



Aktiv med Hjärtsvikt – din patientutbildning

Träff 3

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 3. Val i vardagen

Pass 1: Mat och dryck vid hjärtsvikt

Pass 2: Fysisk aktivitet och träning

Pass 3: Kom igång med din träning



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

2

Om du vill berätta mer utförligt om dagen:

Mat och dryck vid hjärtsvikt

- Vad är bra mat?
- Mat och dryck vid hjärtsvikt
- Vikt vid hjärtsvikt

Fysisk aktivitet och träning

- Evidensbaserad effekt av fysisk träning vid hjärtsvikt
- Vad är fysisk aktivitet?
- Minska ditt stillasittande
- Vad ska man träna vid hjärtsvikt?

Kom igång med din träning

- Träffa en fysioterapeut och få individuellt anpassade träningsråd
- Tips när du börjar träna
- Fortsätt träna och höj ribban när du orkar mera

Pass 1

Mat och dryck vid hjärtsvikt



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

3

Denna bild inleder ett nytt pass.

Rätt kost är viktigt för alla. När man har en kronisk sjukdom blir kosten ännu viktigare och ett verktyg för att må så bra som möjligt.

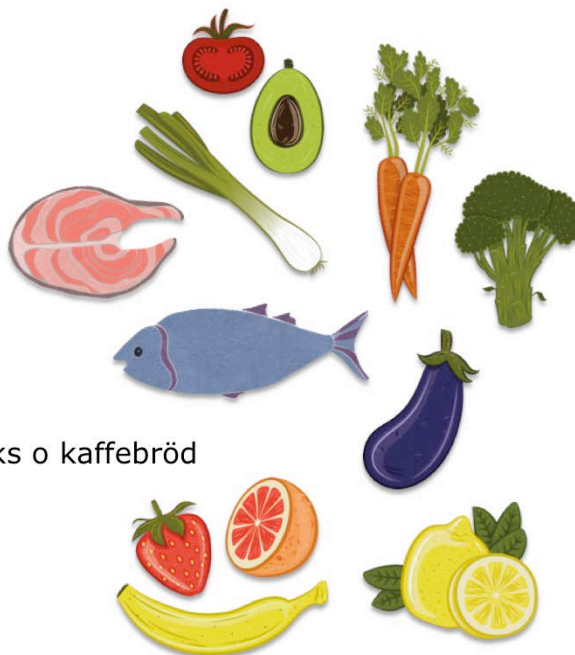
Den som har hjärtsvikt ska äta den mat som är nyttig för befolkningen i stort – grönsaker, fisk och fibrer.

När man levt med hjärtsvikt länge, kan det hända att man behöver mer energirik kost och protein för att undvika att gå ned i vikt och tappa i muskelmassa

Att äta bra och skapa goda matvanor tidigt i sjukdomen är till nytta senare och även en möjlighet att skapa goda kostvanor för hela familjen.

Vad är bra mat?

- Frukt & grönsaker
- Fisk
- Fullkorn
- Flytande matfett
- Lite salt
- Lite läsk, godis, snacks o kaffebröd



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

4

Mycket frukt och grönsaker

Gärna 500 g grönsaker och frukt om dagen.

T ex två rejäla nävar grönsaker och tre frukter.

Ger: vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

Mycket fisk

Ät mycket fisk, gärna 2-3 dagar i veckan.

Variera mellan fet fisk, mager fisk och skaldjur.

Ger: D-vitamin, jod, selen och den feta fisken innehåller nyttiga omega 3-fetter.

Mycket fullkorn

Välj bröd, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn.

Ger: vitaminer, mineraler, och fibrer.

Välj flytande matfett

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

Lite salt

Salta sparsamt.

Använd gärna joderat mineralsalt.

Färdigmat, bröd, charkvaror, salta snacks, färdiga såser 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

Väljer du mat med Nyckelhålsmärket får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Att tänka på för dig med hjärtsvikt

- Undvik stora måltider
- Måttligt med alkohol
- Salt binder vätska och ökar törsten



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

5

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

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.

Alkohol

Alkohol kan göra så att hjärtat slår långsammare vilket gör det svårare att pumpa runt blodet i kroppen. Det gör i sin tur att blodtrycket höjs.

Alkohol kan påverka effekten av olika läkemedel.

Måttligt intag, ett standardglas (15 cl) för kvinnor och två standardglas för män är sannolikt inte skadligt.

Man ska undvika större mängder alkohol vid samma tillfälle.

Vid alkoholrelaterad hjärtsvikt bör man avstå helt från alkohol.

