Vårdprofessioner Inom Cardiologi

HOPP OCH TILLIT HELA VÄGEN VID HJÄRTSVIKT

VIC nationella utbildningsdagar
Stockholm 2014
AVSLUT

Program

Nationella utbildningsdagar i hjärtsvikt
Fredag den 17 oktober 2014 i Stockholm

- 09.00 - 09.50 Anna Strömberg – Järn. Salt och vatten i vården vid hjärtsvikt
- 09.50 – 10.20 Fika bland utställarna
- 10.20 - 10.50 Walter Osika – Empati, *compassion* och stress
- 10.55 - 11.25 Margaretha Lundin – Hur kan vi främja hopp och tillit vid möten?
- 11.35 - 12.30 Cecilia Melder - Existentiell hälsa – en resurs i vård och omsorg
- 12.30 - 14.50 Jonna Norman – Avslutning och sen lunch macka att ta med på väg!

Det finns många nycklar till att främja HOPP vid hjärtsvikt!

- **Följa riktlinjer** och **registrera i RiksSvikt !!!!!**
- **Arbeta fram** nya **riktlinjer** för att **hoppfullt kunna samtala om framtid, prognos och palliativ vård**
- **Samarbeta i teamet för tillit, hopp och hälsa!**
- ***Virtual reality*** – **en möjlighet som redan är här!**
- **Främja palliativ vård** och kontinuitet vårdkedjan
- **Dagliga aktiviteter – en resurs som ger mening!**
- **Träna muskler - genom ATT TA I på rätt sätt!**
- **Kultur i vården – en möjlighet - rik på nycklar!**

Ännu flera nycklar till HOPP och TILLIT vid hjärtsvikt!

- **Järn** och anpassad **EGENVÅRD** - evidens
- Empati, ***compassion*** *och stresshantering*
- **HOPP och TILLIT - massor med nycklar!!!**
- **Existentiell hälsa** – en stor resurs i vård och omsorg – olika **TRO**, **HOPP** och **GLÄDJE**
- Träning i medveten närvaro för **hälsa välbefinnande** och **framtidshopp**!!!!!

Mindfulness –

betydelsefulla attityder

- Inte döma
- Tålamod
- Nybörjares sinne
- Tillit
- Inte sträva
- Acceptans
- Släppa taget

Mindfulness – MEDVETEN NÄRVARO

Definition

- **Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt …**
  - **med avsikt**
  - **i ögonblicket**
  - **utan att värdera det**

(Jon Kabat-Zinn 2003)

Medveten närvaro är med andra ord

en form av träning som består i att:

Rikta uppmärksamheten på det vi vill och behåll den.

(Ola Schenström 2007)

Hur gick det för Anders, Erik och Henrik?

som lärde sig att träna Medveten närvaro enligt Här&Nu-programmet under 8 veckor i studien MBSR-CHF

Erfarenheter baseline MBSR-CHF pilot:

Anders 76 år

HOPPAS

”att kunna stärka min koncentration”

”Läkaren sa att jag mår väldigt bra, allting var perfekt i kroppen med hjärtat, lungorna”

”**Tänker** aldrig på att jag inte är bra, tar mediciner, jag bara tar dem”

”**Retsamt** att man är så gammal att man inte orkar springa **sjutton** också att jag inte orkar det heller”

Erik 77 år

HOPPAS

”på att kunna bli bättre”

”**Jag** orkar inte göra någonting. Min båt har jag inte haft i på .. det är ju **joggens** att jag inte ska klara av det

”**Tänker** att om jag bara hade fått information … att så här är det vid hjärtsvikt …”

Andningen:

Det känns som om man sprungit maraton, som om bröstet skulle explodera. dålig kondition som blivit sämre”

Hälsa 1-10 bäst Välbefinnande	9,7 5 (1-5 bästa)	Hälsa 1-10 bäst Välbefinnande	1,9 3 (1-5)
NYHA	II	NYHA	IIIb
Andfådd	2 Likert 1-5	Andfådd	4 Likert 1-5
Emotion	1 (annat)	Emotion	10
Trött	2 Likert 1-5	Trött	4 Likert 1-5

Otrevligt, tråkigt, obehagligt, besvärligt, jobbigt, osäkert, oroande, fruktansvärt, panik, ”… känner sig väldigt utlämnad på något vis”

Copyright Jonna Norman

Erfarenheter endpoint MBSR-CHF:

Anders 8v →

Jag bara lugnar ner mig …

”Så jag sprang, kanske det var hundra meter .. så kom jag på … **jag kan ju springa, det är inga problem!”**

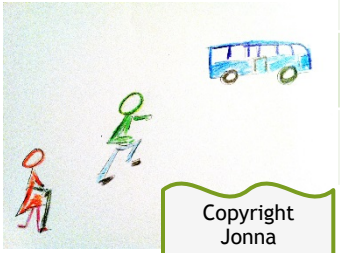
End	**(base)**
P 60	**(71)**
AF 11	**(17)**
BT 145/73	
(168/79 base)	

Tankar om andning

Det har varit roligt alltihop att få träffa de andra

Jag tycker jag är bra om man tänker efter har jag faktiskt blivit bra efter ♥ op.

