



När du utbildar  
patienter med:

- förmaksflimmer
- hjärtsvikt
- KOL
- sömnapné

# Fyra färdiga patientutbildningar!

Tillsammans med professionen har vi tagit fram kompletta patientutbildningar – allt du behöver för att utbilda dina patienter.

**KUNSKAP FRÅN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG**



Riksförbundet  
**HjärtLung**

**hjärt-lung.se**

# Kunskap ger makt

När du ger dina patienter kunskap får de också motivation att följa sin behandling, möjlighet att påverka sin situation och mod att leva med sin sjukdom. Därför ger vi dig färdiga patientutbildningar med allt du behöver för att utbilda patienter med förmaksflimmer, hjärtsvikt, KOL och sömnapné.

Patientutbildningarna är framtagna av Riksförbundet HjärtLung tillsammans med professionen. Två av utbildningarna, om KOL och hjärtsvikt, har delfinansierats av Socialstyrelsen. Riksförbundet HjärtLung har stått för övrig finansiering.

# Allt du behöver för att utbilda dina patienter!

Våra patientutbildningar ger kunskap om sjukdomen, trygghet i vad man kan göra själv samt motivation att förändra sina levnadsvanor för att må så bra som möjligt.

För att ge patienten en helhetsbild av sin diagnos och hur den påverkar vardagen har många professioner deltagit i utvecklingen av patientutbildningarna, till exempel läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, dietister och arbetsterapeuter. Fokus ligger på det som patienten kan göra själv för att må så bra som möjligt och stor vikt läggs därför vid egenvård och levnadsvanor.

## Anpassa utbildningen efter era förutsättningar

Utbildningarna är utformade för att hållas i grupp, vilket ger patienterna möjlighet att dela erfarenheter och stötta varandra.

En utförlig handledarmanual gör det möjligt för många i arbetslaget att hålla i utbildningen. Utbildningarna kan hållas fysiskt eller digitalt och ni kan dela upp antalet träffar så det passar er verksamhet.

## Allt material är klart och gratis

Allt material som behövs för att hålla utbildningen är klart och kan laddas ned digitalt.

### Detta ingår i samtliga utbildningar:

- Handledarmanual
- PowerPoint-bilder med pratmanus
- Uppgifter

### Tilläggsmaterial för vissa utbildningar:

- Faktablad
- Filmer



# Aktiv med förmaksflimmer

Mer än 370 000 personer i Sverige har förmaksflimmer och många har ännu inte fått en diagnos. Upp emot 15–20 procent av befolkningen över 80 år har förmaksflimmer, men det är också en sjukdom som drabbar yngre.

## Verktyg att hantera träning och oro

Att leva med en sjukdom i hjärtat skapar oro för de flesta. Kanske är oron extra stor vid just förmaksflimmer, som ofta kommer i attacker när man minst anar det. Det är vanligt med rädsla som leder till att många begränsar sin vardag och livskvalitet i hopp om att undvika nästa attack.

Patientutbildningen Aktiv med förmaksflimmer lägger därför stort fokus på att ge patienten stöd i att vara aktiv i vardagen, konkreta råd för träning och verktyg för att hantera oro.



Det är viktigt att komma igång med träning.

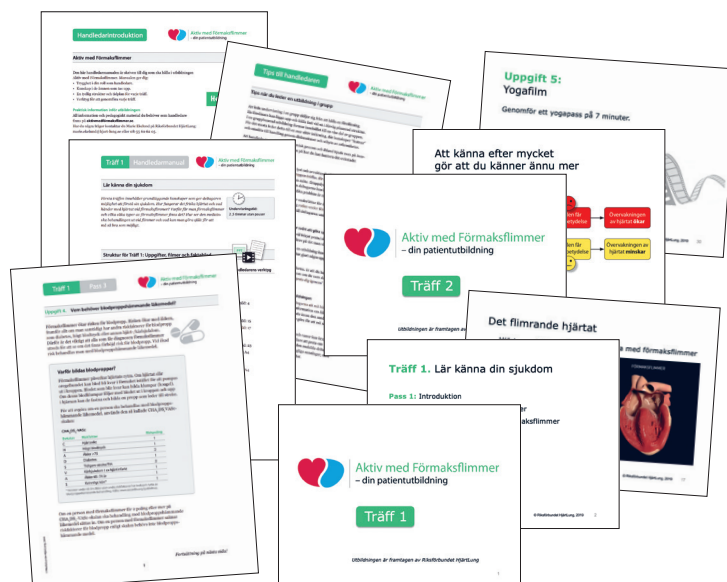
## Patientutbildningen om förmaksflimmer innehåller:

### Två utbildningstillfällen som tar upp:

- Kroppen med förmaksflimmer
- Behandling
- Träning
- Livsstil
- Oro och flimmerbeteenden

### Material:

- Handledarmanual
- PowerPoint-bilder med manus
- Uppgifter
- Film



*Ett genomarbetat material som är lätt att använda!*



Ladda ner patientutbildningen på  
[aktivmedflimmer.se](http://aktivmedflimmer.se)

# Aktiv med hjärtsvikt

Hjärtsvikt är en folksjukdom som både är vanlig och allvarlig. Mellan 200 000 och 300 000 personer lever med hjärtsvikt i Sverige och varje år insjuknar ungefär 40 000 till.

## Kunskap för att förstå och leva med hjärtsvikt

Hjärtsvikt är ett allvarligt tillstånd som oftast kräver behandling livet ut. Det kan vara svårt att landa i diagnosen och acceptera en kronisk sjukdom med livslång behandling.

Därför lägger patientutbildningen Aktiv med hjärtsvikt vikt vid att förstå och acceptera sina nya levnadsvillkor, som en plattform för att kunna ta till sig kunskap och hitta motivation att ändra sina vanor. Utöver diagnos och behandling innehåller Aktiv med hjärtsvikt praktiska råd för träning, kunskap om mat och dryck vid hjärtsvikt samt ett faktablad inför eventuella resor.

### Patientutbildningen om hjärtsvikt innehåller:

#### Fyra utbildningstillfällen som tar upp:

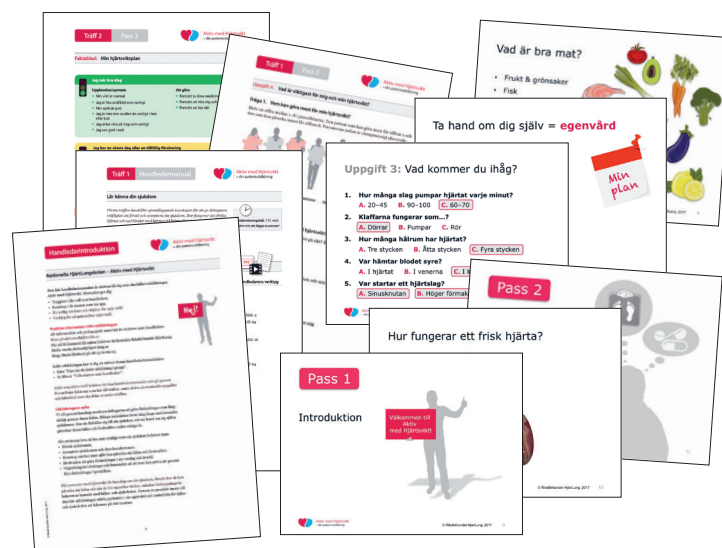
- Kroppen med hjärtsvikt
- Läkemedelsbehandling
- Egenvård
- Mat och dryck
- Träning
- Acceptans

#### Material:

- Handlermanual
- PowerPoint-bilder med manus
- Uppgifter
- Filmer



Att förstå sin sjukdom gör det lättare att följa behandlingsrekommendationer.



Handledarmanual för varje träff och PowerPoint-bilder med pratmanus.



Ladda ner patientutbildningen på [aktivmedhjärtsvikt.se](http://aktivmedhjärtsvikt.se)

# Aktiv med KOL

KOL är en av våra stora folksjukdomar. Upp emot en halv miljon svenskar har KOL, men många saknar diagnos och lever med sjukdomen utan att veta om det.

## Fokus på det patienten kan göra själv

Vid KOL finns det mycket patienten kan göra själv för att må så bra som möjligt. Att kunna påverka sin situation ger hopp. KOL går inte att bota, men patienten kan öka sin ork och livskvalitet genom att träna på rätt sätt och äta rätt mat utifrån sina förutsättningar.

