

Riktlinje för sekundärprevention vid kranskärlssjukdom – på vårdavdelning

Fas 1 hjärtrehabilitering

Versionshantering

Version	Godkänt datum	Beskrivning av förändring
Version 1	2021-11-29	
Version 2	2022-03-30	Uppdatering av tabell 1

Innehållsförteckning

1. Definitioner och förkortningar	4
2. Bakgrund	7
3. Behandlingsmål för patienter med kranskärslsjukdom	8
4. Rekommendationer fas 1	9
4.1 Tobak.....	9
4.2 Fysisk aktivitet och träning.....	9
4.3 Matvanor	10
4.4 Alkoholvanor	10
4.5 Läkemedel	10
4.6 Blodtryck, lipider och blodsocker	10
4.7 Psykisk hälsa	13
4.8 Sex och samlevnad	13
4.9 Patientinformation	13
4.10 Utskrivningssamtal	14
4.11 Försäkringsmedicinska behov	14
5. Multisjuklighet och skörhet.....	17
6. Förslag till implementering	18
7. ICD och KVÅ koder som berörs av denna riktlinje.....	19
8. Rekommendationer fas 1 – kortversion.....	20

Bilaga 1. Prognos- och symtomförbättrande läkemedel vid kronisk kranskärslsjukdom

Bilaga 2. Lathund för adekvat dosering av nikotinersättningsmedel

Bilaga 3. Hälsosamma mat- och alkoholvanor

Bilaga 4. Information om levnadsvanor och läkemedel till patient

Bilaga 5. Hälsokort till patient

Bilaga 6. Blodtryck - standardiserad mätning och definition

Bilaga 7. Fysisk träning inom centerbaserad hjärtrehabilitering

Bilaga 8. Fysisk aktivitet

Bilaga 9. Screening för oro och nedstämdhet

Bilaga 10. Idealsjukhuset

Bilaga 11. Enkät till patient

1. Definitioner och förkortningar

Definitioner

Centerbaserad hjärtrehabilitering	<p>Ett strukturerat uppföljnings- och behandlingsprogram, lett av ett multiprofessionellt team (eng. centre-based cardiac rehabilitation). Programmet bör innehålla följande:</p> <ul style="list-style-type: none">• Individualiserad bedömning och uppföljning av patienten• Behandling av kardiovaskulära riskfaktorer• Interaktiv patientutbildning (enskilt och i grupp)• Fysioterapeut-ledd fysisk träning (bedömning av fysisk kapacitet, förskrivning av och deltagande i individanpassad fysioterapeutledd fysisk träning)• Medicinskt ansvarig läkare <p>För detaljerad beskrivning se Riktlinje för sekundärprevention vid kranskärslssjukdom - centerbaserad hjärtrehabilitering (fas 2 hjärtrehabilitering).</p>
Hjärtrehabiliteringsenhet	<p>Öppenvårdsverksamhet som bedriver hjärtrehabilitering enligt ovan.</p>
Sekundärprevention	<p>Sekundärprevention avser insatser för att förhindra progress av eller återinsjuknande i redan befintlig sjukdom.</p>
Fysisk träning inom hjärtrehabilitering	<p>Fysisk träning (konditions- och styrketräning) som är regelbunden, individanpassad och utformad av fysioterapeut med tillräcklig erfarenhet och kompetens inom specialiserad öppenvård vid hjärtrehabiliteringsenhet.¹ Före start av fysisk träning genomförs en individuell bedömning enligt pre-exercise screening (bilaga 7).</p>
Primärvård	<p>Hälso- och sjukvårdsverksamheter där öppenvård ges utan avgränsning när det gäller sjukdomar, ålder eller patientgrupper och som inte kräver särskilda medicinska eller tekniska resurser eller någon annan särskild kompetens.²</p>

¹ I enlighet med definition i Nationella Riktlinjer för Hjärtsjukvård (Socialstyrelsen, 2015).

² I enlighet med definition i Hälso- och sjukvårdslagen.

Förkortningar

ACE	Angiotensin-converting enzyme
AKS	Akut koronart syndrom
ARB	Angiotensin-receptorblockerare
ASA	Acetylsalicylsyra
AUDIT	Alcohol Use Disorder Identification Test
BMI	Body Mass Index
B-PEth	Fosfatidyletanol i blod
CABG	Coronary artery bypass grafting
CKD	Chronic kidney disease
CR	Cardiac rehabilitation
CRT	Cardiac resynchronization therapy
DAPT	Dual antiplatelet therapy
DLCN	Dutch Lipid Clinic Network
EACP	European Association of Preventive Cardiology
EKG	Elektrokardiografi
ESC	European Society of Cardiology
FaR	Fysisk aktivitet på recept
FH	Familjär hyperkolesterolemi
GAD	Generalized Anxiety Disorder
GFR	Glomerular Filtration Rate
GLP-1	Glucagon-like peptide-1
HbA1c	Hemoglobin A1c
HDL	High-density lipoprotein
HF	Hjärtfrekvens
HSI	Heaviness of Smoking Index
ICD	Implantable cardioverter defibrillator
IHD	Ischemic heart disease
KEDS	Karolinska Exhaustion Disorder Scale
KOL	Kronisk obstruktiv lungsjukdom
LDL	Low-density lipoprotein
LPO	Lokala programområden
MI	Motiverande samtal (Motivational interviewing)
NACR	National Audit of Cardiac Rehabilitation
NAG	Nationell arbetsgrupp
NDR	Nationella Diabetesregistret
NNR	Nordiska näringsrekommendationer
Non-HDL	Non-high density lipoprotein
NPO	Nationellt programområde
NYHA	New York Heart Association
OAK	Oral antikoagulation
OGTT	Oralt glukostoleranstest
PCI	Percutaneous Coronary Intervention
PCSK-9	Proteinkonvertas subtilisin/kexin typ 9
PHQ	Patient Health Questionnaire
PSS	Perceived Stress Scale
PSVF	Personcentrerat sammanhållet vårdförlopp

