



Känn igen symtomen

Hjärtsvikt innebär att hjärtats förmåga att pumpa tillräckligt med blod för kroppens behov i samband med fysisk aktivitet har försvagats. Symtom på hjärtsvikt kan vara nedsatt tolerans för ansträngning och nedsatt prestationsförmåga, andnöd, onormal trötthet, plötslig viktökning, ödem och svullnad samt långsam återhämtning efter motion. Symtom kan också vara känsla av bankande och yrsel även i samband med motion. Vid hjärtsvikt kan det förekomma försämringsperioder som

också påverkar hur du rör på dig. Det är viktigt att du lär dig känna igen eventuella symtom på hjärtsvikt och hur de påverkar din träning.

Det är viktigt att du lär dig känna igen eventuella symtom på hjärtsvikt och hur de påverkar din träning.



Bilder Anna Kara, om inte annat anges

Specialdrag i motion under försämringsperiod

Du kanske mår sämre på grund av hjärtsvikt. Under en försämringsperiod bör träningen vara lätt (RPE 11–12, se sid. 9). Du kan göra motionen mindre ansträngande genom att minska farten och göra motionspassen kortare. Du ska må stabilt och symtomen ha lättat tydligt i tre veckors tid innan du igen trappar upp motionen. Ju bättre fysisk kondition du har, desto lättare är det att sköta vardagens göromål och desto bättre klarar du av försämringsperioderna.



Motion på sjukhus under försämringsperiod

Det är viktigt att du börjar röra på dig på avdelningen så fort din läkare har gett lov till det. Du bör motionera aktivt dagligen utan symtom, men se till att ansträngningen är lätt i början (RPE 11–12). Sträva efter att sköta de dagliga funktionerna själv, motionera händer och fötter på egen hand, gå på upprepade promenader på avdelningen eller på annat håll på sjukhuset. När du rör på dig märker du att det går bra och är tryggt. Samtidigt lär du dig undan för undan att tryggt höja effekten.

Om du av någon anledning har svårt att röra på dig ska du göra pumpande rörelser med tårna, vristerna och knäna för att aktivera blodcirkulationen tills du kan röra på dig igen. Vid behov får du anvisningar om övningar för att effektivisera andningen och lösgöra slem.

Särskilda råd

Innan du får fara hem gör en fysioterapeut en utvärdering och ger vid behov individuella anvisningar för din motion. När du träffar fysioterapeuten kan ni tillsammans göra upp en motionsplan för dig. Med hjälp av den planerar du hur och när du vill motionera framöver. Med hjälp av en motionsdagbok kan du följa med hur planen förverkligas. Hela personalen på avdelningen hjälper dig att motionera. Om du har svårt att slappna av kan du be fysioterapeuten om tips på avslappningsmetoder.

Fysisk träning är en viktig del av din rehabilitering. Nu har du en ypperlig möjlighet att påverka din sjukdom med regelbunden motion.

De första veckorna hemma

Hemma är det bra att komma igång med vardagen med lätt hushållsarbete och lugn motion (RPE 11–12). Du kan genast gå ut på promenad. I början kan du promenera 10–15 minuter flera gånger om dagen. Kom ihåg att symtom som kraftig utmattning och andnöd inte hör till när man motionerar. Det ska kännas bra både under och efter träningspasset. Efterhand ska träningen kännas betydligt lättare än när du kom hem från sjukhuset.

Du kan genast gå ut på promenad. I början kan du promenera 10–15 minuter flera gånger om dagen.



Bild: Johannes Romppainen

Motion är en viktig del av hjärtsviktsvården

Vid sidan av medicinering är motion, hjärtvänlig mat, viktkontroll, mentalt välmående, tillräcklig sömn och rökfrihet hörnstenarna i vården av hjärtsvikt. Nu har du ett ypperligt tillfälle att påverka hjärtsvikten genom att motionera. Visste du att du kan påverka de riskfaktorer som förvärrar hjärtsvikten genom att motionera regelbundet? Det lönar sig alltid att börja motionera.

Regelbunden motion

- effektiviserar blodomloppet och lungornas arbete och förbättrar på så sätt den fysiska prestationsförmågan
- förbättrar hjärtats pumpkraft
- sänker vilopulsen och gör att pulsen

- stiger långsammare vid belastning
- förbättrar blodådrornas utvidningsförmåga och gör att innersta skiktet i artärerna fungerar bättre
- förbättrar ämnesomsättningen och kraften i musklerna
- hjälper vid viktkontroll
- minskar hjärtats arbete och symtomen på hjärtsvikt vid belastning
- förbättrar belastningstoleransen
- har positiv inverkan på humör och sömnkvalitet
- minskar behovet av sjukhusvård

→ förbättrar sjukdomsprognosen för hjärtsvikt, ger mer ork i vardagen och höjer livskvaliteten



Med motion som livsstil

Du kan börja motionera regelbundet och aktivt när din sjukdom har varit i balans i minst tre veckor och du känner att du mår bra.