Patientutbildningen Aktiv med KOL innehåller därför kunskap och praktiska verktyg för vardagen med KOL, allt från tekniker för andning och hosta till råd om träning och kost. Utbildningen tar också upp försämringstillstånd och hur patienten ska känna igen och agera vid ett sådant.



Träning är viktigt för att klara vardagen med KOL.

## Patientutbildningen om KOL innehåller:

### Fyra utbildningstillfällen som tar upp:

- Kroppen med KOL
- Läkemedel vid KOL
- Tekniker och tips för andning och hosta
- Träning
- Mat och dryck
- Tips och råd vid försämringstillstånd
- Acceptans och känslomässig påverkan

### Material:

- Handledarmanual
- PowerPoint-bilder med manus
- Uppgifter
- Filmer



Engagera deltagarna med diskussionsuppgifter, övningar och faktablad.



Ladda ner patientutbildningen på [aktivmedkol.se](http://aktivmedkol.se)

# Aktiv med sömnapné

Ungefär 600 000 personer i Sverige har sömnapné och av dessa behöver cirka 400 000 behandling, övriga har lindriga symtom.

## Hög samsjuklighet

Vid sömnapné är det vanligt att samtidigt ha andra hjärt-kärlsjukdomar som högt blodtryck, förmaksflimmer och hjärtsvikt. Sömnapné ökar också risken för att drabbas av stroke.

De allra flesta som har sömnapné behandlas med PAP. PAP står för Positive Airway Pressure och rekommenderas för de flesta patienter med måttlig till svår sömnapné. Behandlingen ger gott resultat – förutsatt att den används. Många har dock problem med att få utrustningen att fungera på rätt sätt. Aktiv med sömnapné innehåller därför många praktiska tips på hur patienten får sin PAP att fungera.



Konkreta tips och råd gör det enklare att få behandlingen med PAP att fungera.

## Patientutbildningen om sömnapné innehåller:

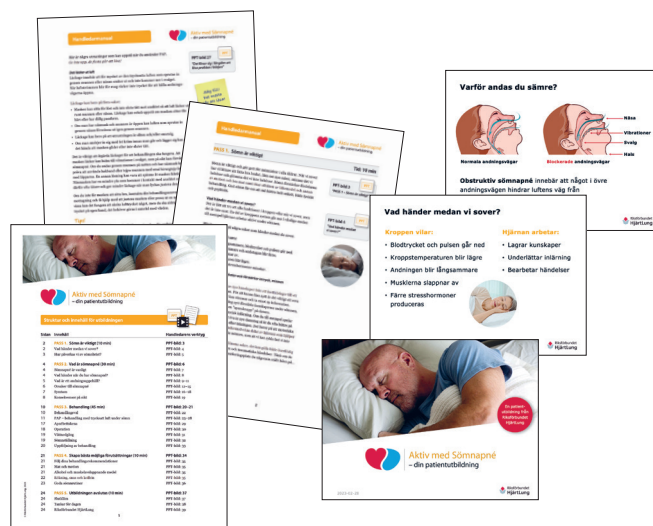
### Ett utbildningstillfälle som tar upp:

- Att sömn är viktigt
- Kroppen med sömnapné
- Behandling
- Levnadsvanor

### Material:

- Handledarmanual
- PowerPoint-bilder med manus

Aktiv med sömnapné kan fungera som ett fristående utbildningstillfälle, eller som en tilläggsmodul för patienter med förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL.



Allt material går att ladda ned och är gratis att använda.



Ladda ner patientutbildningen på [aktivmedsompnapne.se](http://aktivmedsompnapne.se)

# Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 170 föreningar över hela landet.

## Du som jobbar i vården är viktig för oss!

Du gör skillnad för våra medlemmar och vi vill underlätta ditt arbete genom att:

- Vara en kunskapskälla och ett bollplank
- Underlätta information och utbildning
- Möjliggöra en aktiv livsstil

Hitta allt material vi tagit fram för dig som jobbar i vården

Skanna QR-koden



Riksförbundet  
**HjärtLung**

info@hjärt-lung.se • hjärt-lung.se • 08-556 06 200