



Levnadsvanor vid hjärtkirurgi

Råd till dig som är patient eller närstående





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



December 2017 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtégren

Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara ett kunskapsstöd för dig som förbereder dig inför hjärtkirurgi och önskar förbättra din hälsa.

Sunda levnadsvanor kan förebygga hjärt- och kärlsjukdom och minska komplikationer i samband med kirurgi. Även den som redan är sjuk kan göra stora hälsovinster med förändrade och förbättrade levnadsvanor gällande tobak, alkohol, matvanor och fysisk aktivitet. Med hjärtkirurgi avses här olika typer av operationer där man öppnar bröstkorgen och utför kirurgiska ingrepp för att åtgärda hjärtfel.

Vi hoppas att kunskapen i denna broschyr kan motivera, stödja och leda dig till en bättre hälsa, och vara en hjälp för närstående som vill vara ett stöd i denna process. Broschyren är framtagen av en fysioterapeutisk expertgrupp inom thoraxkirurgi och arbetet har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent, projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

ATT FÖRÄNDRA EN LEVNADSVANA	5
Tobak	7
Alkohol	8
Matvanor	10
Fysisk aktivitet	12
FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING I SAMBAND MED HJÄRTKIRURGI	15
Före hjärtoperationen	15
Under vårdtiden	15
Andningsträning	16
Tidigt ur sängen efter operation	17
Efter vårdtiden	18



Hitta din inre inspiration!

Att förändra en levnadsvana

ATT FÖRÄNDRA EN LEVNADSVANA innebär att förändra ett beteende. Förändringen kan vara arbetsam och ta lång tid. Det är oftast svårast i början och stöd kan behövas. Ta gärna stöd från din närmaste omgivning, hälso- och sjukvården eller patientorganisationer såsom Riksförbundet HjärtLung, läs mer på www.hjart-lung.se.

För att lättare ändra en levnadsvana kan det vara till hjälp att sätta upp mål, utvärdera och anpassa sitt beteende för att uppnå målen. Fokusera gärna på ett mål i taget. Börja gärna med att lägga till en god vana – som bättre matvanor eller fysisk aktivitet. Prova sedan att dra ned på eller helt sluta med en osund vana – som tobak eller alkohol.

Berätta för dina närstående och vänner om de mål du sätter upp och hur du tänker kring din livsstilsförändring så att de kan stötta och hjälpa dig. Att delta i gruppaktiviteter kan vara motivationshöjande. På nästa sida hittar du fler tips för såväl patienter som närstående.



SKRIV NED DINA MÅL *som en påminnelse!*



TIPS FÖR PATIENTER

Sätt upp både kortsiktigt och långsiktigt mål. För att konkretisera ditt mål, tänk **SMART**.

SPECIFIKT. Exempelvis promenera 30 minuter, 2 gånger i veckan.

MÄTBART. Ta hjälp av stegräknare, träningsdagbok eller någon app i mobiltelefonen.

ACCEPTERAT, ATTRAKTIVT. Sätt ett mål du verkligen vill uppnå

REALISTISK. Målet ska vara genomförbart utifrån dina förutsättningar.

TIDSBEGRÄNSAT. Sätt ett datum för när målet ska vara uppfyllt.

Ge gärna dig själv en belöning när du uppnått målet!



TIPS FÖR NÄRSTÅENDE

Här är fyra saker du som närstående kan göra för att stötta och skapa förutsättningar för en livsstilsförändring!

- ▶ Undvik rökning och alkohol
- ▶ Välj hälsosam mat
- ▶ Var fysiskt aktiv
- ▶ Frigör tid till din närstående för exempelvis fysisk aktivitet





TOBAK

TOBAKSRÖKNING är den enskilt största riskfaktorn för sjukdomar i lungor, hjärta och kärl. All rökning, även tillfällig rökning och i små mängder, är förenad med hälsorisker. Risken ökar med antalet cigaretter man röker.

Att sluta röka är en viktig förberedelse inför hjärtkirurgi. Rökfrihet i samband med ett ingrepp är viktigt för att minska risken för komplikationer såsom försämrad sårhäkning, lungkomplikationer och längre sjukhusvistelse. Du bör därför sluta röka så tidigt som möjligt inför ingreppet.

Om du vill ha råd om hur du kan sluta röka eller snusa kan du vända dig till speciella enheter för tobaksavvänjning inom Hälso- och sjukvården. Du som vill sluta röka hittar även stöd på www.1177.se eller www.slutarokalinjen.se, 020-84 00 00.



DET LÖNAR SIG ALLTID *att sluta röka!*



ALKOHOL

RISKBRUK AV ALKOHOL innebär kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Personer med ett riskbruk av alkohol som ska genomgå kirurgi har ökad risk för komplikationer i samband med operationen och i efterförloppet. En konsumtion över två standardglas per dag ger fördubblad risk för komplikationer som infektioner, akuta hjärtproblem och blödningar.

