

# Sekundärprevention av hjärtkärlsjukdom Livsstilsverktyget

---

Anders Rosengren, Leg.läkare, Professor  
Göteborgs Universitet

**Hur kommer det sig att  
ohälsan är så stor trots att vi  
ständigt omges av hälsoråd?**



# Matvanor

- Minskat antal hjärtinfarkter
- Färre stroke
- Bättre blodsocker
- Färre fall av cancer i bl.a. mun, svalg, magsäck, lungor, tjocktarm, ändtarm

Predimed-studien; N Engl J Med 2018; 378:e34  
Diet and Cancer report från World Cancer Research Fund







## Fysisk aktivitet

- Mindre hjärtsjukdom och typ 2-diabetes
- Minskad risk för inflammation
- Mindre bröst-, magtarm- och urinvägscancer
- Bättre stress- och smärthantering
- Minskad ångest och nedstämdhet
- Motion en kvart/dag i åtta år (motsvarar 30 dagar) gav 3 års ökad livslängd

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report  
WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior, 2020

# Kronisk stress

- Hjärtkärlsjukdom
- Högt blodtryck
- Övervikt
- Ångest, depression, utmattningssyndrom
- Hormonella rubbningar

Steptoe et al. Stress and cardiovascular disease. Nat Rev Cardiol 9;2012.  
Flink (red). Stress: Physiology, Biochemistry and Pathology. 2019



# Koppling mellan stress och livsstilssjukdomar som typ 2-diabetes via genetiken



## Overexpression of Alpha<sub>2A</sub>-Adrenergic Receptors Contributes to Type 2 Diabetes

Anders H. Rosengren, *et al.*

*Science* **327**, 217 (2010);

DOI: 10.1126/science.1176827



## Genotype-based treatment of type 2 diabetes with an $\alpha_{2A}$ -adrenergic receptor antagonist

Yunzhao Tang *et al.*

*Sci Transl Med* **6**, 257ra139 (2014);

