

Hjärtinfarktduken

- kunskap för ett aktivt liv efter hjärtinfarkten



Riksförbundet
HjärtLung

Kraft att förändra!

På dessa blad är frågorna från BAS-duken
"Keep on walking ..." samlade. Här kan du som
deltagare anteckna svaren

1

ca 30 min

Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt.
Svaren finns i broschyren "Om hjärtinfarkt".



1. Vilken funktion har kranskärnen?

- A** Transporterar syrefattigt blod till lungorna
- B** Transporterar blod till och från hjärtmuskeln
- C** Skapar de signaler som startar hjärtslagen

2. Hjärtinfarkt orsakas av en blodpropp – var sitter den?

- A** I kranskärnen, vilket gör att hjärtmuskeln inte får tillräckligt med blod
- B** I hjärnan, vilket gör att det centrum som styr hjärtslagen slutar fungera
- C** I benen, vilket kan hindra blodcirkulationen

3. Idag överlever 4 av 5 en hjärtinfarkt! Varför har överlevnaden ökat?

- A** Vi har fler ambulanser och patienten kommer därför snabbare till sjukhuset
- B** Vi har blivit bättre på att utreda och behandla hjärtinfarkt
- C** Vi har fler hjärtstartare i samhället

4. Hjärtinfarkt kan ge symtom som:

- A** Smärta mitt i bröstet och smärta som strålar ut mot armar, rygg, nacke och käke
- B** Andfåddhet och hjärtklappning
- C** Huvudvärk och yrsel

5. Varför får man hjärtinfarkt?

- A** Det finns inte alltid en förklaring men det kan bero på levnadsvanor och andra sjukdomar
- B** Ett normalt åldrande ökar risken för hjärtinfarkt eftersom kärlen blir stelare med åldern
- C** Forskningen hittar inga svar på vad som kan orsaka en hjärtinfarkt

6. Vad är det för skillnad på hjärtinfarkt och kärlkramp?

- A** Det är samma sak
- B** Kärlkramp är vanligt innan en hjärtinfarkt men varar oftast mindre än 15 minuter
- C** Kärlkramp kommer ofta när man anstränger sig och kan gå över när man vilar

7. Vilka undersökningar kan göras för att fastställa en hjärtinfarkt?

- A** EKG och blodprov
- B** Blodtryck och hjärtfrekvens
- C** Ekokardiografi och kranskärlsröntgen

8. Hur kan en akut hjärtinfarkt behandlas?

- A** Genom en ballongvidgning
- B** Genom ekokardiografi
- C** Genom en kranskärlsoperation

9. Varför får man läkemedel efter en hjärtinfarkt?

- A** Läkemedel behövs bara första veckorna efter hjärtinfarkten
- B** För att förebygga en ny hjärtinfarkt
- C** För att minska risken för andra hjärt-kärlsjukdomar

10. Varför är det viktigt att sluta röka efter hjärtinfarkten?

- A** Att sluta röka minskar risken för en ny hjärtinfarkt
- B** Att sluta röka minskar risken för att drabbas av andra hjärt- och kärlsjukdomar
- C** Det är viktigt att sluta snusa också, snus innehåller nikotin som påverkar kärlen negativ

11. Vad gäller för träning efter hjärtinfarkten?

- A** Det är bra att träna både kondition och styrka, men konditionsträningen har störst effekt på hjärtat
- B** Träning efter hjärtinfarkten minskar risken för en ny hjärtinfarkt och sjukhusinläggning
- C** Det är inte bra att belasta hjärtat med träning efter hjärtinfarkten

12. Vilka råd för mat och dryck gäller efter hjärtinfarkten?

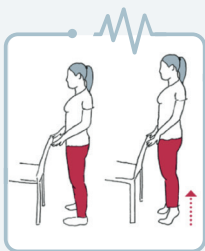
- A** Ju mindre alkohol du dricker desto mindre är risken för skadliga effekter på hjärtat
- B** Vad man äter påverkar inte risken för hjärtinfarkt
- C** Man ska äta hälsosam kost och försöka hålla en normal vikt.

2

ca 10 min

Pausgympa

Ta gärna en paus och rör dig och då.
Alla pausövningar finns beskrivna på Hjärtinfarktduken.



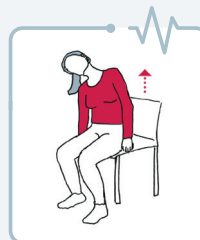
Tåhävningar

Stå bakom en stol eller mot en vägg och ta stöd med händerna på stolsryggen/väggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, sänk försiktigt ner igen. Upprepa.



Boxaren

Sitt eller stå. Sträck på ryggen och sänk axlarna. Tänk dig att du har en motståndare framför dig. Knyt nävarna. Boxa motståndaren med en arm i taget. Upprepa 20 gånger, 10 gånger per arm.



Sidböj

Sitt på en stol. Lyft upp ena axeln och luta kroppen åt motsatt sida. Rumpan ska vara kvar på stolen. Håll kvar positionen ett tag. Upprepa.

