



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning

Träff 4

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 4. Aktiv med hjärtsvikt

Pass 1: Konsten att ta hand om sig själv

Pass 2: Repetition och handlingsplan

Pass 3: Riksförbundet HjärtLung

Pass 4: Utbildningen avslutas



© Riksförbundet HjärtLung, 2017

2

Om du vill berätta mer utförligt om dagen:

Konsten att ta hand om sig själv

- Vad är friskvård vid en kronisk sjukdom?

Repetition och handlingsplan

- Repetition av utbildningen genom ett frågeformulär
- Framåtsyftande, individuell plan för ett aktivt liv med hjärtsvikt

Riksförbundet HjärtLung

- Lokalföreningen presenterar sig och sitt utbud av motionsaktiviteter

Tack och hejdå!

- Vi gör en ny självskattning och jämför med den vi gjorde tidigare
- Uppföljning av förväntningar från Träff 1
- Utbildningen avslutas

Pass 1

Konsten att
ta hand om sig själv



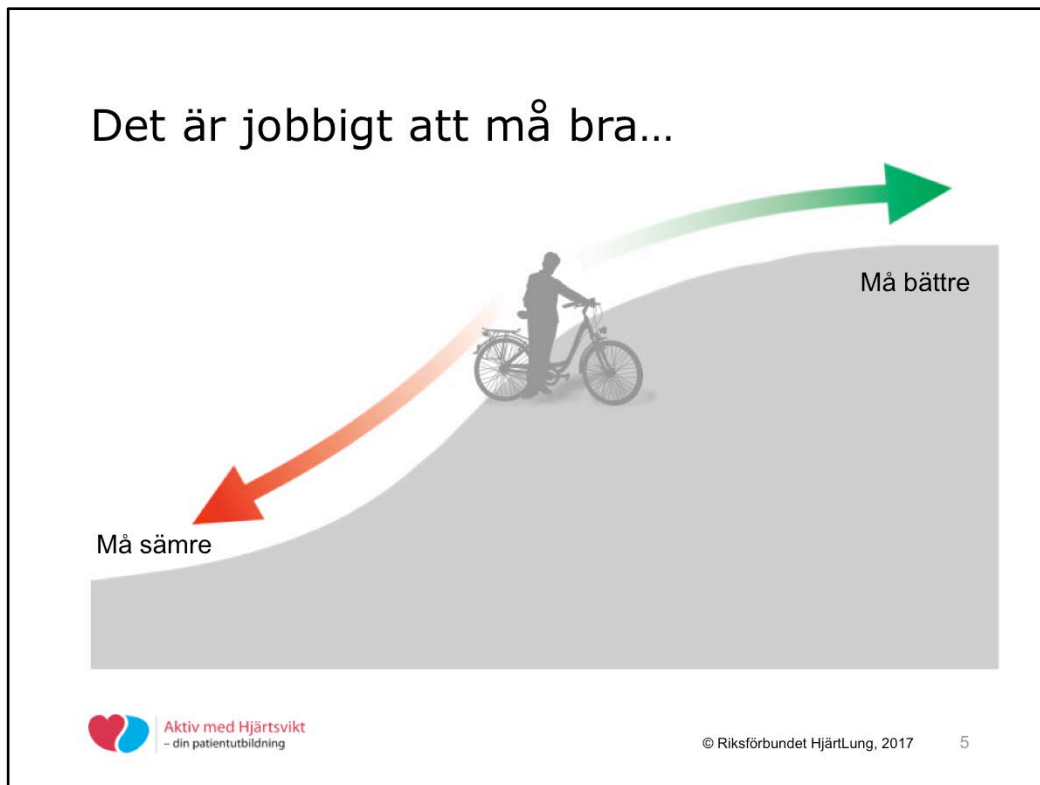
Denna bild inleder ett nytt pass.

Film om friskvård vid kronisk sjukdom

- Clas Malmström, leg läkare, specialist inom rehabilitering och beteendemedicin
- Erfarenhet av:
 - Egenvård
 - Patientaktivering
 - Rehabmetodik
 - Patientutbildningar
 - Rehab- och stressgrupper



Film om friskvård vid kronisk sjukdom med Clas Malmström, leg läkare.



Utgångspunkt:

Bilden utgår från filmen och fokuserar på vägvalet.

Det är lätt att åka i utförsbacken, det kräver ingen ansträngning – men går snabbt.

För att må bra behöver man anstränga sig, det tar emot i början, men är enda sättet att undvika nedförsbacken.

Hjärtsvikt är en tuff sjukdom, men dagens forskning har visat att man kan göra mycket själv för att orka mer och få en bra livskvalitet tillsammans med sjukdomen.

Träff 4 handlar om att välja det man kan göra för att må så bra som möjligt.

Om ni har tid, diskutera gärna bilden.