DOI: 10.1126/scitranslmed.3009934

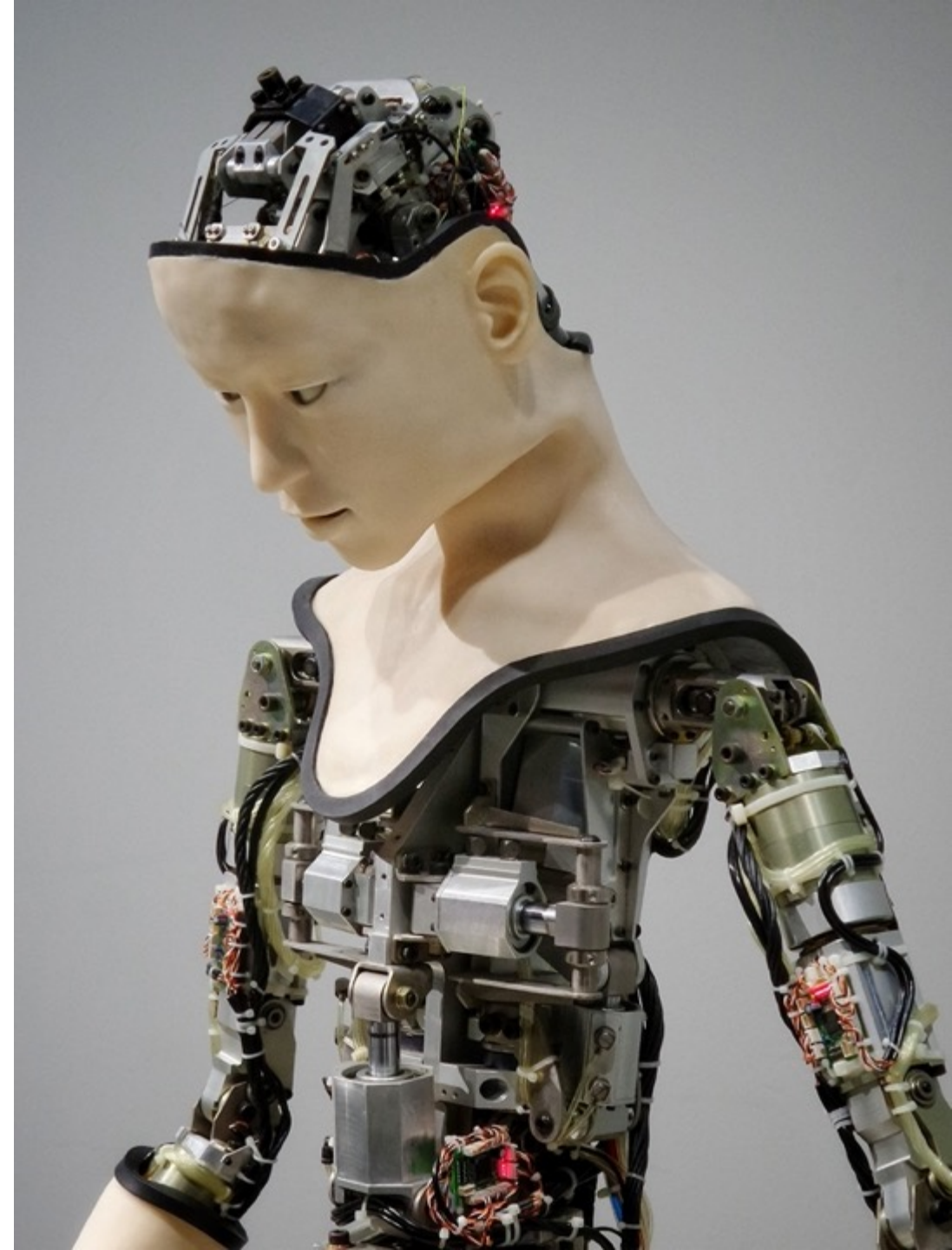


# Varför ges inte mer stöd för att förändra levnadsvanor?

- Moderna medicinens historia
- Bristande tid i konsultationer
- Människan som en maskin
- Preventionsprogram är ofta
  - kortvariga
  - resurskrävande

