

## Motion och hjärtsvikt

Denna anvisning är tänkt att skrivas ut. Anvisningen innehåller delar som ska fyllas i.

Genom regelbunden fysisk aktivitet kan du påverka din ork och ditt välbefinnande i vardagen. När sjukdomen är i en stabil fas är regelbunden motion parallellt med läkemedelsbehandling en väsentlig del i behandlingen av hjärtsvikt. Fysisk aktivitet har positiv inverkan även på sinnesstämningen och vitaliteten.

### Regelbunden motion förbättrar

- blodcirkulationen
- metabolismen i muskulaturen
- lungornas funktion
- pumpning av hjärtat, då minskar hjärtats arbetsbelastning, andnöd och känsla av trötthet

### Anvisningar för fysisk aktivitet

Se till att du inte är still för länge - redan lätt fysisk aktivitet och några minuters motionsgångar är till nytta. Det är bra att upprätthålla den fysiska aktiviteten med nytto- och vardagsmotion, såsom att promenera raskt till affären, att utföra trädgårds- eller hemmasysslor. Motionen borde bestå av uthållighetsliknande träning samt av övningar som främjar muskelstyrkorna och kroppskontrollen. I träning av muskelstyrkan är det viktigt att speciellt belasta kroppens stora muskelgrupper.

Pröva modigt olika former av fysisk aktivitet, så att du finner de som behagar dig.



Du kan ta hjälp av RPE-skalan för att justera lagom effekt på den fysiska aktiviteten. Inled den fysiska aktiviteten lätt vid utskrivning, RPE 10–11, och under dagens lopp är det bra att ta flera små promenader. När det känns lättare att röra sig och inga symptom förekommer, kan antalet motioneringsgångar och effekten på dem ökas. Motionering med måttlig belastning, RPE 10–14, är lagom för de flesta vid en stabil fas av sjukdomen. För tung belastning kan orsaka kraftig andfåddhet, illamående, bröstsmärta, oregelbunden eller hög puls eller onormal trötthet.

## RPE-skalan (Rating of Perceived Exertion)

Hur ansträngande känns fysisk träning?	
6	nästan inte alls andfådd
7 extremt lätt	
8	
9 mycket lätt	
10	
11 lätt / du kan sjunga	en aning andfådd
12	
13 ganska ansträngande / du kan prata	
14	mycket andfådd
15 ansträngande / du flåsar	
16	
17 mycket ansträngande	
18	
19 extremt ansträngande	
20	

## TILLSTÅND OCH SYMTOM

- du har inte mer andnöd än vanligt
- svullnaderna har inte ökat
- din vikt har hållits stabil pulsen, andningen och allmänna energinivån har återställts efter föregående ansträngning

- du blir snabbare andfådd än normalt
- du har inte återhämtat dig från senaste ansträngning
- du har haft en infektionssjukdom
- väderleksförhållandena är ogynnsamma
- du har sovit dåligt
- vilopulsen är högre än normalt

- andnöd har klart förvärrats
- andnöd förekommer i vila
- du känner bröstsmärta eller rytmstörningar
- vikten har plötsligt stigit med över 2 kg
- svullnaderna har ökat
- vilopulsen är hela tiden över 100

## FYSISK AKTIVITET

- utöva fysisk aktivitet, som känns lite eller måttligt ansträngande
- följ de individuella anvisningarna du fått angående den fysiska aktiviteten
- du kan röra på dig med lätt - aningen ansträngande känsla, RPE 10-14

- lätta på intensiteten och varaktigheten av den fysiska aktiviteten
- finn en avslappningsmetod som är passlig för dig
- efter infektionssjukdomen börja träna lugnt och öka gradvis
- du kan röra på dig med lätt känsla, RPE 10-11

- utöva ingen fysisk aktivitet
- följ de anvisningar du fått angående din medicinering
- kontakta din egna sjukskötare
- om ditt tillstånd blir sämre, sök vård eller ring 112

## Att uppmärksamma vid fysisk aktivitet

- Att starta och avsluta lugnt gör motioneringen mer behaglig, så förebygger du yrsel och illamående, som orsakas av att blodtrycket sjunker för snabbt.
- Återhämtning borde ske åtminstone lika länge som motionsprestationen varat.
- Beakta utomhus: minska den fysiska aktiviteten vid svår köld och solhetta.
- Undvik statiskt muskelarbete.
- Undvik att hålla andan såväl vid vardagssysslor som vid annan fysisk ansträngning.
- Vitaliteten bör också tas hand om genom att vila och sova tillräckligt.

Individuella anvisningar för fysisk aktivitet:

---

---

---

---

---

Fysioterapeut \_\_\_\_\_ tfn \_\_\_\_\_

Mer information finns att läsa på Hälsobyns och Hjärtförbundets internetsidor. På hjärtförbundets internetsidor finns information om lokala hjärtförbundens och -distriktens verksamhet, FPA:s rehabiliteringskurser, kamratstöd, m.m.

[www.kuntoutumistalo.fi](http://www.kuntoutumistalo.fi) > till rehabiliteringsklienten > hjärtsjukdomar > hjärtsvikt och motion

[www.sydan.fi](http://www.sydan.fi)