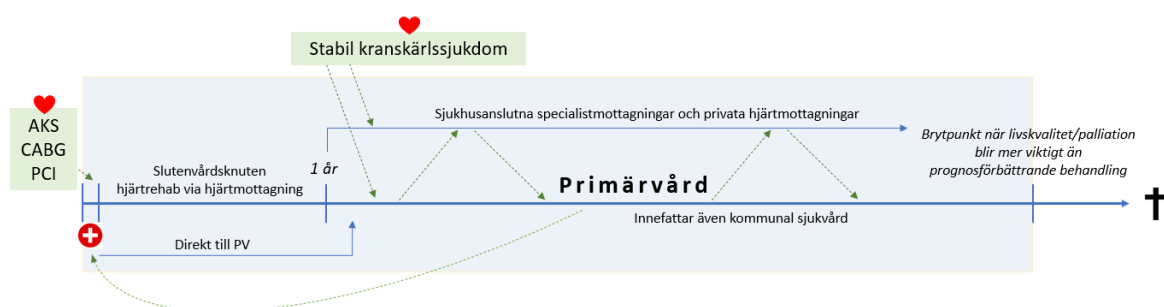
RIKS-HIA	Register of Information and Knowledge about Swedish Heart Intensive care Admissions
RM	Repetitionsmaximum
RPE	Rating of perceived exertion
RPO	Regionalt programområde
SEPHIA	SEcondary Prevention after Heart Intensive care Admission
SGLT-2	Sodium glucose co-transporter-2
S-HLR	Hjärt-lungräddning för sjukhuspersonal
SWEDEHEART	The Swedish Web system for Enhancement and Development of Evidence-based care in Heart disease Evaluated According to Recommended Therapies
TG	Triglycerider
VAS	Visuell analog skala
VK	Vänster kammare
VO _{max}	Maximal syreupptagningsförmåga

2. Bakgrund

I Sverige lever cirka två miljoner människor med någon form av hjärtkärlsjukdom. Det motsvarar 20 procent av befolkningen. Den vanligaste manifestationen är kranskärslssjukdom. Omhändertagandet av patientgruppen sker inom de flesta vårdnivåerna och av ett stort antal olika yrkeskategorier. Av de patienter <80 år med akut hjärtinfarkt som vårdas på sjukhus registreras cirka 95 % i det svenska kvalitetsregistret SWEDEHEART. De senaste åren har 75–80 % av dessa patienter följts upp på hjärtrehabiliteringsenheter i Sverige. Andelen kan anses motsvara den delen patienter som har deltagit i strukturerad hjärtrehabilitering i någon form under det första året efter infarkten. De övriga patienterna, det vill säga de 30 % av patienter med hjärtinfarkt som är ≥80 år, de 5 % som inte registreras i SWEDEHEART, samt de 20–25 % som inte följs upp på hjärtrehabiliteringsenheterna (sammanlagt ungefär 50 % av alla patienter med hjärtinfarkt) följs inom primärvården, privat sjukvård eller saknar uppföljning.

Betydande skillnader avseende organisation och behandlingsmål mellan sjukhsanknuten hjärtrehabilitering och uppföljning inom primärvård och skillnader som beror av geografi, demografi och socioekonomi belyser sammanfattningsvis behovet av en nationell riktlinje för hur vi tillsammans förbättrar sekundärprevention och minskar risken för återinsjuknande i hela landet.

Denna riktlinje är framtagen av Nationell arbetsgrupp (NAG) sekundärprevention vid kranskärslssjukdom på uppdrag av Nationella programområdet för hjärt- och kärlsjukdomar. Målet med framtagandet av denna nationella riktlinje för sekundärprevention är att erbjuda patientgruppen en evidensbaserad och jämlik vård oavsett var i Sverige man söker vård samt vara ett stöd för vårdgivarna i att uppnå det målet. Riktlinjen omfattar patienter med kranskärslssjukdom som har nytta av sekundärprevention (figur 1). Delar av riktlinjen kan med fördel även användas till patienter med extrakardiell kärlsjukdom på basen av ateroskleros, såsom ischemisk benartärsjukdom.



Figur 1. Förlopp inom vården från diagnos till livets slutskede för en patient med kranskärslssjukdom. Hjärtat motsvarar startpunkt. Den ljusblåa rutan markerar den del av förloppet som berörs av denna riktlinje.

Underlaget för rekommendationerna i denna riktlinje återfinns i stor utsträckning i riktlinjer framtagna av Socialstyrelsen och Europeiska Hjärtförbundet (European Society of Cardiology). Hänsyn har tagits till svensk sjukvårdsmiljö och praxis.

Målgruppen för riktlinjen är i första hand vårdpersonal som arbetar med patienter med kranskärslssjukdom - på vårdavdelningar (fas 1), på hjärtrehabiliteringsenheter (fas 2), på specialistmottagningar, samt inom offentlig och privat primärvård (fas 3). I andra hand riktar sig riktlinjen till beslutsfattare, se dokumentet [Stöd för styrning och ledning på www.kunskapsstyrningvard.se](#).

3. Behandlingsmål för patienter med kranskärslsjukdom

Hälsosamma levnadsvanor i kombination med individanpassad läkemedelsbehandling förebygger en rad olika sjukdomar utöver hjärtkärlsjukdomar, samt minskar risken för död.

Att behandla riskfaktorer såsom lipider, blodtryck och diabetes samt behandling med fysisk träning inom hjärtrehabilitering har stark evidensbas inom sekundärprevention för att förebygga komplikationer, återinsjuknande och död i hjärtkärlsjukdom hos kranskärslsjuka patienter.

Rekommendationer för levnadsvanor, midjemått och BMI			
Matvanor		Tobak	
<ul style="list-style-type: none"> Rikligt intag av grönsaker, baljväxter, frukt och bär, minst 500 g eller 5 portioner dagligen. I praktiken motsvarar detta två nävar grönsaker/baljväxter och 2-3 frukter. En näve osaltade nötter och frön dagligen (ca 30 g). Fisk och skaldjur 2-3 ggr/vecka. Växtbaserade matfetter och oljor, omättade fetter hellre än fasta smörbaserade, mättade fetter. Välja fullkornsprodukter för pasta, bröd och gryn. Begränsa salt, sockersötad dryck, godis, kakor, glass, rött kött och charkvaror. Välja nyckelhålmärkta produkter. 		<ul style="list-style-type: none"> Rökstopp har högsta prioritering för personer som röker! 	
Alkohol		Fysisk aktivitet	
<ul style="list-style-type: none"> Begränsa intag av alkohol. 		<ul style="list-style-type: none"> Pulshöjande fysisk aktivitet 150-300 minuter på måttlig intensitet eller 75-150 minuter på hög intensitet/vecka. Aktivitet på måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan och behöver inte utföras sammanhängande. Stillasittande tid bör begränsas. 	
Midjemått och BMI			
		Önskvärt	Ökad risk
Midjemått (cm)	Män	< 94	≥ 102
	Kvinnor	< 80	≥ 88
BMI (kg/m ²)		18.5-24.9	≥30.0
Behandlingsmål för blodtryck, lipider, fysisk träning och diabetes			
Blodtryck (mmHg)		Lipider	
	Systole	Diastole	Primärt behandlingsmål
Patienter <70 år	120-129	<80	LDL <1.4 mmol/L <i>och</i> minst 50% sänkning från ett obehandlat värde
Patienter ≥70 år	130-139	<80	Sekundära behandlingsmål
Värdena avser mottagningsblodtryck. Samma målvärden gäller för patienter med diabetes.			Triglycerider <1.7 mmol/L
Fysisk träning inom hjärtrehabilitering*		Non-HDL <2.2 mmol/L	
<ul style="list-style-type: none"> Konditionsträning minst 3 ggr/vecka som utförs sammanhängande under 30-60 min per tillfälle på måttlig till hög intensitet (vanligen 70-95% av HFmax; Borg RPE 14-17). Styrketräning minst 2 ggr/vecka, 8-10 övningar i 1-3 set. 10-15 repetitioner med en intensitet av 40-80% av ett 		Diabetes	
		<ul style="list-style-type: none"> Generellt behandlingsmål för patienter med diabetes och samtidig kranskärslsjukdom är HbA1c 53-69 mmol/mol. 	

Figur 2. Generella rekommendationer och behandlingsmål för patienter med kranskärslsjukdom. Målen kan behöva individanpassas med hänsyn till samsjuklighet och patientens egna önskemål.

*Behandlingsmålet för fysisk träning inom hjärtrehabilitering uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.

4. Rekommendationer fas 1

Vårdtiderna för patienter med akut koronart syndrom (AKS) på vårdavdelning är i regel korta. Ungefär 75 % av AKS patienter vårdas kortare än 5 dagar. Under denna tid är det mycket som händer. En rad undersökningar till exempel kranskärslsröntgen och ultraljud görs och nya läkemedel sätts in.

Redan vid tidpunkten för diagnos bör sekundärprevention inledas. De korta vårdtiderna ställer höga krav på ett strukturerat omhändertagande för att inget ska missas.

- All behandling av kranskärslssjukdom bör individanpassas, där patientens samsjuklighet, omständigheter och egna önskemål tas i beaktan. Ett personcentrerat förhållningssätt och patientens delaktighet är av vikt för en lyckad och bestående behandlingseffekt.
- Kranskärslssjukdom är en kronisk sjukdom. Patienten bör informeras om detta, så att patienten inte får en felaktig uppfattning att tillståndet är botat genom behandling av den akuta händelsen.
- Redan under vårdtiden är det viktigt att samtala med patienten om hälsosamma levnadsvanor³. All personal, på PCI-laboratorium och vårdavdelning, bör vara insatt i vilka råd och rekommendationer som gäller, så att enhetliga besked ges till patienten. Socialstyrelsens indikatorfrågor för kartläggning av levnadsvanor kan användas, läs mer på [Socialstyrelsens webbplats](#). Samtal kring levnadsvanor bör dokumenteras i journalen och åtgärdskodas.

4.1 Tobak

- Alla rökare bör få rådet att sluta röka och erbjudas hjälp att sluta röka. Snusare bör rekommenderas att bli snusfria, och patienter som använder e-cigarettor och vattenpipa bör rekommenderas sluta. Vikten av att avstå från tobaks- och nikotinbruk bör tas upp i samtalet med patienten av samtlig personal, kontinuerligt under vårdtiden.
- Erbjud adekvata doser nikotinersättningsmedel (plåster, tuggummi, sugtabletter). En lathund att använda på vårdavdelningen finns i bilaga 2.
- Vareniklin kan användas, om patienten gjort tidigare misslyckade rökstopp med hjälp av nikotinersättningsmedel. Behandlingen kan med fördel initieras på vårdavdelning. Vareniklin bör kombineras med samtalsstöd.
- Informera gärna patienten om webbplatsen [Sluta-röka-linjen](#). Där finns även nerladdningsbart informationsmaterial på ett flertal språk.
- Erbjud fortsatt hjälp med tobaksavvänjning antingen i primärvården eller på det egna sjukhuset, beroende på var resurser finns. Remiss kan även skickas till Sluta-röka-linjen.

4.2 Fysisk aktivitet och träning

- Patienten bör träffa fysioterapeut under vårdtiden för att muntligt och skriftligt få information om vikten av fysisk aktivitet och fysisk träning och vilka rekommendationer som gäller under den första tiden efter hemgång.

³ För detaljerade råd om levnadsvanor hänvisas till [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling](#).

- Vidare är det viktigt att framhålla betydelsen av återbesök hos fysioterapeut vid en sjukhusanknuten hjärtrehabiliteringsenhet för utvärdering av fysisk kapacitet med standardiserade tester, samt deltagande i fysisk träning inom hjärtrehabilitering, se bilaga 7.

4.3 Matvanor

- Har patienten betydande ohälsosamma matvanor och/eller övervikt/fetma kan dietist kopplas in redan under vårdtiden, för att sedan följas upp inom öppenvården. Korta rekommendationer avseende hälsosam mat finns i figur 2. En mer detaljerad beskrivning finns i bilaga 3.

4.4 Alkoholvanor

- Under vårdtiden bör alkoholkonsumtion penetreras. [AUDIT frågeformulär på Socialstyrelsens webbplats](#), [Socialstyrelsens indikatorfrågor](#) och/eller mätning av B-PEth⁴ kan användas som hjälpmedel för skattning av alkoholkonsumtion. I de fall riskbruk/skadligt bruk finns bör patienten erbjudas hjälp för vidare utredning och behandling.

4.5 Läkemedel

- Prognosförbättrande läkemedel bör sättas in tidigast möjligt under vårdtiden. För detaljer kring läkemedelsbehandling för patienter med kranskärslssjukdom se tabell 1 (finns också som bilaga 1).
- Det är viktigt att under vårdtiden ha en personcentrerad dialog med patienten kring läkemedel, där bland annat indikationer, behandlingstid och vikten av följsamhet diskuteras.
- Patienten bör testa sublingual nitroglycerinspray före hemgång. Detta för att möjliggöra undervisning i rätt teknik samt att observera eventuell blodtrycksreaktion efter användandet.

4.6 Blodtryck, lipider och blodsocker

- Behandlingsmål för blodtryck bör eftersträvas, med start redan under vårdtillfället. För målvärden se figur 2 och för detaljer kring lämpliga läkemedel se tabell 1.
- För patienter med högt utgångsvärde i LDL kolesterol, kan insättning av ezetimib, som tillägg till högpotent statin, övervägas under vårdtiden. Även PCSK9-hämmande behandling kan inledas under vårdtiden hos patienter som sedan tidigare behandlas med statin och/eller ezetimib i högsta tolerabla doser och trots detta inte når målvärden. Detta för att undvika fördröjd tid tills målvärden nås.
- Vid totalkolesterol >7,5 mmol/l och/eller LDL >5,0 mmol/l (obehandlade värden) i kombination med något av följande:
 - ärftlighet för hyperkolesterolemi
 - ärftlighet för tidigt⁵ insjuknande i aterosklerotisk kärlsjukdom
 - eget tidigt insjuknande i aterosklerotisk kärlsjukdom

⁴ B-fosfatidyletanol.

⁵ Tidigt insjuknande i aterosklerotisk kärlsjukdom anses vara <55 år för män och <60 år för kvinnor.

alternativt beräknat Dutch Lipid Clinic Network (DLCN) score ≥ 6 (www.fhscore.eu) – misstänk familjär hyperkolesterolemi (FH). Remittera i dessa fall patienten till specialistmottagning.

- Patienter som inte har känd diabetes bör undersökas om de har glukosstörning, i första hand med fasteblodsocker och HbA1c. Vid icke-konklusiva värden bör oralt glukostoleranstest (OGTT) planeras i lugnt skede.
- Vid nupptäckt typ-2 diabetes, oavsett HbA1c värde, bör behandling initieras utan onödig fördröjning. Vid känd typ-2 diabetes, också oavsett HbA1c värde, bör behandling optimeras med hänsyn till patientens hjärtsjukdom, njurfunktion och eventuell förekomst av hjärtsvikt. Diabetologer bör frikostigt konsulteras. För aktuella målvärden för behandling hänvisas till figur 2. För lämpligt val av behandling hänvisas till tabell 1. Vid nupptäckt typ-2 diabetes bör remiss skickas till primärvården för fortsatt uppföljning.

Vilket läkemedel	Indikation/rekommendation
Trombocythämmare	
Acetylsalicylsyra	Bör sättas in hos alla patienter. Vid ASA-intolerans, använd clopidogrel.
Ticagrelor, clopidogrel och prasugrel	Kombineras med ASA eller OAK upp till 12 mån efter AKS. Ticagrelor i låg dos i kombination med ASA kan övervägas efter första året post-AKS hos patienter med hög risk ⁶ för nya händelser och låg blödningsrisk.
Oral antikoagulation (OAK)	
Apixaban, rivaroxaban, edoxaban, dabigatran och warfarin	Bör användas som emboliprofylax vid till exempel förmaksflimmer. Rivaroxaban i låg dos i kombination med ASA kan övervägas efter första året post-AKS hos patienter med hög risk ⁶ för nya händelser och låg blödningsrisk
Protonpumpshämmare	
Ex omeprazol, lansoprazol	Rekommenderas för patienter som står på ASA, trombocythämmare och/eller OAK som har ökad risk för gastrointestinala blödningar.
Kolesterolsänkande	
Atorvastatin, rosuvastatin	Högpotent statin i högsta tolerabla dos bör sättas in hos alla patienter, oavsett utgångsvärdet för LDL kolesterol. Vid biverkningar kan statiner med lägre potens användas.
Ezetimib	Bör sättas in om målvärdet för LDL inte uppnås enbart med statin.
Evolocumab, alirokumab	PCSK9 hämmare. Kan sättas in om patienten ligger $\geq 2,0$ mmol/l i LDL trots behandling med högsta tolerabla dos statin och ezetimib.
Andra prognosförbättrande och symptomlindrande läkemedel	
Ex enalapril, ramipril, candesartan, losartan, valsartan, sakubitril	ACE-hämmare/ARB bör sättas in hos alla patienter som har hjärtsvikt med nedsatt VK funktion, hypertoni ⁷ eller diabetes. ARNI kan övervägas som alternativ till ACE-hämmare vid hjärtsvikt.
Ex bisoprolol, metoprolol	Betablockerare. Bör sättas in hos alla patienter som har hjärtsvikt med nedsatt VK funktion. Kan även användas som antianginös behandling.
Eplerenon, spironolakton	Mineralreceptorantagonister. Bör sättas in hos patienter som har hjärtsvikt med nedsatt VK funktion. Spironolakton kan även användas som blodtryckssänkande.
SGLT2-hämmare, GLP-1 analoger och metformin	Flera av dessa läkemedel är prognosförbättrande och bör ges till patienter med kranskärslsjukdom och diabetes typ 2. Den hjärtkärlskyddande effekten för SGLT2-hämmare och GLP-1 analoger är oberoende av glukossänkningen. SGLT2-hämmare är särskilt indicerade vid hjärtsvikt och/eller njursvikt och bör även sättas in hos patienter som har hjärtsvikt med nedsatt VK-funktion utan samtidig diabetes typ 2.
Ex amlodipin, felodipin	Kalciumblockerare. Antianginös behandling och blodtryckssänkande ⁷ .
Isosorbidmononitrat	Långverkande nitroglycerin, antianginös behandling. Tillägg vid kvarstående angina trots insatt betablockerare eller kalciumblockerare.
Glycerylnitrat	Kortverkande nitroglycerin, vid behovsbehandling av angina.
Vaccinering	Vaccinering mot säsongsinfluensa, pneumokocker och Covid rekommenderas.

Tabell 1. Prognos- och symptomförbättrande läkemedel för patienter med kranskärslsjukdom - sammanfattning av aktuella rekommendationer. För särskilda rekommendationer, dosering, preparatval, kontraindikationer etc hänvisas till Läkemedelsverket, regionala läkemedelsrekommendationer och FASS.

⁶ Hög risk: Patienter med flerkärslsjukdom (≥ 2 kranskärl) som dessutom har minst ett av följande: diabetes mellitus, ny hjärtinfarkt <1 år, perifer kärlsjukdom eller njursvikt (GFR 15–59 ml/min). Källa: ESC riktlinjer för kronisk kranskärslsjukdom 2019.

⁷ Vid hypertoni är förstahandsvalet en kombinationsbehandling med två preparat där ett av dem bör vara en ACE-hämmare/ARB.

ACE: angiotensin-converting enzyme; AKS: akut koronart syndrom; ARB: angiotensin receptor-blockerare; ARNI: angiotensin-receptor neprilysin inhibitor; ASA: acetylsalicylsyra; DAPT: dual anti-platelet therapy; GLP-1: glucagon-like peptide-1; LDL: low-density lipoprotein; OAK: orala antikoagulantia, PCSK-9: Proprotein convertase subtilisin/kexin type 9; SGLT2: sodium-glucose co-transporter.

4.7 Psykisk hälsa

- Stress, depression och ångest är underskattade riskfaktorer för kranskärslssjukdom. Dessutom rapporterar drygt en tredjedel symptom på depression och ångest månaden efter en hjärtinfarkt. Ungefär hälften av dessa mår inte bra psykiskt innan infarkten. Många reagerar också en kortare tid med krissyntom.
- Det är viktigt att all personal beaktar detta och är lyhörda för att patienten kan ha behov av samtal eller annat stöd. Normalisera gärna krisreaktioner såsom trötthet, inklusive hjärntrötthet, att känna sig ledsen, lättirriterad och lättstressad samt att vara orolig för hjärtat i denna fas. Koppla in kurator eller psykolog redan under vårdtiden vid behov.

4.8 Sex och samlevnad

- Det är viktigt att hälso- och sjukvårdspersonal inom hjärtområdet kan diskutera eventuella sexuella problem, inklusive hjärtmedicinernas inverkan på den sexuella funktionen. Hänvisa gärna till mer information på 1177.se.
- Erektill dysfunktion är vanligt förekommande. Sildenafil/tadalafil kan användas hos patienter med kronisk kranskärslssjukdom. Observera att nitroglycerin INTE får användas samtidigt.

4.9 Patientinformation

- Dela med fördel ut informationsmaterial till patienten redan under vårdtiden för att ge patienten och närstående möjlighet att fördjupa sin kunskap om sjukdomen, antingen i tryckt form eller digitalt. Följande är exempel på bra digitala informationskällor:
 - [Hjärtguiden från Riksförbundet HjärtLung](#). Patient och vårdgivare fyller gemensamt i hälsoplanen, som följs upp vid varje uppföljande besök.
 - Digitala interaktiva informationsprogram, som till exempel Efter hjärtinfarkten och Hjärtskolan för dig med kranskärslssjukdom via Stöd och behandling på 1177 (kräver inloggning till Mina sidor)
 - [Healthy-Heart.org](#) (på engelska samt ett flertal andra språk)
 - [www.heartfailurematters.org](#) (på 10 språk, inklusive svenska)
- Mål för riskfaktorer inklusive levnadsvanor bör tas upp, och de mest angelägna målen för den enskilde patienten betonas. De vanligaste känslomässiga reaktionerna och tankarna patienter som har drabbats av en hjärthändelse brukar uppleva bör också gås igenom, samt den fortsatta uppföljningsplanenefer utskrivningen.

- Sträva efter att patienten under vårdtiden får kontakt med profession från hjärtrehabiliteringsteamet, med fördel den samma som planeras träffa patienten under eftervårdstiden.
- Alla patienter med genomgången AKS och/eller revaskularisering bör informeras om och erbjudas deltagande i interaktiv patientutbildning⁸ (till exempel hjärtskola). Inbjudan/information kan med fördel delas ut redan under vårdtiden.

4.10 Utskrivningssamtal

- Vid utskrivningssamtal med läkare bör sekundärpreventionens centrala komponenter diskuteras med patienten. Medan ett individualiserat förhållningssätt där patientens personliga hälsomål beaktas är att föredra, kan en standardiserad/vägledande mall för utskrivningssamtal kan vara till nytta för mindre erfarna läkare. och. Närstående bör ges möjlighet att medverka vid utskrivningssamtalet. Följande punkter bör beaktas:
 - Vikten av hälsosamma levnadsvanor som en del av behandlingen.
 - Målnivåer för riskfaktorer, inklusive levnadsvanor, blodtryck och kolesterol för patienten i fråga. Ge både muntlig och skriftlig/digital information. Bra exempel från den svenska vården finns i bilaga 4.
 - Vikten av att delta i centerbaserad hjärtrehabilitering efter utskrivningen.
 - Anvisningar på läkemedelslista och recept. Dessa bör vara tydliga och skrivas på ett sätt som gör att patienten förstår.
- För patienter som utvecklat hjärtsvikt i samband med AKS bör ställningstagande göras till var och hur uppföljning och titrering av läkemedel ska ske, samt om och när en uppföljande ultraljudsundersökning av hjärtat behöver göras. Uppföljning sker vanligen via centerbaserat hjärtrehabilitering eller vid hjärtsviktsmottagning. För detaljer avseende behandling av patienter med hjärtsvikt, se Personcentrerat och sammahållet vårdförlopp för hjärtsvikt.
- För patienter som inte pratar svenska, bör auktoriserad tolk användas.
- Remittering till centerbaserad hjärtrehabilitering bör ske med ett automatiserat förfarande, till exempel via SWEDEHEART eller andra bevakningssystem. Tidbokning till första besök till sjuksköterska och fysioterapeut bör göras i tidigt skede, gärna redan innan utskrivning från vårdavdelningen.

4.11 Försäkringsmedicinska behov

Vid akut hjärtinfarkt utan komplikationer är arbetsförmågan i regel helt nedsatt i alla former av arbeten i 2–4 veckor. Därefter är oftast partiell sjukskrivning i 2–4 veckor lämpligt.

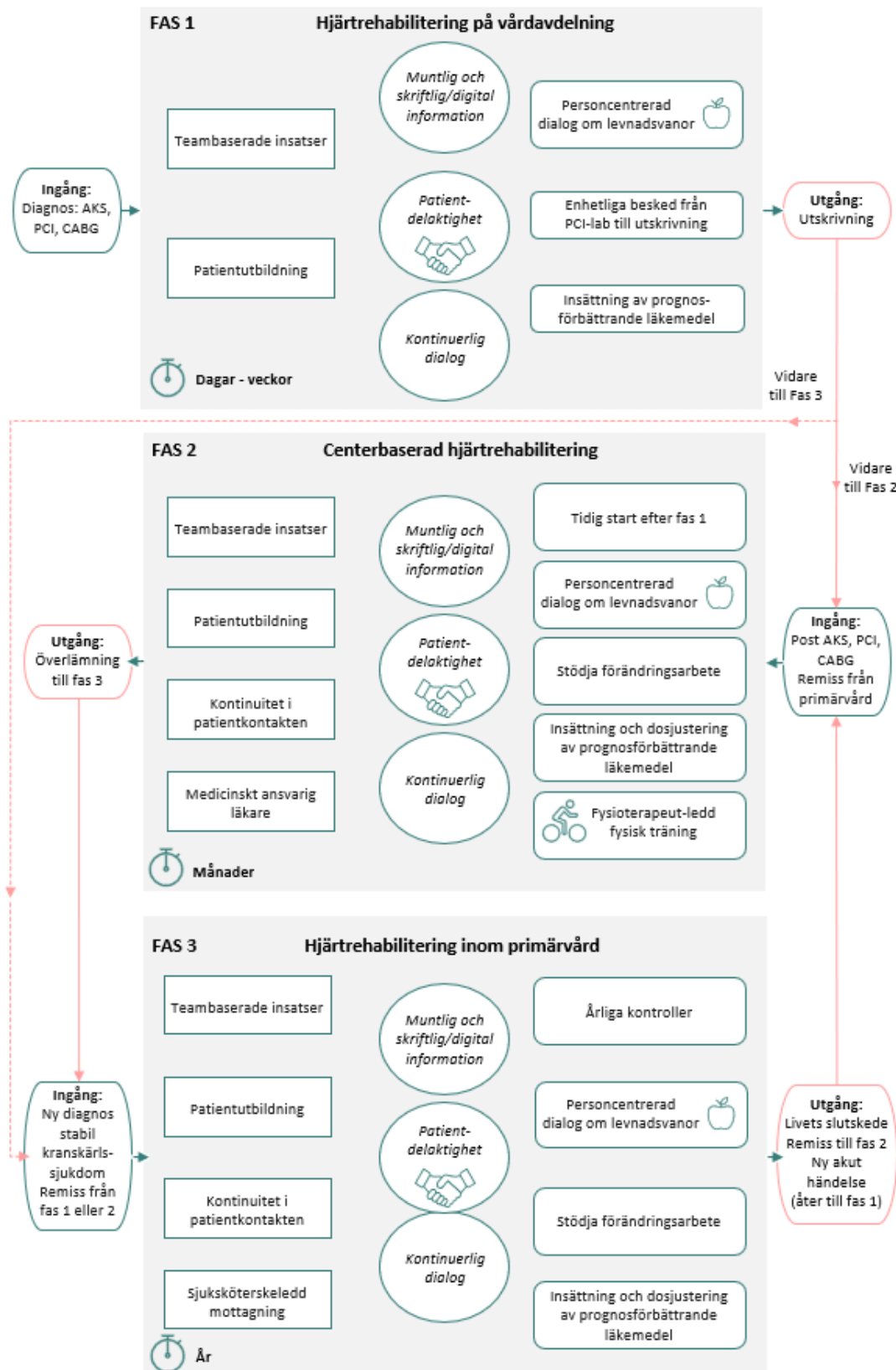
Vid komplikationer, till exempel hjärtsvikt, kan längre tids sjukskrivning behövas och i vissa fall kan arbetsförmågan vara permanent nedsatt, helt eller delvis.

⁸Med interaktivt menas någon form av interaktion mellan patient och vårdgivare, t.ex. föreläsningar med möjlighet till diskussion, mindre diskussionsgrupper, digitala vårdmöten eller övrig digital kontakt med meddelandefunktion. Att enbart hänvisa till information i tryckt format eller på en websida räknas inte.

Se även Försäkringsmedicinskt beslutsstöd på Socialstyrelsens webbplats vid [ischemisk kranskärlssjukdom](#) och [hjärtsvikt](#).

Patienter som är åter i arbete men deltar i hjärtrehabiliteringsprogram kan **behöva** Läkarutlåtande för förebyggande sjukpenning som finns på [Försäkringskassans webbplats](#).

För regler kring körkortsbehörigheter för till exempel yrkeschaufförer och patienter efter hjärtstopp hänvisas till [Transportstyrelsens webbplats](#).



Figur 3. Översiktligt flödesschema för sekundärpreventionens centrala delar i fas 1, 2 och 3. Notera att figuren inte är heltäckande, för detaljer hänvisas till text i kapitel 4 i respektive fas.

5. Multisjuklighet och skörhet

Andelen patienter med kranskärslssjukdom som är multisjuka stiger med tilltagande ålder. Att ha flera sjukdomar medför i sig inga medicinska hinder för sedvanlig behandling eller att arbeta med ohälsosamma levnadsvanor. Hög ålder innebär ingen anledning att avstå från statinbehandling med sedvanlig dosering och om behandling för hypertoni tolereras bör den behållas. Däremot kan behandlingen i högre grad behöva individanpassas och vissa avsteg från behandlingsmål behöva tas. Ytterligare är fast läkarkontakt av stor betydelse för fortsatt god vård.

Begreppet skörhet innefattar ofta samtidig påverkan på flera olika organsystem som medför sviktande fysiologiska reserver och ökad sårbarhet. Begreppet omfattar allmän svaghet, trötthet, nedsatt uthållighet, viktminskning/aptitlöshet, låg fysisk aktivitet, dålig balans och nedsatt kognition, vilket medför ett ökat behov av omvårdnad och annan hjälp i vardagen. Multisjuklighet och skörhet är olika fenomen men med stor överlappning. Undernäring är ofta ett större problem vid multisjuklighet och skörhet än övervikt och fetma. Om undernäring framkommer vid riskbedömning måste kostråden måste anpassas till det, gärna i samråd med dietist.

Patienter med multisjuklighet har ofta ett stort antal läkemedel. Risken för negativa effekter ökar med antalet läkemedel vilket understryker vikten av återkommande läkemedelsgenomgångar med ställningstagande till utsättning och dosjusteringar. Några exempel:

- Vid nedsatt njurfunktion kan flera läkemedel, till exempel hjärtsvikts-, blodtrycks- och kolesterolsänkande läkemedel, behöva dosjusteras. Läkemedel för hjärtsvikt och blodtryck kan också behöva dosjusteras på grund av ortostatism.
- Anemi och/eller hög blödningsrisk påverkar val av trombocythämmande läkemedel och kan medföra kortare kombinationsbehandling än vad som är standard eller att sådan behandling inte blir möjlig att ge. Protonpumpshämmare bör övervägas.
- Försämrad fysisk förmåga kan leda till minskat behov av långverkande nitrater mot kärlkramp, som kan behöva dosjusteras.
- Generellt bör lägre doser av de aktuella läkemedlen väljas och ibland får man helt avstå.
- Blodvärde, njurfunktion och elektrolyter, samt i utvalda fall fastesocker och HbA1c, behöver följas regelbundet och individuellt anpassat för varje patient.

Vid tilltagande skörhet behöver behandlingen i allt högre grad individualiseras. Generellt bör lägre doser av de aktuella läkemedlen väljas och ibland får man helt avstå. Vid diabetes mellitus bör hypoglykemi undvikas och ett högre mål för HbA1c (under 70 mmol/mol) är ofta lämpligt. Även känsligheten för alkohol ökar och gränsen för riskbruk bör ofta vara lägre.

Palliativ vård

I ett palliativt och ännu mer i ett terminalt skede blir livskvaliteten viktigare än prognosen. Symtomatisk behandling och bibehållande av livskvalitet bör prioriteras före prevention. Rent förebyggande behandlingar som trombocythämmare, antikoagulantia eller statiner kan då ofta avslutas, särskilt vid biverkningar. Vid samtidig hjärtsvikt är ACE-hämmare/ARB och betablockerare dock symptomlindrande och behandlingen bör fortgå, men kan behöva dosjusteras.

6. Förslag till implementering

Vad göra	Vem göra
Nulägesbeskrivning	
Genomföra en bedömning av i vilken utsträckning sekundärprevention bedrivs på enheten. För detta ändamål kan kortversioner av rekommendationerna som listas i detta dokument, för respektive fas i uppföljningen, användas.	Varje vårdenhet som arbetar med patienter med kranskärslssjukdom ⁹
Identifiera vårdenheter som berörs av utvärderingen Sprida information och vid behov assistera/svara på frågor kring utvärderingen Definiera tidsramar för utförandet Samla in kopior av utförda bedömningar Sammanfatta det lokala läget och rapportera till det regionala programområdet (RPO) Hjärta Kärl.	Lokala programområden (LPO) Hjärta Kärl
Skriva ihop en regional sammanfattning av läget och rapportera till det nationella programområdet (NPO) Hjärta Kärl.	RPO
Planering och genomförande av förbättringsarbete	
Baserat på nulägesbedömningen kan förbättringsarbeten behöva genomföras på olika enheter. En handlingsplan med tidsplan och rimliga mål bör då upprättas. Förankring av plan samt eventuella behov av ökade resurser bör ske hos ledningen för respektive enhet.	Varje vårdenhet som arbetar med patienter med kranskärslssjukdom ⁹
Åtgärder som inte den egna enheten råder över, t.ex. behov av ökade resurser eller lokaler, bör lyftas i organisationen. Åtgärder som lyfts i organisationen bör rapporteras till LPO.	Vårdenheter
LPO bör stå i beredskap för hjälp med planeringsarbetet om så behövs.	LPO
Utvärdering av genomfört förbättringsarbete	
Upprepad bedömning av i vilken utsträckning sekundärprevention bedrivs på samtliga vårdenheter bör göras regelbundet. Kortversionerna för denna riktlinje kan återigen användas för detta ändamål.	Vårdenheter
En första grundlig utvärdering bör göras på kunskapsorganisationens initiativ. LPO och RPO bör ha samma ansvarsfördelning i utvärderingen som i den första nulägesbeskrivningen, se ovan.	LPO/RPO
På sikt bör fler process- och strukturindikatorer implementeras i de nationella registren (SWEDEHEART och Primärvårdskvalitet) än vad som finns i registren i nuläget. Vid val av indikatorer bör hänsyn tas till liknande utvärderingssystem, t.ex. det europeiska accrediteringssystemet, utformat av EAPC .	Det nationella kvalitetsregistret SWEDEHEART och Primärvårdskvalitet
Det uppmuntras till vetenskaplig utvärdering av implementeringsarbetet.	Det vetenskapliga samhället

Tabell 2. Förslag till implementering.

⁹ Med vårdenhet menas alla vårdavdelningar som vårdar ineliggande patienter med kranskärslssjukdom (fas 1), hjärtrehabiliteringsenheter som bedriver centerbaserad hjärtrehabilitering (fas 2), samt offentlig och privat primärvård och specialistmottagningar som följer patienter med kranskärslssjukdom (fas 3).

7. ICD och KVÅ koder som berörs av denna riktlinje

- I20.0 Instabil angina pectoris
- I20.8 Andra former av angina pectoris
 - Ansträngningsangina
 - Stabil angina
- I20.9 Angina pectoris, ospecificerad
 - Angina UNS
 - Ischemiska bröstsmärtor
- I21 Akut hjärtinfarkt
- I25.0 Aterosklerotisk kardiovaskulär sjukdom
- I25.1 Aterosklerotisk hjärtsjukdom
- I25.2 Gammal hjärtinfarkt
- I25.5 Ischemisk kardiomyopati
- I25.6 Tyst myokardischemi
- I25.8 Andra specificerade former av kronisk ischemisk hjärtsjukdom
- I25.9 Kronisk ischemisk hjärtsjukdom, ospecificerad

KVÅ koder för levnadsvanor

Tobak

- DV111 – Enkla råd om tobak
- DV112 – Rådgivande samtal om tobak
- DV113 – Kvalificerat rådgivande samtal om tobak

Fysisk aktivitet

- DV131 – Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 – Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 – Utfärdande av fysisk aktivitet på recept (FaR)
- AW005 - Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)

Matvanor

- DV141 – Enkla råd om matvanor
- DV142 – Rådgivande samtal om matvanor
- DV143 – Kvalificerat rådgivande samtal om matvanor

Alkohol

- DV121 – Enkla råd om alkoholvanor
- DV122 – Rådgivande samtal om alkoholvanor
- DV123 – Kvalificerat rådgivande samtal om alkoholvanor

8. Rekommendationer fas 1 – kortversion

	Gör vi redan	Kan vi förbättra	Behöver vi inleda
Patienten informeras om att kranskärslssjukdom är en kronisk sjukdom, så att patienten inte får en felaktig uppfattning att tillståndet är botat genom behandling av den akuta händelsen.			
LEVNADSVANOR			
All vår personal är insatt i vilka råd och rekommendationer som gäller om hälsosamma levnadsvanor, så att enhetliga besked ges till patienten.			
Samtal kring levnadsvanor dokumenteras i journalen och åtgärdskodas.			
Tobak			
Vikten av att avstå från tobaks- och nikotinbruk tas upp i samtalet med patienten av samtlig personal, kontinuerligt under vårdtiden.			
Vi erbjuder adekvata doser nikotinersättningsmedel (plåster, tuggummi, sugtabletter).			
Om patienten gjort tidigare misslyckade rökstopp med hjälp av nikotinersättningsmedel erbjuds och initieras ibland behandling med vareniklin.			
Vi erbjuder fortsatt hjälp med tobaksavvänjning antingen i primärvården eller på det egna sjukhuset, beroende på var resurser finns.			
Fysisk aktivitet och träning			
Patienten träffar fysioterapeut under vårdtiden för att få information om fysisk träning vid hjärtrehabiliteringsenhet samt om vikten av fysisk aktivitet och träning och vilka rekommendationer som gäller under den första tiden efter hemgång.			
Matvanor			
Har patienten betydande ohälsosamma matvanor och/eller övervikt/fetma kopplas dietist in redan under vårdtiden.			
Alkoholvanor			
Under vårdtiden penetreras alkoholkonsumtion och i de fall riskbruk/skadligt bruk finns, erbjuds patienten hjälp för vidare utredning och behandling.			
LÄKEMEDEL			
Prognosförbättrande läkemedel sätts in tidigast möjligt under vårdtiden.			
Vi har dialog med patienten kring läkemedel, där bland annat indikationer, behandlingslängd och vikten av följsamhet diskuteras.			
Patienten får testa sublingual nitroglycerinspray före hemgång. Detta för att möjliggöra undervisning i rätt teknik samt att observera eventuell blodtrycksreaktion efter användandet.			

