

Att leva med hjärtsvikt

Eva Ruberg Leg. Arbetsterapeut



Arbetsterapi Occupational Therapy

Occupation - an activity in which one engages



Arbetsterapiprogram för hjärtsviktspatienter:

- Gemensamt synsätt från vetenskap och beprövad erfarenhet
- Enhetligt omhändertagande

Etisk kod för arbetsterapeuter

- ”Målet med arbetsterapi är att främja patientens möjligheter att leva ett värdefullt liv i enlighet med sina egna önskemål och behov och i förhållande till omgivningens krav. Arbetsterapeutens medel att nå detta mål, består i att genom arbetsterapi **utveckla** patientens aktivitetsförmåga eller **förhindra** nedsatt aktivitetsförmåga och i förekommande fall **kompensera** den så att patienten upplever tillfredställelse i sin dagliga livsföring”

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter 1998

Syftet är att patienten ska:

- Öka kunskapen om hjärtsvikt
- Bibehålla och förbättra förmågan att utföra aktiviteter inom ADL, egenvård
- Prioritera och planera sina aktiviteter
- Arbeta energibesparande
- Få en tillfredställande boende, fritids- och arbetssituation
- Hantera rädsla, oro

Dessutom är syftet att stödja för att:

- Prioritera
- Upprätthålla ett socialt liv, bibehålla roller
- Öka kunskapen hos anhöriga och hemtjänstpersonal om hjärtsvikt, symtom och dess påverkan på patienten

NYHA (New York Heart Association)

- **NYHA I:** Nedsatt hjärtfunktion utan symtom.
- **NYHA II:** Lätt hjärtsvikt, andfåddhet och trötthet efter ”kraftig” ansträngning.

NYHA (New York Heart Association)

- **NYHA III:** Medelsvår hjärtsvikt.
 - A. Andfåddhet och trötthet vid måttlig fysisk aktivitet, alltifrån gång vid lätt motlut till av och påklädning
 - B. Kan inte gå på plan mark utan besvär och inte klara trappor.
- **NYHA IV:** Svår hjärtsvikt, andfåddhet och trötthet i vila. Ökade symtom vid minsta aktivitet. Patienten ofta sängbunden.

Aktivitetsproblem/nedsättning vid hjärtsvikt

- Arbete, fritid.
- ADL-boendeaktiviteter så som att städa, handla, tvätta mm.
- ADL-personlig vård, duscha, påklädning mm.
- Problem med att upprätthålla normal dygnsrytm.
- Svårighet att upprätthålla social samvaro.

Aktivt Dagligt Liv = ADL = daglig träning

- Fysisk aktivitet, är all kroppsrörelse som är en följd av skelettmusklernas sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.
Caspersen,C. Public health report. 1985. SBU
- Arbete, fritidsaktiviteter, boende aktiviteter, personlig vård, att förflytta sig, tala mm är energikrävande.

Metabolic Equivalent (MET)

- Lätt fysisk aktivitet: < 3 METs
- Moderat fysisk aktivitet: 3-6 METs
- Kraftig fysisk aktivitet > 6 METs
(1 MET = 1.0 kcal(4.184kJ)/kg/h)
Sports Exerc Ainswort BE et al.
Med Sci 2002;32 (Suppl):s 498-516
- Energiförbrukning under aktivitet i en minuts arbete
Energy Conservation:
Achieving a balance of Work and play. Canada; 2002

METS	PERSONLIGVÅRD	HUSHÅLLSARBETE	FRITID	FÖRFLYTTNING	ARBETE
10+			spela squash på tävlingsnivå	springa fort	
9-10				gå 4 km/tim i 20 % motlut	skotta 16 kg skotta 14 kg
8-9			vattenpolo	gå uppför trappor gå i 4 km/tim i 16 % motlut	såga lövträd gräva dike
7-8			cykla snabbt vattenskidor	gå i 4 km/tim i 12 % motlut, springa	
6-7		använda manuell gräsklippare flytta möbler skotta snö	tennis volleyboll	jogga lätt gå i 8 km/tim	bära 22 kg, skotta 10 kg i 10 min
5-6		bädda rent i sängen	skridskoåkning, gräva i trädgården dans	gå nedför trappa	praktiskt arbete bära ca 9 kg
4-5	sköta magen på bänken i säng duscha stående i hett vatten	kratta löv, tvätta för hand använda tvättmaskin klippa med motorgräsklippare	sex, cykla i medelfart badminton (singel) tennis (dubbel) golf (utan vagn)	gå i 6 km/tim	tapetsera lätt snickeri
3-4	duscha stående i varmt vatten	dammsuga tvätta golv bädda tvätta bil	långsam cykling flugfiske yoga	köra motorcykel	tvätta fönster maskinmontör lastbilschaufför murare
2-3	sköta magen på toaletten varmt bad duscha sittande raka sig	köra åkgräsklippare matlagning damma stryka tvätt	Fiska, spela piano golf med el-bil förflyttning långsam simning	gå i 4 km/tim köra bil paddla kanot i 4 km/tim	bilreparatör bartender dörrvakt TV/radioreparatör
1-2	gå i och upp ur bädd klä på sig äta	diska sopa golv	sticka/sy läsa	gå 1,5 km/tim	skrivbordsarbete

***VAD KAN
ARBETSTERAPEUTEN
GÖRA FÖR HJÄRTSVIKTS
PATIENTEN ?***

Arbetsterapeutiska åtgärder

Intervju: Aktivitetsanamnes

- Boende
- Personlig vård
- Socialt
- Arbete
- Intresse

COPM, Canadian Occupational Performance Measure

- Individanpassat mätinstrument
- Utformat för arbetsterapeuter
- Mäter olika slag av aktivitetsbegränsningar, aktivitets- och delaktighetsnivå
- Syftet är att upptäcka förändringar i patientens förmåga, uppfattning av aktivitetsförmågan över tid
- Patienten skattar betydelse, utförande och tillfredsställelse utifrån definierade mål

Arbetsterapeutiska åtgärder

- Aktivitetsbedömning/Analys inom ADL-personlig vård, boende
- Bedömning av ev hjälpmedelsbehov

Instrument;

- ADL-Taxonomi
- Borgs RPE-skala, självskattningsinstrument
- Pulsoxiometer (POX)

Arbetsterapeutiska åtgärder

- Muntlig och skriftlig information om "Att leva med Hjärtsvikt" *Broschyr*
- Information, samtal om hjärtsviktssymtom, värdet att vara fysiskt aktiv, prioritera, stress, glädje mm.
- Energibesparande arbetsmetod (Energy Conservation; Achieving a balance of work, rest and play).

Arbetsterapeutiska åtgärder

- Dygncirkel, nattsömn, vilopauser, återhämtnings pauser.
- Utprovning av hjälpmedel.
- Hembesök, ev ansökan bostadsanpassning.
- Ev. överrapportering till vårdkedjan.



Utvärdering

- Uppföljning av COPM, mål
- Självsfattning i aktivitet ev. med Borgs RPE-skala
- Hjälpmedel, utvärderas utifrån uppsatta mål
- POX

Metoder för att främja fysisk aktivitet

Rådgivning i klinisk vardag

Ökad fysisk aktivitetsnivå 12-50% efter 6 mån (evidens 1)

Rådgivning; *individanpassade, skriftlig information, stöd via telefon, brev etc.*

Läkartidningen nr 37 2007; Systematisk litteraturoversikt 2004 SBU

Arbetssterapeutiska Teoretiska modeller

- **MOHO**; Model Of Human Occupation, vanor, roller, vilja, motivation, färdigheter, kultur, socialt sammanhang mm
- **KAWA (flod)** identifierar tillgångar, resurser, problem, omgivning, fysiskt och socialt

”Kunskap om hjärtsvikt hjälper patienter att hantera sina sjukdomssymtom”

”utbilda och motivera patient och anhöriga till EGENVÅRD”

Socialstyrelsens handlingsplan för hjärtsviktpatienter

Delaktighet

”Delade” uppfattning om delaktighet...

SSK; information om mediciner,
vårdplan mm.

PATIENT; engagemang, tankar om respekt,
behov av kontroll.

”ha kunskap så att jag kan hantera min sjukdom”

Avhandling, ssk, fil.dr Ann Catrine Eldh

Delaktighet

Rätt till delaktighet;

”Vara med i beslut om behandling och vård i möjligaste mån”

Hälso- och sjukvårdslagen

Övergripande mål

- Motverka progress
- Förbättra livskvalitet
- Förlänga överlevnad
- Minska behovet av sjukhusvård
- Förbättra samarbetet i vårdkedjan
- Utbilda, ge psykosocialt stöd till patient och anhöriga

”Ett gott skratt förlänger livet ”

Nu är det bevisat...