Konsten att skapa goda vanor

En vana är något som:

- Du gör *utan* att behöva tänka på eller fatta beslut om
- Är kopplat till en viss tid/miljö/känsla
- Du gör ofta

Till exempel:

- Borsta tänderna
- Sallad till maten
- Gympa på måndagar kl. 11



Aktiv med Hjärtsvikt
- din patientutbildning

© Riksförbundet HjärtLung, 2017

6

Styrkan med en vana är att man gör någonting utan att känna efter eller diskutera med sig själv om man ska göra det eller inte.

Många vanor får vi i barndomen, som att borsta tänderna och bädda sängen och tacka för maten. Våra föräldrar har påmint oss många gånger för att det idag ska ske automatiskt...

Till exempel:

- Det är måndag idag, ska jag gå på cirkelgympan klockan fem? Jag känner mig lite trött...
- Idag är det måndag och då går jag på gympa klockan fem.

**I det här beslutet visar sig hur lätt det är att välja nedförsbacken
- det är jobbigare att må bra!**

66 dagar för en ny vana

- Det tar i snitt 66 dagar att skapa en ny vana
- Det går snabbare att skapa en lätt vana

Till exempel:

- Ett glas vatten före frukost, ca 20 dagar
- 100 sit-ups om dagen, ca 100 dagar

Källa: *European Journal of Social Psychology*



Syftet med den här bilden är att ge deltagarna realistiska förväntningar.

Man kan ta en promenad varje kväll – men det blir inte en vana på bara en vecka.

För att vanan ska bli "automatisk" krävs oftast mycket längre tid, i snitt 66 dagar, dvs drygt två månader.

Tips för nya goda vanor

- Börja utan ditt dåliga samvete
- Välj något du har lätt för
- Börja med en ny god vana – istället för att ta bort
- Sätt mål som du kan nå
- Ett återfall – en lärdom och en ny chans
- Låt det ta tid
- Belöna dig själv!



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 8

Glöm det dåliga samvetet

Skuld och dåligt samvete underlättar inte förändringen.

Välj vad du vill börja med

Börja med det som du har lättast med.

Det viktigaste är att du kommer igång

En god vana leder ofta till en annan god vana

Lägg till något bra...

Fokusera på att göra mycket av det som är bra för dig.

Då gör du automatiskt mindre av det som är dåligt.

Sätt upp rimliga mål

Börja med små förändringar och ändra inte på för många saker samtidigt.

Låt det ta tid

Låt förändringen ta tid, då är chansen större att den goda vanan håller.

En gång är ingen gång...

Om man missar en dag, måste man inte börja om från början.

Det viktigaste är att upprepa vanan ofta i början.

Belöna dig själv

Belöna dig själv när du lyckas. Och skriv gärna upp dina framgångar, så du kan gå tillbaka

Hitta din motivation

- Det är viktigt att hitta sin egen motivation till att göra förändringar
- Att ha ett mål, hjälper de dagar det känns trögt:
 - Vara aktiv med barn och barnbarn
 - Klara sig själv hemma
 - Gå i skogen med hunden
 - Spela golf
 - Resa



Den inre drivkraften är det starkaste vapnet i valet om nedförs- och uppförsbacken.

Det är den egna motivation som gör att vi orkar de dagar när det känns trögt, och att vi orkar börja om när vi "bryter" en vana.

Pass 2

Repetition och
handlingsplan



Denna bild inleder ett nytt pass.

Uppgift 1: Testa dina kunskaper om hjärtsvikt



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

Uppgift 1:

Tid 30 min

- Dela ut Testa dina hjärtsviktskunskaper, utskrift.
- Be deltagarna att svara på frågorna under ca 10 minuter.
- Observera att flera svarsalternativ kan vara rätt.

gå igenom svaren tillsammans. (ca 20 min)

På många frågor kan man diskutera svaren och det finns olika alternativ som är rätt eller nästan rätt. Om du vill kan du använda PPT-bilder från tidigare träffar för att diskutera och lyfta fram svaren

Rätt svar inför gruppdiskussionen:

Fråga 1. Rätt svar: **B**

Fråga 2. Rätt svar: **C**

Fråga 3. Rätt svar: **C**

Fråga 4. Rätt svar: **B**

Fråga 5. Rätt svar: **B**

Fråga 6. Rätt svar: **A, B och C**

Fråga 7. Rätt svar: **A**

Fråga 8. Rätt svar: **A och B**

Fråga 9. Rätt svar: **C**

Fråga 10. Rätt svar: **A och B**

Fråga 11. Rätt svar: **A, B och C**

Fråga 12. Rätt svar: **A, B och C**

Fråga 13. Rätt svar: **A, B och C**

Fråga 14. Rätt svar: **A och C**

Fråga 15. Rätt svar: **B**

Uppgift 2: Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt



Uppgift 2:

Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt.

Pass 3



Riksförbundet
HjärtLung



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 13

Denna bild inleder ett nytt pass.

Tillsammans för bättre vård och vardag

- Opinionsbildning
 - Livsstilsaktiviteter
 - Gemenskap
-
- 38 000 medlemmar
 - 152 lokalföreningar



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 14

Opinionsbildning

Förbundet deltar i samhällsdebatten och ställer höga krav på utveckling inom socialpolitiken och hälso- och sjukvården. Det sker i dialog med företrädare från riksdagen, departementen, Socialstyrelsen, medicinska professionen och andra organisationer samt genom [debattartiklar](#).

Våra viktigaste frågor att driva opinion kring

- Förebygga att hjärt- och lungsjukdomar uppstår
- Att en aktiv och verksam folkhälsopolitik förs i samhället
- Alla personer med hjärt- och lungsjukdom ska få tidig och rätt diagnos samt snabbt komma i behandling
- Rätt till bra och jämlik vård och rehabilitering, oavsett kön, ålder, etnicitet, inkomst eller var i landet man bor
- Ökad patientinformation och större patientinflytande på vården
- Alla människor som lever med hjärt- och lungsjukdom och deras närstående ska ges bästa förutsättningar att leva ett bra liv

Livsstilsaktiviteterna

- motions- och träningsaktiviteter
- samtalsgrupper
- kostcirklar
- rökavvänjning
- stresshantering
- föreläsningar

Verksamheten drivs av den lokala föreningen och varierar beroende på föreningens storlek och styrka.

Gemenskap

Mötet med andra människor betyder mycket för den mentala hälsan.

Vi umgås med varandra, delar erfarenheter och har trevligt.

Många medlemmar upplever den samvaro och gemenskap i föreningen bidrar till ökad livskvalitet.

Basen i verksamheten är [motions- och träningsaktiviteter](#) i form av gymnastik och vattengymnastik som samlar cirka **25 000 deltagare per år**. De olika motionsprogrammen har utformats av legitimerade sjukgymnaster och är anpassade för dem som har hjärt- eller lungsjukdom. Det är mycket vanligt att deltagarna återkommer termin efter termin.

Det här får du som medlem i HjärtLung

- Motionsgrupper
- Samtalsgrupper
- Kostgrupper
- Föreläsningar
- Stresshanteringsgrupper
- Hjärtlungräddning
- Medlemstidningen Status
- Hälsans Stig

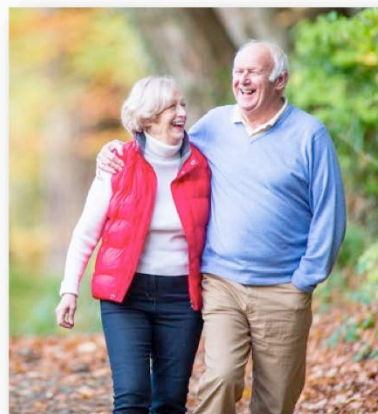


© Riksförbundet HjärtLung, 2017 15

Det här får du som medlem i Riksförbundet HjärtLung.

Hälsans Stig

- 1998 första stigen i Sverige
- Från 2005 i vår regi
- Separerad från trafik
- Tydlig skyltning
- Inga trappor eller branta backar
- Kartor på www.halsansstig.se
- 126 platser



© Riksförbundet HjärtLung, 2017 16

En Hälsans Stig för alla

Hälsans Stig är en trygg och promenadvänlig slinga utan given start- eller slutpunkt. Slingan är vanligen 3-6 kilometer lång och löper där människor normalt brukar promenera. På Hälsans Stig är varje kilometer utmärkt med en kilometerskylt som gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning du promenerar.

Eftersom slingan saknar given start eller slutpunkt väljer du själv var du vill ansluta dig och hur långt du vill gå. I vissa fall finns även tvärvägar som gör att du kan korta promenaden vid behov. Idag finns Hälsans Stig på ett 100-tal platser i Sverige och fler är planerade.

Slí na Sláinte

Den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte – "stigen till hälsan") anlades på Irland 1995 av den irländska Hjärtfonden. Tanken var att främja motion i alla åldrar och att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Idag finns Hälsans Stig i drygt tio länder i Europa och Nordamerika. I alla dessa länder ser skyltarna likadana ut. De tre blå strecken står för hälsan, solen och livskraften. I Sverige är det vi på Riksförbundet HjärtLung som ansvarar för konceptet och står för samordningen. Det innebär att vi tillhandahåller all information, kontakter och grafiskt material för att kunna förverkliga den.



Denna bild inleder ett nytt pass.

Uppgift 3: Självsfattning – uppföljning



Uppgift 3: Självsfattning – uppföljning

Utbildningen är utvecklad av:



Välkommen till oss!