecka.

Varierad träning ger bäst effekt. Därför är det bra att "lura" kroppen genom att t ex göra nya övningar eller bara byta ordning på de övningar man gör.

Att sätta mål och följa upp sin träning

Många människor blir motiverade av att mäta och följa upp sin träning. Det finns flera sätt att göra det på:

- Föra träningsdagbok där man skriver upp vad man gör varje dag. Där kan man också notera ökningar, och följa utvecklingen.
- Köpa en stegräknare som räkna hur många steg man tar varje dag.

WHO rekommenderar minst 10 000 steg per dag för friska personer för att få förbättrad hälsa. Utgå alltid från din egen förmåga och satsa på att öka antal steg varje vecka!

PPT

PPT-bild 27

"Fortsätt träna och höj ribban när du orkar mera"

**Uppgift 3: Min aktiva vecka med hjärtsvikt (10 min)**

- Uppgiften innehåller 2 sidor.
- Individuell uppgift (15 min).
- Som handledare är det bra om du går runt och försöker hjälpa deltagarna om de fastnar.

Syftet är att omsätta kunskap till praktisk handling.

Till sist: Tankar för dagen

- Be deltagarna tänka igenom dagens träff.
- Om du och deltagarna vill och har tid, kan ni diskutera i storgrupp.

Syfte är att stanna upp och reflektera över dagens träff innan man går hem.

Förhoppningsvis kan man lyfta någonting nytt man lärt sig eller något man kan ha nytta av i vardagen. Fokus är inte på vad deltagaren tyckte om träffen, utan vad han/hon kan använda för att må bättre med sin hjärtsvikt.

Nästa träff

Informera inför Träff 4:

- Datum
- Tid
- Lokal
- Tema

PPT

PPT-bild 27**Uppgift 3:** "Min aktiva vecka med hjärtsvikt"**Utskrift A4-blad****Uppgift 3:**
"Min aktiva vecka med hjärtsvikt"

PPT

PPT-bild 28**Till sist: Tankar för dagen"**