Det är viktigt att man motionerar regelbundet och därför borde motionen vara en del av vardagen alla dagar. Om din kondition har försämrats eller du har rört på dig lite kan du börja med att ta pauser i att vara på stället och öka din vardagsaktivitet och -motion. Börja röra på dig i 15–30 minuters pass så att du anstränger dig lätt eller ganska mycket (RPE 11–14). På så sätt skapar du en god grund för motion som livsstil. Öka mängden motion stegvis. Du kan samla din dagliga dos motion av flera korta motionspass.

När konditionen stiger ska du hitta en motionsform som du tycker om och som är lämpligt ansträngande (RPE 13–14) att trivas med minst 30–60 minuter 3–5 gånger i veckan. Bra motionsformer är promenader, golf, att röra sig i naturen, motions-

cykling, skidåkning, simning, stavgång, joggning, dans, rodd och olika bollspel. Bättre uthållighet gör vardagen lättare och det blir lättare att träna och röra på sig. Om du är i god form och motionen inte ger dig några symptom kan du röra dig på en ansträngande nivå (RPE 15–16). I början kan du prova på pass med högre intensitet i intervaller, så att du ökar pressen då och då men tar det lugnare däremellan i intervaller på några minuter.

Det är viktigt att också träna musklerna minst två gånger i veckan. Du kan stärka musklerna på många olika sätt hemma, på gym eller i naturen. Kom ihåg att göra 1–3 serier och 10–15 upprepningar av varje rörelse. Fokusera dina muskelövningar på att stärka de stora muskelgrupperna som är viktiga för din funktionsförmåga. De stora musklerna i benen är viktiga för rörelseförmågan. God muskelstyrka gör det lättare att klara av många vardagssysslor och det blir allt viktigare med åldern.

SÅ LYCKAS DU

- Utnyttja alla tillfällen till vardagsmotion.
 - Slå fast ett mål: 30–60 minuter motion per dag och muskelövningar minst två ggr i veckan.
-

Lyssna till din kropp

Hur det känns i din egen kropp är viktigt när du bedömer hur effektivt du motionerar. Du får bli andfådd när du motionerar. Ett motionspass är lämpligt belastande när du kan tala utan att flåsa, det inte ger symtom, inte gör dig utmattad och du känner dig uppiggad efteråt. Det är viktigt att du inser skillnaden mellan att bli andfådd och att få andnöd. Att man blir andfådd hör till när man motionerar och ju tyngre motion, desto mer andfådd blir du. Andnöd är ett symtom. Du kan prova på pass med högre intensitet i intervaller, så att du ökar pressen då och då men tar det lugnare däremellan. Genom att lyssna på din kropp lär du dig motionera tryggt och effektivt. Med hjälp av RPE-skalan kan du bedöma hur tungt det känns att motionera.

Utmattning eller trötthet utöver det normala kan vara ett tecken på att ansträngningen är för stor. Det ska inte ta längre tid att återhämta sig än vad själva träningen har pågått. En del hjärtmediciner, bland annat betablockerare, gör att pulsen stiger långsammare under fysisk aktivitet. Då känns det trevligare att motionera om du börjar i långsam takt eller ser till att uppvärmningen är tillräckligt lång (5–15 minuter) och avslutar med nedvarvning.

Mediciner gör det möjligt att motionera genom att lindra symtom och

förbättra belastningstoleransen. Om du får symtom till exempel i en uppförsbacke ska du dra ner på farten och vila. När symtomen ger med sig kan du fortsätta i lägre tempo.

ATT OBSERVERA I SAMBAND MED MOTION

När hjärtsvikten är inne i en försämringsperiod ska du göra lättare och kortare pass med fler pauser. Lätt (RPE 11–12) motion räcker. Om du inte kan göra uthållighetsövningar kan du öva inandningsmusklerna med hjälp av en speciell apparat. Du får mer information om apparaten och hur man använder den av en fysioterapeut. Om fysisk ansträngning orsakar rytmstörningar eller förvärrar dem ska du övergå till lättare övningar. Pacemakern gör det möjligt och tryggt att motionera.

Ta kontakt med hälsovården om dina symtom tydligt blir värre.

TA DET LÄTTARE OM

- din vikt har ökat med mer än 2 kg på 3 dagar
- du får andnöd, känner dig tröttare än normalt eller har andra symtom
- din belastningstolerans sjunker snabbt
- väderförhållandena är speciellt krävande

RPE-skalan

Den här tabellen hjälper dig att bedöma hur ansträngande ditt motionspass känns. Siffrorna anger den upplevda graden av andfåddhet och total belastning.

ANDVÄND
TABELLEN SOM
HJÄLPMEDEL
I VARDAGEN.

HUR ANSTRÄNGANDE KÄNNS FYSISK TRÄNING?	
6	nästan inte alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	en aning andfådd
10	
11 lätt / det går att sjunga	
12	mycket andfådd
13 ganska ansträngande / det går att prata	
14	
15 ansträngande / gör att man flåsar	
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	

RPE-skalan (Rating of Perceived Exertion), modifierad efter Borgskalan (1982)

Vilken slags motion tycker du om?