Salt

Salt binder vätska och ökar törsten.

Det finns dock inte tillräcklig evidens för att ett minskat saltintag påverkar hjärtsvikt.

Läkemedelsverket säger:

”Värdet av lågt saltintag är inte utrett, men ett överdrivet vatten- och saltintag bör undvikas.”

En tesked salt om dagen räcker

Om du vill undvika för mycket salt:



- Ät färsk frukt och färska grönsaker
- Laga mat från grunden – färsk fisk, kyckling, kött mm
- Smaksätt med färska kryddor, citron, vitlök, chili mm

Undvik:

- Färdiglagad mat, charkuteri och snabbmat
- Salta inte i kokvattnet
- Ta bort saltkaret från bordet



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

6

1 tesked salt om dagen räcker (de flesta av oss äter dubbelt så mycket).

60-70% av saltet kommer från livsmedel som charkuteriprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat.

Bra tips för att minska på saltintaget är att:

- laga mat från grunden själv
- inte salta under tillagning
- ta bort saltkaret från bordet

Vanliga saltfällor är:

- Färdigmat
- Charkuterivaror, t ex korv
- Köpt soppa, sås, dressing, buljong
- Inlagd mat som oliver, ansjovis, sill, ättiksgurka

Läs gärna på innehållsförteckningen, mer än 1,25 g salt per 100 g räknas som mycket.

Nyckelhålsmärka produkter hjälper dig att göra ett bra val.

Håll koll på vikten

- Övervikt
- Undervikt
- Undernäring



Om du går upp mer än 2 kg på 3 dagar – kontakta vården! Det kan vara ett tecken på att du binder för mycket vätska i kroppen.



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

7

Övervikt

Övervikt gör att hjärtat får arbeta extra mycket.

Övervikt gör det också svårare att röra på sig och vara fysiskt aktiv.

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

Kontakta läkare/sjuksköterska/dietist när du vill gå ned i vikt.

Undervikt

När man lever länge med hjärtsvikt är det vanligt att med tiden gå ned i vikt.

Det kan bero på:

- minskad muskelmassa
- förändrad matsmältning
- sämre matlust
- illamående
- trötthet och andfåddhet

Om man väger för lite eller går ned i vikt är det viktigt att kontakta läkare/sjuksköterska/dietist.

För att gå upp i vikt räcker det oftast inte att äta mer, man behöver mer energi- och proteinrik kost.

Undernäring

Undernäring är ganska vanligt vid hjärtsvikt och behöver inte hänga ihop med vikten.

Man kan alltså vara över- eller normalviktig och ändå lida av undernäring.

Symtom kan vara: trötthet, aptitlöshet, depression, minskad motståndskraft, nedsatt muskelkraft mm.

Vid misstänkt undernäring är det viktigt att kontakta läkare/sjuksköterska/dietist.

Väga sig varje dag

En påminnelse från förra träffen:

Viktuppgång på kort tid kan tyda på vätskeansamling – medicinera enligt instruktion eller kontakta vården.

Vid kontinuerlig viktuppgång eller viktnedgång över längre tid – diskutera med läkare/sjuksköterska eller dietist.

Skapa goda kostvanor tillsammans

- Bra kost vid hjärtsvikt är bra för nära och kära
- Engagera den som handlar och lagar maten
- Berätta varför du ändrar din kost för dom du äter med
- Det är lättare att skapa goda vanor tillsammans

Tips!

Det kan vara lättare att lägga till en god vana än att ta bort en dålig.

När du äter mer av det som är bra, äter du ofta mindre av det som inte är bra.



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

8

Bra mat för personer med hjärtsvikt är bra mat för hela familjen

Det är svårt att ändra vanor man haft länge.

Det blir lättare när man får med sig sin partner, familj och vänner.

Viktigt att den som handlar och lagar mat får kunskap om vad som är bra kost vid hjärtsvikt.

Äter man mycket av det som är bra äter man ofta mindre av det som är dåligt.

Blir man mätt av grönsaker, fisk och goda fetter – minskar behovet av sötsaker och fika.

Pass 2

Fysisk aktivitet och träning



Denna bild inleder ett nytt pass.

Varför träna vid hjärtsvikt?

- Du orkar mera och mår bättre

**Du kan förbättra din fysiska förmåga
trots att du har hjärtsvikt!**



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

10

Varför träna vid hjärtsvikt?

- Fysisk aktivitet och träning är viktig vid hjärtsvikt
- Genom att träna kondition och styrka kan man behålla och förbättra sin fysiska förmåga och orka mera.
- Starkare muskler avlastar hjärtat
- All fysisk aktivitet påverkar livskvalitén positivt enligt forskning.