”Man förändras ju alltid .. men jag tycker att jag mått bättre och bättre”



Copyright Jonna Norman

Erik 8v →

Jag har kunnat övervinna det

”Har all tid i världen att njuta av naturen, upplevde det igen som när jag hade hunden!”

End	**(base)**
P 59	**(65)**
AF 16	**(18)**
BT 132/73	**(138/78)**

Bara jag tänker mig för går det bra. Anpassat efter min förmåga och att ej stressa på…
Det [Mf] ger lugn och ro

Andningen

”Jag har lärt mig hur man ska andas … på det sättet är det bättre .. Lärt mig min egen kropp … nu vet jag vad jag ska göra och hur ”

Hälsa 1-10 (bäst)	**9,4** -3mm	**Hälsa** 1-10 (bäst)	**5,9** +4cm
Välbefinnande	5 =	Välbefinnande	3 =
NYHA	II = (JN?)	NYHA	IIIb =
Andfådd	2 = (JN?)	Andfådd	4 =
Emotion	1 (obehagligt)	Emotion	3 (minskat 7)
Trött	1 inte trött	Trött	4 =

Obehagligt besvärligt jobbigt

Henrik - Baseline

HOPPAS

MBSR-CHF
Huvud studien

Andfåddheten:

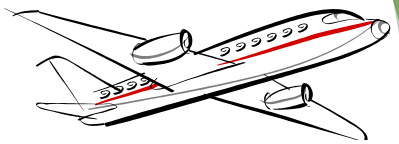
”Det är väldigt besvärande … jag överlever ju … när jag går från spårvagnen, alla går om mig …

- **68 år**
- Förmaksflimmer
- Hjärtsvikt ; EF 60% med diastoliskdysfunktion, PA övre normalgräns
- NT-pro BNP 3560
- + Ytterligare tre kroniska diagnoser

HÄLSA 9 (1-10) (10= Bästa tänkbara hälsa)	SF-36 allmän hälsa: GOD	Välbefinnande 7 (1-10) (10= Bästa tänkbara välbefinnande)
NYHA IIIb		
Andfådd 3 (1-5 Likert-skala)	Besvärsgrad: 8 (1-10 värsta)	Begränsar DL: 9 (1-10=extremt)
Emotionell (1-5) (1=stämmer ej - 5= stämmer helt)	Irriterande 5; Retfullt 4, Otrevligt 4, Tråkigt 4, Besvärligt 4; Obehagligt 5; Jobbigt 5; Odrägligt 3; Ledsamt 3; Osäkert 3	Totalt: 40 p
Trötthet 5 (1-5 Likert-skala)	Allmän orkeslöshet/trötthet: 5 (1-10 värsta) FSS: 32 (9-63) (Fatigue Severity Scale högre poäng = svårare trötthet)	
6-min gångtest	221,5 m / Borg 17 stannar och vilar i sittande 5 ggr, Andfådd 8 (1-10 Värsta tänkbara)	

Copyright
Jonna Norman

Henrik - Endpoint



8v MBSR intervention →

Andningen: ”Den känns mycket bättre nu än för 8 v sedan. Tror att jag har lärt mig att andas på ett bättre sätt. Tar det lugnt och metodiskt … Jag är riktigt glad nu!”

HÄLSA:

”Nästan bästa möjliga … allt det positiva

Jag har sagt idag. Vi mår bra tillsammans. ↑

Inte hindrad att göra något heller …

Välbefinnande:

”Det är ju bra … inte bästa … ont i höfterna

Copyright
Jonna Norman

HÄLSA 8 (9) (1-10 bästa, -1)	**SF-36 *allmän hälsa: MKT GOD*** (ökat ett steg) ***Välbefinnande 8 (7)*** *(1-10 bästa)* (ökat ett steg)
NYHA IIIa ↓	**(NYHA förbättrad ett steg** från IIIb)
Andfådd 3 = (1-5 Likert skala)	**Besvärsgrad:** ↓ **0** (Base 8) **Begränsar DL:** ↓ **5** (Base 9)
Emotionell 1-5	Retfullt 3, Otrevligt 3, Tråkigt 3, Besvärligt 3; Obehagligt 3; **Totalt: 32 p** ↓ (40) Jobbigt 3; Ledsamt 3; Osäkert 3; Oroande 3; Skrämmande 3: Fruktansvärt 2
Trötthet 3 ↓ (5base) (1-5 Likert skala)	**Allmän orkeslöshet/trötthet:** ↓ **0** (Base 5 av 10) **FSS:** ↓ **24** (Base 32 **minskat 8!**)
6-min gångtest	**313 m (+ 91,5 m!)/ Borg 13** (17) **vilar i stående 1 gång, Andfådd 2** (8 baseline -6!)

Anders, Erik och Henrik HOPPADES på att bli bättre

och de visade att det var fullt möjligt utifrån sina olika personliga förutsättningar

TRO - HOPP - KÄRLEK

kan visa vägen än idag …

ta ut kursen !!!

Samarbete vid hjärtsvikt

Vårdprofessioner Inom Cardiologi

HOPP OCH TILLIT HELA VÄGEN VID HJÄRTSVIKT

LYCKA TILL!