Avslutning
Att leva med hjärtsvikt
Hur finner man en balans i tillvaron?

Nationella utbildningsdagar i hjärtsvikt
Göteborg 2011

Arbetsgruppens målsättning

Att nationellt skapa möjligheter för sjuksköterskor, arbetsterapeuter, dietister, kuratorer, psykologer, sjukgymnaster och andra yrkesprofessioner

som arbetar med människor med hjärtsvikt

att utbyta erfarenheter, delge varandra kunskaper och få ta del av aktuell forskning

i syfte att öka kompetensen och
utveckla samarbetet i teamet vid hjärtsvikt.

Hur finner man balansen i livet med hjärtsvikt?

Hälsa som….

- Tillstånd *med balans?*
- Upplevelse *av balans?*
- Resurs *tillvaratas?*
- Process *från obalans – balans?*

Begreppen Hälsa och hälsobefrämjande – en litteraturstudie
Jennie Medin & Kristina Alexanderson. 2009
Jonna Norman – egna "balans" reflektioner 2011

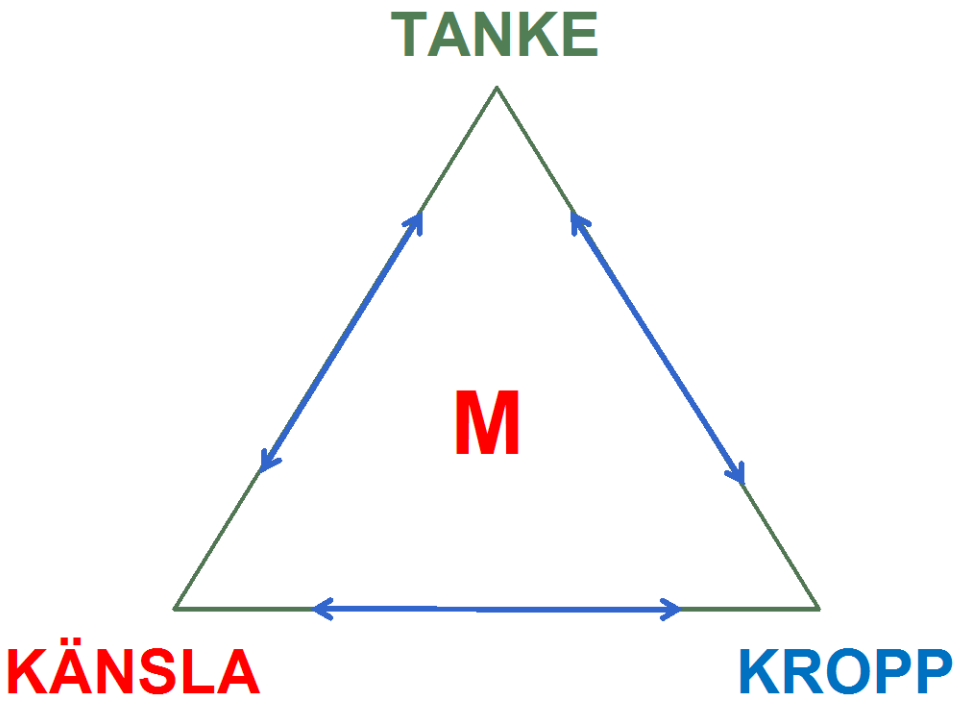
Vad kan främja hälsa och en känsla av ett liv i balans?

- Jean Watsons omvårdnadsperspektiv – har gett mig vägledning som sjuksköterska genom **mänskliga möten** i vården – ***använd modeller för struktur***
- Kräver modig och kompetent personal och modiga kompetenta patienter som vill och tar ansvar för sin hälsa, samt organisatoriska förutsättningar ***Presence***
- Samtal som jämbördiga parter utifrån våra olika yrkesperspektiv som personal – patient som person ***Partnership***
- Öppenhet, tilltro, icke dömande förhållningssätt, tålamod, nyfikenhet och utforskande attityd till att lära sig något nytt - ***medvetet förhållningssätt***
  mindfulness i mötet med människor

Norman J. 2008. Att främja hälsa vid kronisk hjärtsvikt – en litteraturstudier och personliga erfarenheter Mindfulness Baserad Stressreduktion (MBSR-HF) under åren 2009-2011

MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness



Balans

Betydelsen av **helhet** och

sambanden mellan **kropp** och **själ**

Allt hänger ihop – hur vi tänker, känner, äter och dricker, rör oss eller inte, om vi hittar tid för återhämtning, hur vi sover. Våra relationer, våra hormoner, sjukdomar och hur vi åldras.

(VAR DAGS HÄLSA –Din guide till hälsa i vardagen
Åsa och Mats Ottosson huvudförfattare, 2010. Apoteket AB)

Vad kan underlätta för att hitta balansen

- Motivation
- Kunskap
- Strukturer – visioner och **mål**

  SMART – MÅL: Specifikt, Mätbart, Attraktivt, Realistiskt och tidsbestämt
- **Personligt stöd – Hälsocoach**
- **Dagbok** (Var Dags Hälsa – Apoteket AB)

Topp 5 BALANS

- **Lyssna på kroppens signaler** stanna upp och fundera över om du behöver förändra något.

Ta ansvar för din hälsa

(VAR DAGS HÄLSA –Din guide till hälsa i vardagen
Åsa och Mats Ottosson huvudförfattare, 2010. Apoteket AB)

Topp 5 BALANS forts

- Eftersträva en balans mellan
  att **GÖRA** och att **VARA**

- Värna din **motion, goda matvanor**
  och din **nattsömn**
  och ta tillvara deras läkande effekter

(VAR DAGS HÄLSA –Din guide till hälsa i vardagen
Åsa och Mats Ottosson huvudförfattare, 2010. Apoteket AB)

Topp 5 BALANS forts

- Lär dig en teknik för **avspänning** och **meditation** till exempel **Mindfulness**

  Försök hitta en stund varje dag

- Lär dig leva med tanken att du inte hinner allt du skulle vilja hinna.

  (Jonna -> jfr: …HF inte orkar allt du skulle vilja orka)

  Prioritera det som är viktigast

  (VAR DAGS HÄLSA –Din guide till hälsa i vardagen
  Åsa och Mats Ottosson huvudförfattare, 2010. Apoteket AB)

Är vi redo att vidga våra perspektiv och yrkesroller?

Från att mest leta efter/kontrollera sjukdomstecken och symtom till

att stödja/vägleda **PERSONER**

till ett LIV I BALANS

och upplevelser av

förbättrad HÄLSA!!!!