Bevisade effekter av fysisk träning

- Du blir starkare
- Du orkar mer
- Du mår bättre

**Minskar symtom som trötthet, andfåddhet
och nedstämdhet**



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 11

Evidensbaserade effekter av fysisk träning vid hjärtsvikt:

- Förbättrad kondition i form av maximal syreupptagningsförmåga.
- Förbättrad gångsträcka
- Förbättrad hälsorelaterad livskvalitet
- Minskad mortalitet
- Minskat antal sjukhusinläggningar

Genom att träna blir musklerna starkare och vardagen lättare. Då mår man också bättre. Träning bidrar också ofta till bättre sömn och minskad oro/nedstämdhet.

Kalla det vad du vill – bara du gör det!

Fysisk aktivitet

- Är alla typer av kroppsrörelser

Motion

- Aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet

Träning

- Aktivitet som syftar till att öka prestationsförmågan och som är planerad, strukturerad och regelbunden



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

12

Kärt barn har många namn...

Vid hjärtvikt är det bevisat viktigt att:

- **inte bli stillasittande** och att
- **fortsätta hålla igång**

Vi kommer under passet att prata om:

- Motion
- Träning
- Fysisk aktivitet
- Ett aktivt liv
- Att röra sig i vardagen

Inom forskning och vården används ofta begreppen fysisk aktivitet och fysisk träning.

I materialet mot deltagaren används där det går begrepp som att röra på sig, vara aktiv, motionera och träna då dessa ord är vanligare i de flestas vardag.

Minska ditt stillasittande

- Att sitta stilla länge är skadligt
- Stillasittande ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck samt övervikt
- Gör något varje timme, små avbrott hjälper

Att minska sitt stillasittande har positiva hälsoeffekter!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

13

Forskning visar att stillasittande och fysisk aktivitet *inte* är två sidor av samma mynt.

Stillasittande ökar risken för långsiktiga hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes-2, högt blodtryck och övervikt.

Man kan inte kompensera stillasittande fullt ut genom fysisk aktivitet/träning.

Vuxna sitter i snitt stilla 7-8 timmar per dag.

Vanligt i stillasittande är att:

- titta på TV
- sitta vid datorn
- sitta och läsa eller prata
- ligga och vila/sova
- passiv transport

TV-tittande står för ungefär hälften av den tid vi spenderar stillasittande på fritiden.

Tips för att bryta stillasittande:

- Begränsa/minska antalet skärmtimmar
- Om det är möjligt där du bor, gå av bussen/T-banan/spårvagnen någon station tidigare, gå istället för att ta bilen när det går.
- Röra sig en stund under varje timme man sitter stilla.

Uppgift 1: Minska ditt stillasittande



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

14

Uppgift 1: Minska ditt stillasittande

Hur:

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

Syfte:

Det är lätt att bli stillasittande vid hjärtsvikt, på grund av andfåddhet, trötthet och oro.

Det är lika viktigt att minska stillasittandet som att vara fysiskt aktiv.

Att minska stillasittandet kan kännas "enklare" än att börja träna.

Vad ska du träna vid hjärtsvikt?

- Kondition
- Muskler
- Balans

Träning ger bättre livskvalitet



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

15

Träna för att må bättre och orka mera

All träning bidrar till ökad livskvalitet. ☺

Personer med hjärtsvikt kan öka sin fysiska förmåga och orka mera.

Vid hjärtsvikt ska man träna

- Kondition, måttlig till hög intensitet, 90 min/ vecka, 30-60 minuter per gång, minst 3 gånger i veckan
- Styrketräning, minst 2 gånger i veckan
- Alla över 65 rekommenderas att träna balans (bl a för att undvika fall)

Konditionsträning förbättrar hjärtats förmåga

Vad? Promenad, cykel, gruppgymnastik, dans mm

Hur? 90 minuter i veckan
30–60 minuter per gång
3–5 gånger i veckan
Måttlig till hög intensitet

Varför? Du orkar mer och längre



Allt du gör i mer än 10 minuter förbättrar konditionen



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 16

Syfte med konditionsträning är att förbättra eller behålla:

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

Studier på hjärtsviktspatienter visar:

Vid konditionsträning på måttlig till hög intensitetsnivå förbättras både

- hjärtfunktionen (slagvolymen) och
- den maximala syreupptagningsförmågan.

Skapa en målbild

Vissa deltagare kan bli avskräckta av informationen ovan. Det kan kännas som överväldigande mycket och svårt att nå.

Försök då att prata om bilden som en "målbild – hit kan du komma en dag"

Betona vikten av att börja var aktiv och komma igång – en kort promenad om dagen är en bra start.

Starka och uthålliga muskler avlastar ditt hjärta

- Benmusklerna hjälper i backar, trappor och vid lyft
- Musklerna i armar och skuldror hjälper när du hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, tapetserar, lyfter barn mm

Hur starka dina muskler är säger ofta mer än hjärtat om hur mycket du orkar



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 17

Försämrad muskelfunktion är vanligt vid hjärtsvikt

Det kan bero på:

Mindre fysisk aktivitet som på sikt leder till förlorad muskelstyrka

Musklerna säger mycket om vad man orkar i vardagen

- Att träna sina muskler är viktigt vid hjärtsvikt
- Starka muskler kan kompensera för en sämre hjärtfunktion
- Med starka muskler får man mera kraft och ork i vardagen

Träna de stora muskelgrupperna

Styrketräningen bör innehålla träning för de stora muskelgrupperna, framför allt ben-, bål-, höft-, arm- och skuldermuskulatur.

Muskelträning kräver mindre av hjärtat än konditionsträning.

Balansträning förebygger fall

- Alla över 65 rekommenderas att träna balans
- God balans förebygger fallskador



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

18

Personer äldre än 65 år bör även träna balans

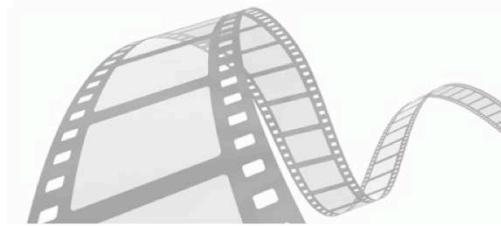
Källa: Folkhälsomyndigheten

Uppvärmning

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

Uppgift 2: Enkla övningar för dina muskler

Titta på filmen "Styrka" och pröva några övningar



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

19

Uppgift 2: Enkla övningar för dina muskler

Tid: 20 min

Hur

- 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.

Pass 3

Kom igång med din träning



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 20

Denna bild inleder ett nytt pass.

Den viktigaste träningen är den som blir av.

All fysisk aktivitet är positiv och gör nytta!

Försök att:

- vara så aktiv som möjligt i vardagen
- fortsätta att göra det du kan själv
- undvika att sitta stilla
- ta varje chans till rörelse, även om den är kort

Att röra sig i vardagen kan innebära hushållsarbete som att dammsuga, hänga tvätt, plocka ur diskmaskningen, bädda mm. Många fritidsaktiviteter innebär också fysisk aktivitet, t ex att renovera, snickra, arbeta i trädgården, sy och sticka, dansa, fågelskådning mm.

Fysisk aktivitet kan också byggas in i vardagen, t ex genom att aktivt gå i trappor, gå till affären varje dag istället för att storhandla med bil, gå av bussen en station tidigare, parkera längst bort på parkeringsplatsen etc.

Börja med att träffa din fysioterapeut!

- Du har rätt att träffa en fysioterapeut för att lägga upp din träning på rätt sätt
- Din fysiska förmåga testas inför träning
- Du får individuellt anpassat träningsupplägg utprovat tillsammans med fysioterapeuten

Värm alltid upp innan du börjar träna!



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 21

Enligt FYSS bör alla med konstaterad kronisk hjärtsvikt:

- göra konditions- och muskelfunktionstest
- få individuellt doserad fysisk träning

Personer med hjärtsvikt behöver ofta stöd för att:

- börja vara fysiskt aktiva
- öka sin grad av aktivitet

Uppvärmningen:

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

Lyssna på din kropp

Träna inte när du:

- har en pågående infektion
- känner nya eller starkare symtom, som ökad andfåddhet eller svullnad

De flesta med hjärtsvikt har bra och dåliga dagar.

Lyssna på din kropp och anpassa träningen efter dagsformen.

Träna inte vid infektion eller vid försämring (t ex ökad andfåddhet, svullnad)

Tips när du börjar träna

- Gör mer av det du gör idag
- Träna med din fysioterapeut
- Träna hemma med övningar du fått av fysioterapeut eller med anpassade träningsprogram
- Gå med i en motions- eller träningsgrupp
- Hitta en träningspartner



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 23

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.

Alla kan öka sin fysiska aktivitet i vardagen. Ett bra sätt är att utgå från vilka aktiviteter man gör idag och fundera över vad man kan lägga till eller göra mera av. Varje liten ökning av den fysiska aktiviteten gör gott!

Här är några varianter på hur man kan komma igång:

- Träffa en fysioterapeut och gå igenom övningar som passar dig och som du sedan kan göra hemma.
- Utgå från det du redan gör och gör det oftare och eller längre tid. Går du t ex en promenad på 20 minuter varannan dag, kan du prova att gå längre promenader eller att gå 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 med en familjemedlem eller kompis.
- För dig som har svårt att röra dig och blir trött fort handlar det om att gå till brevlådan eller en runda i lägenheten några extra gånger varje dag.
- För dig som orkar lite mera, börja med att ta promenader om 10 minuter och öka sedan.
- För dig som orkar mer kanske en promenad dagligen eller några dagar i veckan passar bra.

Hur mycket ska man träna?

Utgå från det du gör idag och öka försiktigt

Träningen ger bäst effekt:

- Konditionsträning, gärna 2–3 gånger i veckan
- Muskelträning, gärna 2 gånger i veckan
- Balans, gärna lite varje dag

Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 24

Hur mycket ska man träna?

Det finns inget "rätt" svar på den frågan. Alla måste utgå från sig själva.

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.

Ge exempel:

- Konditionsträning, promenad på 30 minuter minst två gånger i veckan.
- Om man inte orkar gå 30 minuter, kan man istället ta tre promenader om 10 minuter.
- Varje motionspass eller vattengympapass är ett tillfälle.
- Muskelträning kan man göra hemma, ca 25 minuter två gånger i veckan.
- Balans kan man träna en kort stund varje dag.

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

Borgskalan

	6	
	7	
Mycket, mycket lätt	8	Känner nästan ingenting
	9	
Mycket lätt	10	Skön dag på stan
	11	
Ganska lätt	12	Börjar bli lite varm
	13	
Något ansträngande	14	Orkar länge – behagligt
	15	
Ansträngande	16	Tyngre andning – jobbigt
	17	
Mycket ansträngande	18	Tar i ordentligt – riktigt jobbigt
	19	
Mycket, mycket ansträngande	20	Hur jobbigt som helst

Borg RPE 6-20



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

25

Hitta din ansträngningsnivå

Många med hjärtvikt oroar sig inför aktivitet och träning.

Det finns ofta en rädsla för att "hjärtat inte ska orka"

Vid hjärtvikt är rekommendationen träna kondition på en måttlig till hög nivå.

Måttlig=12-13 på Borg-skalan

Hög= 14-17 på Borg-skalan

(Se artikel från läkartidningen)

När träningen blir för ansträngande

- Arbeta med en arm/ett ben i taget
- Då kan du arbeta längre med den övningen och få ökad effekt av träningen



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 26

Träna med ett ben eller en arm i taget.

Blir du för ansträngd/andfådd kan du göra övningen med en arm eller ett ben i taget.

Då kan du:

- Utföra samma övning med en minskad ansträngning
- Träna dina muskler mera effektivt utan att tröttheten/andfåddheten begränsar dig.

Öka vilan mellan repetitionerna

När du vilar längre, hinner du återhämta dig bättre inför nästa set.

Fortsätt träna och höj ribban när du orkar mera

När du tränat ett tag:

- Öka längden på din träning
- Öka tyngden eller intensiteten



Gör inte likadant varje gång

- Prova nya saker eller nya övningar
- Gör övningarna i annan ordning

Du blir inte bättre om du gör samma sak varje vecka



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 27

För att bli bättre, behöver man kontinuerligt öka sin träning

Man kan inte öka sin förmåga, om man fortsätter att göra samma sak vecka ut och vecka in.

Vid konditionsträning kan man öka sin ansträngning genom:

- Öka längden på träningen, t ex från 30 till 40 minuter.
- Öka intensiteten, t ex öka motståndet på cykeln eller går fortare.
- Öka antalet träningstillfällen/vecka.

Vid muskelstärkande träning kan man öka ansträngningen genom att:

- Göra flera repetitioner.
- Öka vikten.
- 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
- Köpa en stegräknare

Uppgift 3:

Min aktiva vecka med hjärtsvikt



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017 28

Uppgift 3: Min aktiva vecka med hjärtsvikt

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

Syftet är att ta tillvara på motivationen efter detta kunskapspass om fysisk aktivitet vid hjärtsvikt.

Till sist: Tankar för dagen

Välj en sak från dagens träff som du vill prova under veckan som kommer.



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 29

Till sist: Tankar för dagen

Hur:

Individuell tankeställare

Syfte är att reflektera över dagens träff.

Ta med sig någon kunskap hem