Regelbunden och mångsidig motion har en positiv inverkan på din hjärtsvikt och på hur du mår. Planera din vecka och reservera tid för att motionera regelbundet. Tänk igenom hur du kan göra motion till en permanent del av din vardag. Ta dig tid att tänka på din motionshistoria och dina vanor. Gör upp en motionsplan och för motionsdagbok. Det finns många bra sätt att motionera. Tänk igenom om du trivs bäst med motion i sällskap eller ensam. Rör du dig hellre i naturen? Blir fysisk aktivitet lättare en vana om du kommer överens om att till exempel gå på promenad med en vän eller anhörig? Målet är att du ska hitta tider och sätt att motionera som passar just dig. De positiva upplevelser som fysisk aktivitet ger hjälper dig att motionera regelbundet.

Prata med din fysioterapeut, hälsovårdare eller en stödperson om det känns skrämmande eller ångestfyllt att motionera. Du kan också delta i gruppträning eller motionsinriktad rehabilitering. Be din behandlande läkare i så fall skriva en remiss.

MINNESHJÄLP FÖR DIG SOM TRÄNAR

- Du kan börja med motion som gör dig andfådd när ditt tillstånd är stabilt och dina symtom har varit under kontroll i minst 3 veckors tid.
 - Börja med uppvärmning (5–15 minuter) och avsluta med nedvarvning.
 - Öka intensiteten allt efter hur träningen känns.
 - Ta pauser vid behov både i motion och vardagssysslor.
 - Lär dig vad du orkar med och hur mycket belastning du tål och hur det kan variera.
 - Det hör till att man blir andfådd när man motionerar.
 - Tänk på att det ska kännas bra både under och efter träningspasset.
 - Fråga din läkare hur fysisk aktivitet påverkas av dina mediciner.
 - Sök vård vid kraftiga symtom.
 - Din hälsa förbättras när du motionerar regelbundet.
-

Du är hjärtligt välkommen med i hjärtförningens motionsverksamhet.

Stöd för motionen

Det finns stöd av olika slag för att hjälpa dig att röra på dig. Vid behov får du personliga motionsråd av fysioterapeuten på hälsovårdscentralen, hjärtsjukskötaren, företagshälsovården, din lokala hjärtförening eller ditt hjärtdistrikt eller av en kommunal idrottsinstruktör för grupper med särskilda behov.

Information, kunskap och stöd kring din sjukdom och konkreta tips för motion och hur du kan hantera din sjukdom finns på sidan sydan.fi. På finska finns det mer information på Rehabiliteringshuset.fi → Suomeksi → Kuntoutujalle → Sydänsairaudet. På Hjärtförbundets kurser kommer du åt att träffa andra människor i samma situation och dela erfarenheter kring bland annat motion medan ni lär er tillsammans (sydan.fi/kurssikalenteri). Du kan också fråga om Tulppa-rehabilitering på din egen hälsovårdscentral. Med en stödperson kan du i förtroende tala om motion, dina upplevelser och

känslor (sydan.fi/sv/kamratstod-person-sokning/). På sidorna sydan.fi/sv/kom-med/ hittar du information om Hjärtförbundets verksamhet som du kan delta i. Där finns ett utbud av webbföreläsningar och förbundets händelsekalender och om du vill kan du gå med i en hjärtförening. Du är hjärtligt välkommen med i hjärtförningens motionsverksamhet.



OM DU VILL HA YRKESKUNNIGT STÖD, TA KONTAKT

Namn _____

Tfn _____

E-post _____

Sex minuters gångtest

Gångdistans _____

Referensvärde _____

Obs!



Råd och anteckningar

Individuella råd

Mina anteckningar

Motionsplan

Följande frågor hjälper dig att tänka på hur du motionerar, så att du kan planera hur och när du kan sätta in nya motionspass. Du kan göra upp din plan tillsammans med hälsovården, en instruktör eller på egen hand.

Hur motionerar du i nuläget?

Hur och när skulle du vilja motionera?

PLANERING
HJÄLPER DIG
ATT LYCKAS.

Motionsdagbok

VECKODAG	MOTIONSFORM ¹	MÄNGD ²	RPE	ANDFÅDD ³
måndag				
tisdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lördag				
söndag				
måndag				
tisdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lördag				
söndag				

1 t.ex. trädgårdsarbete, stavgång, städning, träning på gym

2 tid / distans / antal steg

3 nej/lätt/kraftigt



FINLANDS
HJÄRTFÖRBUND

Läs om hjärthälsa och välmående,
bekanta dig med vår verksamhet
eller bli medlem

sydan.fi/sv/

Den här broschyren innehåller allmänna
råd om fysisk träning för personer med hjärt-
svikt under en eventuell försämringsperiod
och när du ska göra motion till en livsstil.
Om du har fått särskilda råd av din läkare
eller din fysioterapeut ska du följa dem.

Miljövänligt tryck. Broschyren har producerats i samarbete med:

