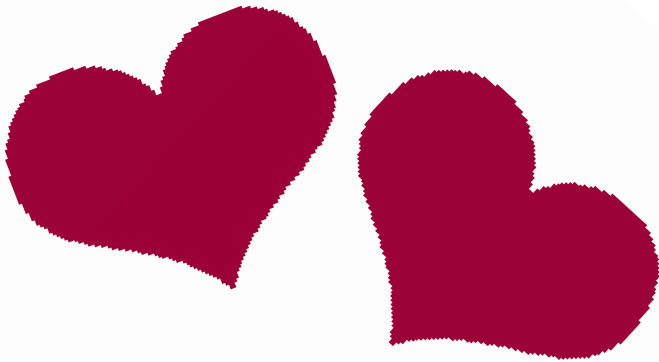


Egenvård vid hjärtsvikt



Enkla råd till dig med hjärtsvikt

- Kontrollera din vikt två till tre gånger per vecka.
Väg dig vid samma tidpunkt på dagen, lämpligast på morgonen.
Observera! Om du ökar mer än två kilo i vikt, känner dig mer trött, andfådd eller svullen i kroppen – kontakta hjärtsjuksköterska, distriktssköterska eller vårdcentral.
Om du har du en ordination på att ta vätskedrivande vid behov så kan du följa den vid viktuppgång.
- Försök att begränsa ditt vätskeintag till cirka 1,5–2 liter per dygn.
Tips vid törst: Håll upp vätskan i små glas, sug på isbitar, ät fryst frukt, använd saliversättningsmedel.
- Undvik alltför salt och kryddad mat. Den gör dig törstig och ökar vätskeansamlingen i kroppen.
- Undvik rökning och var måttlig med alkohol.
- Det är viktigt att du följer doseringen av dina läkemedel.
- Årlig vaccination mot influensa rekommenderas till alla som har en hjärtsjukdom.

Fysisk aktivitet och träning

Fysisk aktivitet och träning är en viktig del i behandlingen vid hjärtsvikt. Träningen förbättrar bland annat hjärtats pumpförmåga och uthålligheten i musklerna ökar. Detta ger dig bättre ork i vardagen.

Att komma igång

Vid hemkomsten från sjukhuset kan du direkt börja med vardagsaktiviteter som till exempel matlagning, trappgång, lättare städning och trädgårdsarbete. Prova dig fram och ta aktiviteterna i din egen takt. Ta dig tid för återhämtning genom pauser under/mellan aktiviteterna. Promenera kortare sträckor dagligen och öka successivt längd och gånghastighet efter ork. Det finns inga förbjudna rörelser. Det som styr aktiviteten är att du är välmående. Vänta med tyngre moment som exempelvis storstädning och tyngre trädgårdsarbete åtminstone några veckor och tills du känner att du orkar med detta.

Att tänka på vid fysisk ansträngning

Oavsett vilken aktivitet du utför är det viktigt att du startar lugnt. Använd de första fem till tio minuterna till att värma upp och successivt öka tempot. Under aktiviteten får du bli varm och något andfådd, men du ska ändå kunna fortsätta utan besvär. Avsluta genom att varva ner motsvarande tid som uppvärmningen. Lyssna till kroppens signaler och ta det lugnare vid onormal andfåddhet, onormal trötthet, bröstsmärta eller yrsel.

Tillbaka till arbetet

Sjukskrivningstiden varierar beroende på hjärtfunktion och vilken typ av arbete man har. Ibland börjar man med en gradvis återgång till arbetet. Din sjukskrivning tas upp tillsammans med läkare på avdelningen.

Rehabilitering

Förutom aktiviteter i vardagen är det viktigt med träning av både kondition och styrka. Detta bör provas ut individuellt för att träna på rätt nivå. Om du följs upp via sjukhusets hjärtmottagning kan du i samband med detta få tid för kontakt med sjukgymnast för utprovning av lämplig träning.

Om du har frågor är du välkommen att kontakta Monia Lennartsson, legitimerad sjukgymnast, tel 0370-69 78 40.

Underlätta dagliga aktiviteter

Tips från arbetsterapeuten :

- Lär känna din kropps signaler, exempelvis andfåddhet, smärta, yrsel eller trötthet. Stanna upp vid andfåddhet. Vila och ta en paus om du har besvärande symtom.
- Planera och prioritera de aktiviteter som du tycker är roliga. Planera in tyngre aktiviteter på en tid som passar dig då du mår bättre.
- Arbeta lugnt och metodiskt – stressa inte.
- Arbeta med avspända muskler. Spända muskler kräver mer syre. Håll inte andan under aktivitet.
- Byt arbetsställning ofta – variera sittande och stående. Undvik hastiga lägesförändringar.
- Arbeta på rätt höjd. Armarna nära kroppen (mer energisnålt), sänk axlarna och håll in armbågarna. Ta pauser emellanåt när du arbetar med armarna över huvudet.
- Om möjligt – lyft inte tunga saker. Dra eller skjut i stället.
- Tänk på att ordna en skön och avslappnande sovställning. En bra vila/sömn är en förutsättning för att klara vardagens aktiviteter. Lägg dig gärna och vila en timma efter maten mitt på dagen, det underlättar för hjärtat.
- Om du har frågor är du välkommen att kontakta arbetsterapeut Katarina Allgurin på tel 0370-69 88 63.

- Telefon till hjärtsjuksköterskorna
Gunilla Enocsson och Monica Cederblad:
0370-69 75 44
Telefontid: måndag till torsdag klockan 08.00-09.00
(övriga tider finns röstbrevlåda).

Du har även möjlighet att ta kontakt med:

- dietist Margaretha Lilliecreutz, tel 0370-69 75 42
- tobaksavvänjare Marita Andersson, tel 0370-69 84 17

Det går också bra att kontakta din vårdcentral/jourcentral eller distriktssjuksköterska vid försämring. Vid akut tillstånd, ring 112.

På 1177 Vårdguiden (www.1177.se) finns mer information. Sjukvårdsrådgivning på telefon nås genom att ringa 1177.

För att utveckla och säkerställa vårdens kvalitet registreras patienter med hjärtsvikt i ett kvalitetsregister. Som patient har du rätt att tacka nej till att bli registrerad.

Hjärtsviktsteamet, Värnamo sjukhus, februari 2014