3
ca 60 min

Goda råd

Här får ni läsa om ett antal personer som haft hjärtinfarkt. Diskutera hur de kan göra för att må bättre. Ta hjälp av broschyren "Om hjärtinfarkt".



Riksförbundet
HjärtLung
Kraft att förändra!



Jag har ju ingen sjukdom heller!

Diskutera:

- Är hjärtinfarkt en sjukdom?

- Hur behandlas hjärtinfarkt på kort och lång sikt?

- När är man egentligen färdigbehandlad efter en hjärtinfarkt?

- Hur ser ni på Ellas livsstil? Kan ni ge henne några råd och tips?

Vem ska ringa 112?



Anna

Kan det vara:

- ☐ Kärlkramp
- ☐ Hjärtinfarkt
- ☐ Annat



Hugo

Kan det vara:

- ☐ Kärlkramp
- ☐ Hjärtinfarkt
- ☐ Annat



Johan

Kan det vara:

- ☐ Kärlkramp
- ☐ Hjärtinfarkt
- ☐ Annat



Maria

Kan det vara:

- ☐ Kärlkramp
- ☐ Hjärtinfarkt
- ☐ Annat



Alexa

Kan det vara:

- ☐ Kärlkramp
- ☐ Hjärtinfarkt
- ☐ Annat

Diskutera:

- Diskutera situationerna ovan, kan det vara hjärtinfarkt, kärlkramp eller något annat? Varför?

- Vem behöver söka vård? Är det någon som bör ringa 112?



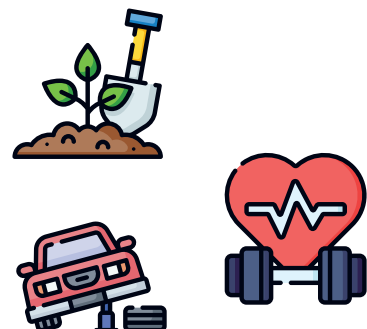
Tänk om det händer igen?

Diskutera:

- Kan ni ge exempel på saker som ni kände rädsla inför efter hjärtinfarkten?

- Utifrån era erfarenheter, hur kan man tänka och göra för att minska rädslan?

- Hur kan man hantera en situation där det är närstående som är rädda och kanske av omsorg håller tillbaka den som drabbats av hjärtinfarkten?





Viktor vill börja snusa

Diskutera:

- KVar är det för skillnad på att snusa och röka?

- Vad skulle ni ge för råd till Viktor? Varför?

♫ Så länge hjärtat slår finns det ingenting som inte går... ♫

4

ca 5 min

Tankenöt

Ofta jämförs riskerna vid snusning med riskerna vid rökning.
Men vad händer om vi istället jämför snusning med att inte använda tobak alls?



Diskutera:

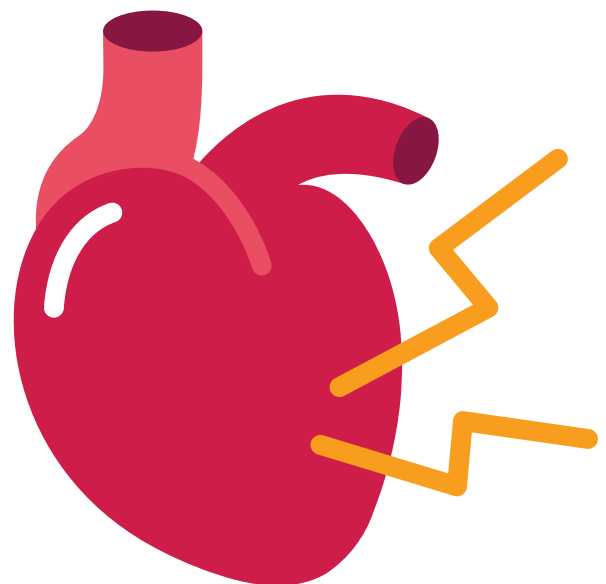
5

ca 10 min

Avsluta med att prata om vad ni har lärt er.

Vad skulle ni vilja förändra för att må bättre?

Hur kan ni hjälpa varandra?



Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du tillgång till gemenskap och stöd för att ta hand om din hälsa och välbefinnande, med information och utbildning anpassad för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, närstående är också välkomna. Du får också ett brett utbud av tjänster, inklusive digitala träningspass, exklusiva rabatter och värdefull kunskap som kan hjälpa dig leva ett mer aktivt och rikt liv.

Ditt engagemang är värdefullt

Genom att engagera dig ideellt i en förening gör du skillnad för medmänniskor i vardagen. Du hjälper andra, samtidigt som du får en möjlighet att lära dig nya saker. Det finns många sätt att engagera sig och bidra till vårt arbete. Du kan:

- Värva nya medlemmar och sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLung,
- Stödja oss genom att ge en gåva eller bli månadsgivare,
- Engagera dig ideellt genom att bli funktionär eller hjälpa till med föreningsaktiviteter,
- Starta en ny lokalförening på din ort för att stärka lokalt stöd och nätverk,
- Påverka lokala myndigheter att skapa hälsofrämjande initiativ som Hälsans stig.



Läs mer om vad som ingår i ditt medlemskap och hur du kan göra skillnad genom att engagera dig i vårt arbete.