

Hjärtsviktsgruppens utbildningsdagar i Stockholm - det finns många möjligheter vid hjärtsvikt!

Den 25 och 26 oktober möttes vi på Folkes, Huddinge centrum i Stockholm på temat "Vård och rehabilitering vid hjärtsvikt - vilka är möjligheterna". Det var roligt att få ta del av alla föredragen, som visade på innovativa möjligheter, nytänkande, lyckade praktiska lösningar och en hög dos glädje.

Peter Vasko, hjärtläkare från Växjö och registerhållare i RiksSvikt, inledde traditionsenligt och kunde visa glädjande ny evidens att det går bra för människor med hjärtsvikt som registreras i RiksSvikt. Han visade med övertygelse hur vården vid hjärtsvikt nu kan bli ännu bättre. Det bästa är att förebygga och behandlingen av systolisk hjärtsvikt kan sammanfattas som blodtrycksbehandling, men försiktigare och mera: 3+3+3 kryddat med järn.¹ Vi får inte glömma bort glädjen i livet och tankar på döden, bedömning av NYHA, KOL och PEth. Det går nu att registrera tillsammans med patienten och ge dem utskriften "koll på min hjärtsvikt" i handen. Världens första registerbaserade RCT, SPIRRIT-HFPEF är igång på 38 kliniker, med viktig evidens för gruppen. Peter berättade även om Peripartumkardio-myopati, en ovanlig hjärtsvikt i samband med graviditet, som det är viktigt att vi lär oss mer om och rapporterar fall till Maria Schaufelberger, Göteborg registeransvarig.

Näst på tur var Åsa Cider, fysioterapeut och universitetslektor från Göteborg, som föreläste om fysisk träning för personer med kronisk hjärtsvikt. Hon gav oss uppdateringar vad gäller de senaste rekommendationerna inom området och hade en intressant genomgång av effekterna av fysisk träning. Åsa lyfte bland annat hur förändringar i skelettmuskulaturen vid hjärtsvikt påverkar den fysiska kapaciteten negativt och hur individanpassad fysisk träning kan förbättra detta.

Leonie Klompstra, med en postdoktortjänst vid Linköpings universitet, berättade om hur tekniken ger nya möjligheter till fysisk aktivitet med "exergaming" – ett videospel där olika fysiska aktiviteter utförs. Hon visade resultat i HF-Wii studien, som är en randomiserad och kontrollerad multicenterstudie. Den visar att personer med hjärtsvikt som utför videospel med Wii, ökade gångsträckan och väl måendet.

Eva Hägglund, nyligen disputerad sjuksköterska från Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm föredrog om yoga vid hjärtsvikt. En delstudie i avhandlingen utvärderar effekter av att träna yoga, jämfört med att träna i varmvattenbassäng. Resultatet visade att yoga och vattengymnastik hade likvärdiga positiva effekter mellan grupperna på träningskapacitet, livskvalitet och minskade symtom av ångest. Inom yogagruppen ökade även den självskattad hälsa och symtom av depression minskade, medan i vattengymnastikgruppen ökade muskelstyrkan i benen mer. Forskningen på yoga som komplementär metod vid hjärtsvikt är begränsad men ökar.

Livsstil och integritet var ämnet för Stella Cizinsky, överläkare i kardiologi och verksamhetschef i Örebro. I fyra talande fall visade Stella hur övergripande politiska mål och visioner kan bli till hinder i möten mellan människor i vården. Vi behöver mer tid i möten och kontinuitet för att kunna nå fram, även stöd själva, tid för reflektion och diskussion. Idag kännetecknas tyvärr ofta vårdsituationer av motsatsen med faktaresistens, ökad stress och acceleration. Stella Cizinsky betonade med kraft och engagemang, värdet av etik, gav oss argument och visade på möjliga vägar till positiva förändringar.