Med riskbruk av alkohol avses en hög genomsnittlig konsumtion av alkohol eller intensivkonsumtion av alkohol minst en gång i månaden.

- ▶ Med en *hög genomsnittlig konsumtion* avses en alkoholkonsumtion som överstiger 14 standardglas per vecka för män och 9 standardglas för kvinnor.
- ▶ Med *intensivkonsumtion* avses en alkoholkonsumtion av 5 standardglas eller fler vid ett och samma tillfälle för män och 4 standardglas eller fler för kvinnor.

Ett alkoholuppehåll under fyra veckor före operationen minskar komplikationsrisken. Vid högt blodtryck, diabetes, hjärt- och kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom är vinsterna med alkoholstopp ännu större.

Om du vill ha råd kring ditt alkoholbruk kan du vända dig till personalen på din vårdavdelning eller i primärvården, www.1177.se, www.alkoholhjalpen.se eller ringa anonymt till Alkohollinjen på 020-84 44 48.



STANDARDGLAS för olika alkoholhaltiga drycker.



MATVANOR

HUR VÅRA MATVANOR SER UT påverkar risken att drabbas av folksjukdomar som fetma, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och vissa cancersjukdomar. I Livsmedelsverkets råd betonas betydelsen av energibalans, det vill säga att äta lagom mycket. Vad som är lagom är individuellt och beror till stor utsträckning på hur fysiskt aktiv du är.

Regelbundna måltider (frukost, lunch, middag och mellanmål) med ett varierat innehåll är ett steg i rätt riktning. Hälsosamma matvanor med mycket grönsaker, frukt, fullkorn, fisk och vegetabiliska oljor (som t.ex. rapsolja eller olivolja) kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. Matvanor där mycket läsk, socker, kött och charkprodukter, smör och vitt bröd ingår kan däremot bidra till att öka risken. Att äta mycket salt ökar risken för högt blodtryck vilket i sin tur är en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar.

Även små förbättringar av ohälsosamma matvanor leder till hälsovinster. Vill du förändra dina matvanor och få individanpassade råd, kontakta en dietist. Du kan också hitta mycket information på Livsmedelsverkets hemsida. Gå in på adressen www.livsmedelsverket.se för att läsa mer!

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

LIVSMEDELSVERKET'S REKOMMENDATIONER för att äta grönare,
lagom mycket och röra på sig!



FYSISK AKTIVITET

FYSISK AKTIVITET ÄR VIKTIGT för din hälsa och kan innefatta träning, fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet exempelvis genom promenader och cykling.

Enligt WHO:s generella rekommendationer för fysisk aktivitet bör man vara fysiskt aktiv minst 150 minuter per vecka på en *måttlig* intensitetsnivå (något ansträngande), alternativt minst 75 minuter per vecka på en *hög* intensitetsnivå (ansträngande till mycket ansträngande). Det går även bra att kombinera dessa. Exempel på aktivitet är raska promenader, löpning, cykling eller simning där du får upp pulsen och blir varm. Sprid ut aktiviteterna över veckans dagar, det går bra att dela upp dessa aktiviteter i pass om minst 10 minuter.

Utöver detta bör styrketräning utföras minst två gånger per vecka. Är du över 65 bör även balans vara en del av träningen. Långvarigt stillasittande bör undvikas, tänk på att bryta av med kortare pauser, exempelvis en bensträckare.

Om du på grund av ditt medicinska tillstånd inte kan nå upp till rekommendationerna ovan bör du vara så aktiv som tillståndet medger. Välj fysisk aktivitet som du klarar av och som blir av. För att få hjälp med individuellt anpassad träning kan du vända dig till en fysioterapeut. Du kan läsa mer om fysisk aktivitet på www.fyss.se.

3



FYSISK TRÄNING

Träna regelbundet. t.ex. gym, bollspel, löpning, simning eller raska promenader.

2



ÖKA VARDAGSAKTIVITETEN

Utnyttja situationer i vardagen – ta trappan istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.

1



BEGRÄNSA STILLASITTANDET

Undvik långvarigt stillasittande genom att ta regelbundna korta pauser, det vi kallar "bensträckare".

ALLMÄN REKOMMENDATION om fysisk aktivitet för vuxna.



HITTA EN TRÄNINGSFORM *som passar dig!*

Fysisk aktivitet och träning i samband med hjärtkirurgi

Före hjärtoperationen

INFÖR DIN OPERATION kan du vara påverkad av kärllkramp eller bli mer trött och andfådd än vanligt vid fysisk aktivitet och träning. Det är dock viktigt att vara så fysisk aktiv som tillståndet tillåter. Lyssna på läkarens och fysioterapeutens rekommendationer angående just ditt tillstånd. Från fysioterapeuten kan du få individanpassade råd om fysisk aktivitet och träning med hänsyn tagen till dina förutsättningar.