SWEDEHEART Annual report 2020

Diabetes Prevention Program N Engl J Med 2002; 346:393-403

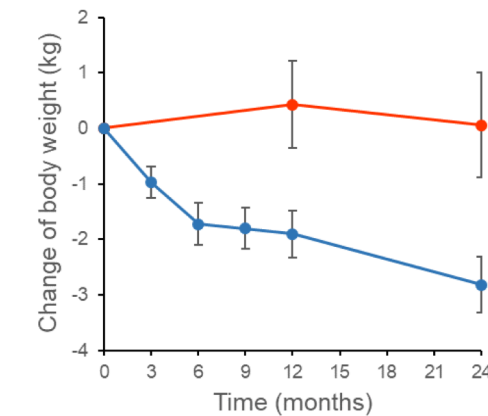
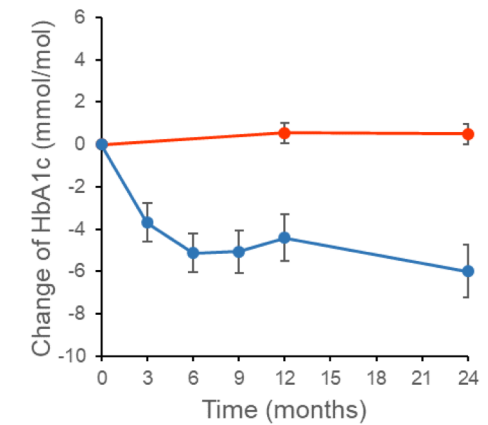
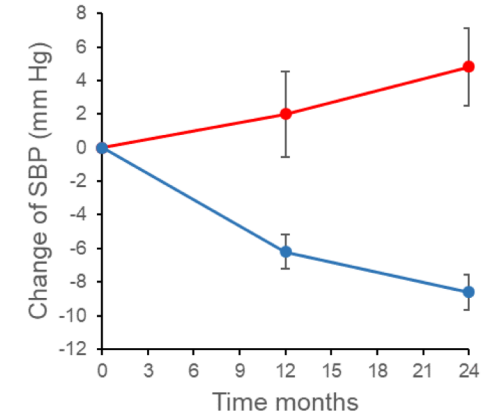
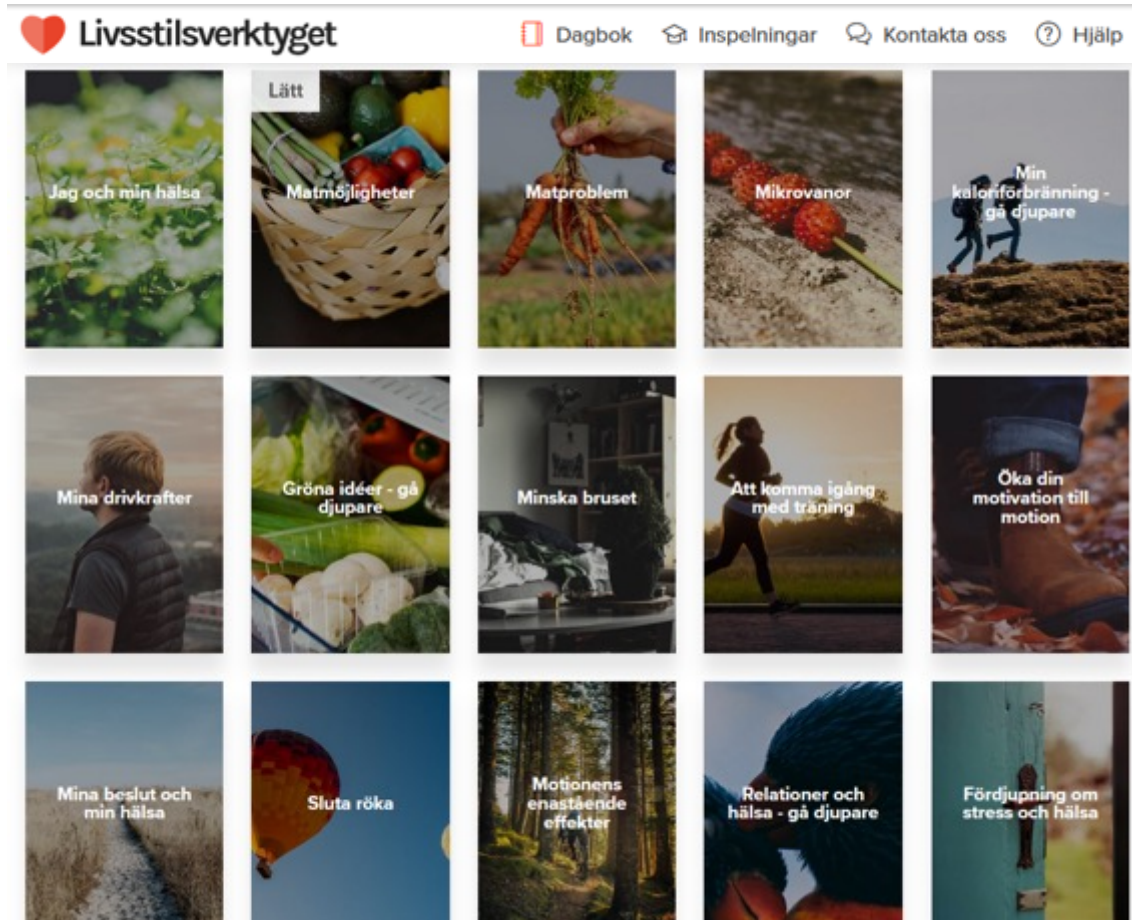


# Livsstilsverktyget

## 1. Systematisk utveckling med longitudinella studier och intervjuer

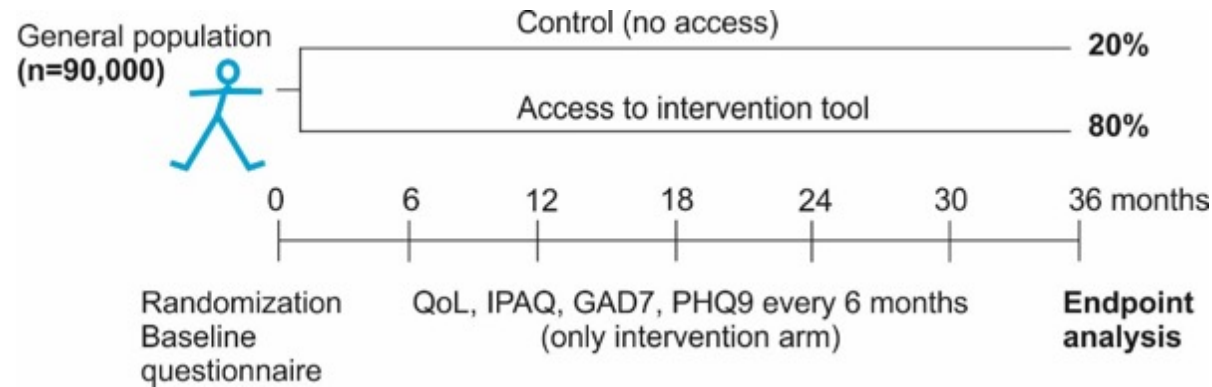
(Mellergård et al., *Internet Interven.* 2021)

## 2. Samutveckling med patienter

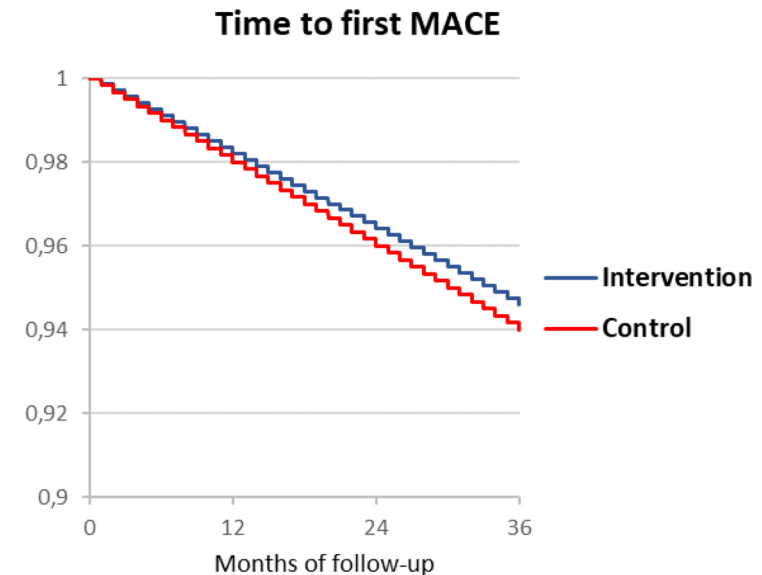




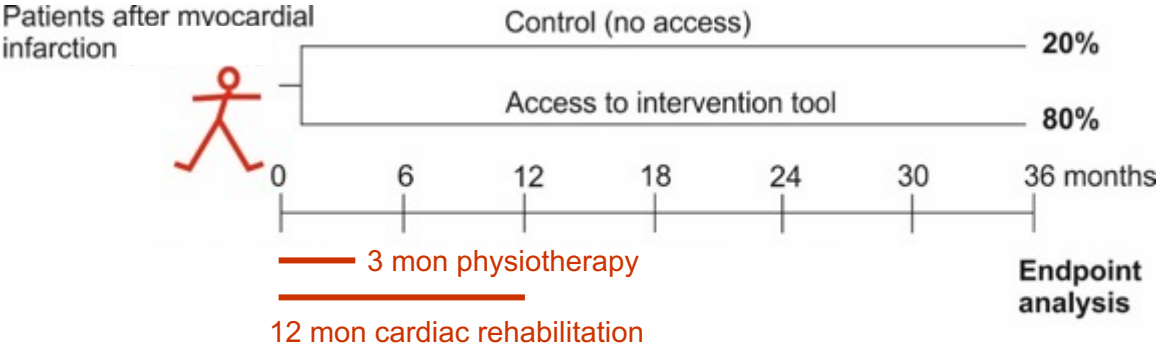
# Mål 1) Testa hypotesen att kontinuerligt digitalt livsstilsstöd kan minska incidensen av MACE i allmänbefolkningen