Sofia Särnvald, sjuksköterska på hjärtavdelning 357, Östra sjukhuset i Göteborg, steg in på scenen i ett rollspel med Stella Cizinsky (som den besvärliga patienten). Stella och Sofia visade på utmaningar, även hur vi med personcentrerade förhållningssätt kan samtala och identifiera patientens egna mål och resurser. Sofia presenterade det innovativa projektet "hälsofrämjande levnadsvanor", med nya frågor om stress och stöd i praktiken av bl.a. hjärtdagboken, som kan laddas ner i en app. Dagen avslutades i en gemensam workshop med hälsosnack.

Jonna Norman, sjuksköterska, klinisk doktorand och mindfulnessinstruktör från Göteborg inledde på fredagen med träning i medveten närvaro, möjligheter vid hjärtsvikt och aktuella forskningsresultat. Delresultat i pilotstudien vid hjärtsvikt, som Jonna, genomfört visar minskade besvär av trötthet för deltagare i gruppen som lärt sig och tränat medveten närvaro i åtta veckor. Den mindfulness-baserade interventionen (MBI) som använts är Här & Nu-programmet. Deltagarna träffades i grupp 2 h/v med instruktör och tränades sedan självständigt och strukturerat i hemmet 20–30 min/dag sex dagar/v, med

stöd av utbildningsmaterialet. Forskning på effekter av MBI växer mycket snabbt. Utbildningen till mindfulnessinstruktör enligt Här & Nu är strukturerad, praktisk & tillgänglig för alla professioner.

Wei Yu, kardiolog och mindfulnessinstruktör fortsatte med mindfulness och medkänsla – winwin både för patienter och oss själva. Genom en fallbaserad diskussion fick vi lära oss hur mindfulness kan minska stress, öka välbefinnande och därmed minska psykosociala riskfaktorer för hjärtkärlsjukdomar. Hälsoprofessioner kan dessutom få stor nytta av medkänsla till andra och sig själv för att motverka empatitrötthet och förebygga utbrändhet. Vi får flera verktyg för bättre samarbete och kommunikation med patienter.

Arbetsterapeuten Stefan Balogh som även är sexolog föreläste om sexualitet och möjligheter. Syftet med föreläsningen var att ge idéer och kunskap till alla personalkategorier inom hälso- och sjukvården som ställs inför frågan i mötet med hjärtsviktpatienter. Det blev en praktiskt inriktad och hissnande förevisning med glada skratt och många lärdomar som vi inte kommer att glömma bort.

Utbildningsdagarna avslutades med att Hans Person, överläkare och docent, Danderyds sjukhus, tog oss på en resa från antiken till nutid och in i framtiden när det gäller behandling vid hjärtsvikt. För bättre möjligheter till rätt vård vid hjärtsvikt i framtiden behöver vi ta lärdom av det framgångsrika Stockholmsexemplet 4D, öka kunskapsnivån i samverkan mellan vård och forskning och förbättra vårdlogistiken. Det kräver att vi jobbar oss samman i hela vårdkedjan, använder oss av tekniken, förbättrar den palliativa vården och ger behandling i rätt dos tidigt till alla med tillståndet och inte minst bjuder in patienten som aktiv partner i samarbetet. Hans Persson ställde frågan om vi i framtiden kommer att kunna bota hjärtsvikt? Kanske inte helt men i vissa delar kommer vi att kunna förbättra avsevärt och då kommer flera personer med hjärtsvikt kunna leva väl under lång tid.

Arbetsgruppen för hjärtsvikt inom VIC vill tacka alla deltagare som bidrar till att sprida kunskapen, som visar på att det finns många möjligheter till förbättring vid hjärtsvikt - ökad glädje och frihet!

Hjärtligt tack ALLA och på återseende/hörande/mailande/

Sammanställande Jonna Norman

¹ Föreläsarnas åhörarbilder finns tillgängliga på VIC:s hemsida: www.v-i-c.se under rubriken arbetsgrupper, längst ner under "Rapporter från utbildningsdagar".