För att underlätta återhämtningen får du information av fysioterapeuten om att komma i gång så tidigt som möjligt efter din operation. Du får också instruktioner om andningsträning, förflyttningsteknik samt eventuell information gällande restriktioner under bröstbenets läkning.

Under vårdtiden

I SAMBAND MED OPERATIONEN påverkas både lungfunktion och blodcirkulation. Narkosmedel, sängläge och smärta är faktorer som kan påverka din andning negativt. Att röra på sig, det vill säga sitta upp, stå och gå, är bästa sättet att påverka andning och cirkulation positivt efter operationen. För att stimulera till djupa andetag är det även viktigt att andningsträna regelbundet, exempelvis med en PEP-ventil (Positive Expiratory Pressure).

Andningsträning

ANDNINGSTRÄNINGEN UTFÖRS på följande sätt: Ta ett djupt andetag genom PEP-ventilen. Håll andan någon sekund. Andas ut lugnt genom PEP-ventilen men töm inte lungorna helt på luft. Upprepa 10 andetag i följd i sammanlagt 3 omgångar, vila en stund mellan omgångarna om du behöver. Utför andningsträningen varje vaken timme. Om du har slem i luftvägarna, försök hosta upp detta så att luftvägarna hålls rena. Du kan krama om bröstkorgen som hoststöd för att lindra eventuell smärta.



ANDNINGSTRÄNING *stimulerar till att ta djupa andetag.*

Tidigt ur sängen efter operation

DET MEST SKONSAMMA efter operationen är att stiga upp via sidliggande. Böj på benen och rulla över på sidan. För ut benen över sängkanten och skjut försiktigt ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande. Om ditt bröstben är delat, tänk på att inte häva dig på armarna när du reser dig från sittande. När du ska lägga dig, följ instruktionen i omvänd ordning.

En viktig förutsättning för aktiv rehabilitering är att du känner dig trygg och är optimalt smärtlindrad. Fysioterapeuten på avdelningen gör en bedömning av din funktionsförmåga, initierar och uppmuntrar till fysisk aktivitet, instruerar andningsträning samt rörelseträning för skuldror och bröstkorg.

För att inte påverka bröstbenets läkning negativt rekommenderas att du följer respektive kliniks riktlinjer angående restriktioner för belastning av armarna 6–8 veckor efter kirurgi.



UPPSTIGNINGSTEKNIK VIA SIDLIGGANDE *efter operationen.*

Efter vårdtiden

NÄR DU KOMMIT HEM efter din hjärtoperation bör du successivt öka nivån av fysisk aktivitet och träning. En bra början är att starta med vardagsaktiviteter som matlagning, städning och liknande. Det är också viktigt att komma igång med promenader så snart som möjligt, börja med korta sträckor och öka efter hand. Var inte rädd för att anstränga dig, så att du blir andfådd och får ökad puls.



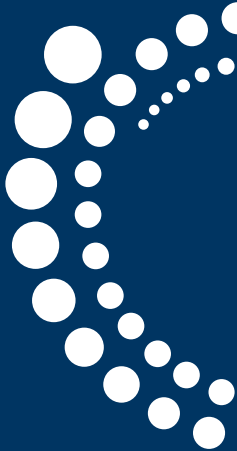
MÅLET MED DEN AKTIVA REHABILITERINGEN är att du så snart som möjligt ska kunna återgå till ditt vardagliga liv och få en så god funktionsnivå och livskvalitet som möjligt.

Träning inom hjärtrehabilitering, under ledning av fysioterapeut, bör påbörjas så snart som möjligt. Information om denna träning får du av fysioterapeut på vårdavdelningen, alternativt vid återbesök på hjärtmottagning eller motsvarande. Den träning som rekommenderas enligt nationella riktlinjer är främst konditionsträning. Träningen bör utföras 3–5 gånger per vecka, 20–60 minuter per gång med en intensitet som motsvarar något ansträngande till mycket ansträngande. I tillägg till konditionsträning rekommenderas även styrketräning för kroppens stora muskelgrupper 2–3 gånger i veckan. Det går utmärkt att kombinera konditions- och styrketräning vid ett och samma tillfälle.

Starta alltid din träning med 5–10 minuters uppvärmning (något ansträngande). Arbeta med armar och ben i stora rörelser så att du blir varm och förbereder kroppen. Tänk på att avsluta träningen med några minuters nedvarvning. Kontakta fysioterapeut inom hjärtrehabilitering för att få hjälp att anpassa rekommendationerna efter dina förutsättningar.



*Kom ihåg att den bästa träningen
är den som faktiskt blir av.*



Sunda levnadsvanor – viktigt före och efter hjärtkirurgi!

Sunda levnadsvanor gällande tobak, alkohol, matvanor och fysisk aktivitet kan ge stora hälsovinster. I denna broschyr får du och dina närstående råd om hur du kan påverka din hälsa i samband med hjärtkirurgi.

December 2017 © Fysioterapeuterna. Grafisk form: Rickard Örtengren