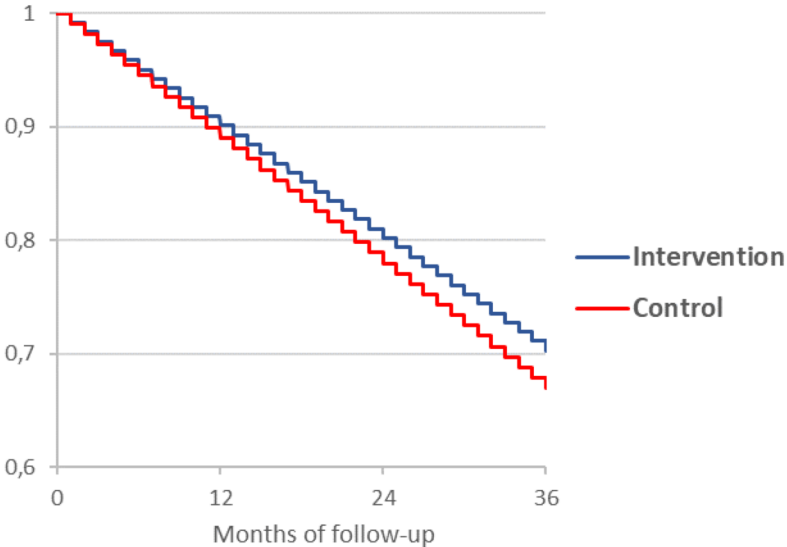
- Prospektiva data på sjukdomsutveckling (ICD) och läkemedelsförskrivning via nationella register
- Förändringar i livskvalitet, fysisk aktivitet och psykosociala variabler mäts på Livsstilsverktyget genom självskattning
- Analys av biomarkörer för CVD



# Mål 2) Testa hypotesen att kontinuerligt digitalt livsstilsstöd kan minska incidensen av MACE efter hjärtinfarkt



Time to recurrent MACE



- Integrering med SWEDEHEART: >80 v... psykosociala faktorer
- Effektanalys utifrån samsjuklighet och

tet,

**System 1 – vanemässigt**

**System 2 – reflekterande**





- 1) Överlevnaden första månaden är 90%**
- 2) Dödligheten första månaden är 10%**

**I ett spel erbjuds du att singla slant.  
Om det blir klave förlorar du 1000 kronor.  
Om det blir krona vinner du 1500 kronor.**

# Utgångspunkten







## **Mikrovanor**

- 1. Vad vill du ändra?**
- 2. Vad är minsta steget?**
- 3. Knyt till en signal**



**Se över signalerna i din omgivning**

**Är jag motiverad?**

**Beslutsbalans**

**Självförmåga**

**Självförståelse/förlåtelse**





# Vardagsrealism





**God & bra för kroppen**

**God & mindre bra  
för kroppen**

**Mindre god men  
bra för kroppen**

**Mindre god och  
mindre bra för kroppen**



**Om det inte går att  
ändra vanan?**

**Behåll vanans yttre ram  
men byt ut innehållet**





# Nyckeln

**Att kombinera information med reflektion**

## Din personliga resa

Teman

Kärnfrågor

Andras kärnfrågor

### Teman som du gjort

Du har nu gjort 14 teman som du kan återvända till eller välj ett nytt bland alla teman längre ned.

03  
sep



03  
sep



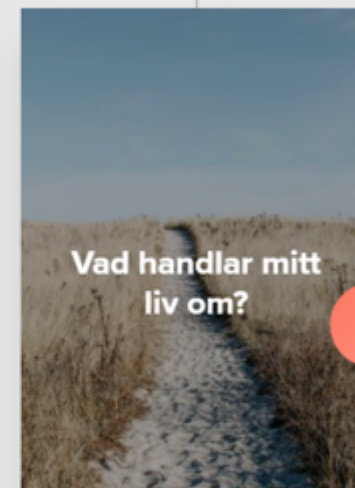
03  
sep



03  
sep



03  
sep



# Tack

[livsstilsverktyget.se/hjarta](https://livsstilsverktyget.se/hjarta)

[livsstilsverktyget.se/hjartapersonal](https://livsstilsverktyget.se/hjartapersonal)