	Gör vi redan	Kan vi förbättra	Behöver vi inleda
BLODTRYCK, LIPIDER OCH BLODSOCKER			
Behandlingsmål för blodtryck eftersträvas, med start redan under vårdtillfället.			
För patienter med högt utgångsvärde i LDL, övervägs insättning av ezetimib, som tillägg till statin, under vårdtiden. Även PCSK9-hämmare övervägs i lämpliga fall, för att undvika fördröjd tid tills målvärden nås.			
Vid misstänkt FH (total kolesterol >7,5 mmol/l och/eller LDL >5,5 mmol/l (obehandlade värden) i kombination med ärftlighet för, eller eget tidigt insjuknande i CVD, alt. beräknat DLCN score ≥6 (www.fhscore.eu)) remitteras patienten till specialistmottagning.			
Vi mäter fastebloodsocker och HbA1c på alla våra patienter.			
Vid nyupptäckt eller känd diabetes typ 2 initieras och/eller optimeras medicinsk behandling utan fördröjning. Vid val av läkemedel tas hänsyn patientens hjärtsjukdom, njurfunktion och eventuell förekomst av hjärtsvikt.			
PSYKISK HÄLSA			
Vår personal är lyhörda för att patienten kan ha behov av samtal eller annat stöd pga. krisreaktioner, oro, nedstämdhet och/eller stress. Vi kopplar in kurator eller psykolog redan under vårdtiden vid behov.			
PATIENTINFORMATION			
Patienten erbjuds informationsmaterial för att fördjupa sin kunskap om sjukdomen, antingen i tryckt form eller digitalt.			
Vi strävar efter att patienten under vårdtiden får kontakt med profession från hjärtrehabiliteringsteamet.			
Alla patienter med genomgången AKS eller revaskularisering informeras om och erbjudas deltagande i hjärtskola.			
UTSKRIVNINGSSAMTAL			
Vid utskrivningssamtal med läkare diskuteras följande punkter, som avser sekundärprevention, med patienten: <ul style="list-style-type: none"> - Vikten av hälsosamma levnadsvanor som behandlingen. - Målnivåer för riskfaktorer inklusive levnadsvanor. Både muntlig och skriftlig/digital information ges. - Vikten av att delta i hjärtrehabilitering efter utskrivningen. - Anvisningar på läkemedelslista och recept. Dessa är tydliga och skrivs på ett sätt som gör att patienten förstår. 			
Närstående ges möjlighet till att medverka vid utskrivningssamtalet.			
För patienter som inte pratar svenska, används auktoriserad tolk.			

Prognos- och symtomförbättrande läkemedel för patienter med kranskärslsjukdom - sammanfattning av aktuella rekommendationer

Vilket läkemedel	Indikation/rekommendation
Trombocythämmare:	
Acetylsalicylsyra	Bör sättas in hos alla patienter. Vid ASA-intolerans, använd clopidogrel.
Ticagrelor, clopidogrel och prasugrel	Kombineras med ASA eller OAK upp till 12 mån efter AKS. Ticagrelor i låg dos i kombination med ASA kan övervägas efter första året post-AKS hos patienter med hög risk ¹ för nya händelser och låg blödningsrisk.
Oral antikoagulation (OAK):	
Apixaban, rivaroxaban, edoxaban, dabigatran och warfarin	Bör användas som emboliprofylax vid till exempel förmaksflimmer. Rivaroxaban i låg dos i kombination med ASA kan övervägas efter första året post-AKS hos patienter med hög risk ¹ för nya händelser och låg blödningsrisk.
Protonpumpshämmare:	
Ex omeprazol, lansoprazol	Rekommenderas för patient som står på ASA, trombocythämmare och/eller OAK som har ökad risk för gastrointestinala blödningar.
Kolesterolsänkande:	
Atorvastatin, rosuvastatin	Högpotent statin i högsta tolerabla dos bör sättas in hos alla patienter, oavsett utgångsvärdet för LDL kolesterol. Vid biverkningar kan statiner med lägre potens användas.
Ezetimib	Bör sättas in om målvärdet för LDL inte uppnås enbart med statin.
Evolokumab, alirokumab	PCSK9 hämmare. Kan sättas in om patienten ligger $\geq 2,0$ mmol/l i LDL trots behandling med högsta tolerabla dos statin och ezetimib.
Andra prognosförbättrande läkemedel:	
Ex enalapril, ramipril, candesartan, losartan	ACE-hämmare/ARB. Blodtryckssänkande, njurskyddande. Bör sättas in hos alla patienter som har hjärtsvikt/nedsatt VK funktion, hypertoni ² eller diabetes.
Ex bisoprolol, metoprolol	Betablockerare. Förstahandsval vid hjärtsvikt med nedsatt vänsterkammarmfunktion. Används även som antianginös behandling.
Ex amlodipin, felodipin	Kalciumblockerare. Antianginös behandling och blodtryckssänkande ² .
Eplerenon, spironolakton	Mineralreceptorantagonister. Blodtryckssänkande. Tilläggsbehandling efter ACE-hämmare/ARB och betablockerare hos patienter med sänkt ejektionsfraktion vid postinfarktsvikt (eplerenon) respektive hjärtsvikt.
SGLT2-hämmare, GLP-1 analoger och metformin	Flera av dessa läkemedel är prognosförbättrande och bör ges vid diabetes typ 2 med hänsyn tagen till samsjuklighet som hjärtsvikt och njursvikt. Den hjärtkärlskyddande effekten för SGLT2-hämmare och GLP-1 analoger är oberoende av glukossänkningen. SGLT2-hämmare kan även vara prognosförbättrande vid hjärtsvikt utan samtidig diabetes typ 2.
Vaccinering	Vaccinering mot säsongsinflensa samt pneumokocker bör rekommenderas.
Symtomlindrande:	

¹ Hög risk: Patienter med flerkärslsjukdom (≥ 2 kranskärl) som dessutom har minst ett av följande: diabetes mellitus, ny hjärtinfarkt <1 år, perifer kärlsjukdom eller njursvikt (GFR 15–59 ml/min). Källa: ESC riktlinjer för kronisk kranskärslsjukdom 2019.

² Vid hypertoni är förstahandsvalet en kombinationsbehandling med två preparat där ett av dem bör vara en ACE-hämmare/ARB.

Isosorbidmononitrat	Långverkande nitroglycerin, antianginös behandling. Tillägg vid kvarstående angina trots insatt betablockerare eller kalciumblockerare.
Glycerylnitrat	Kortverkande nitroglycerin, Vid behovsbehandling av angina.

För särskilda rekommendationer, dosering, preparatval, kontraindikationer etc. hänvisas till LäkeMedelsverket, regionala läkeMedelsrekommendationer och FASS.

ACE: angiotensin-converting enzyme; AKS: akut koronart syndrom; ARB: angiotensin receptor-blockerare; ASA: acetylsalicylsyra; DAPT: dual anti-platelet therapy; GLP-1: glucagon-like peptide-1; LDL: low-density lipoprotein; OAK: orala antikoagulantia, PCSK-9: Proprotein convertase subtilisin/kexin type 9; SGLT2: sodium-glucose co-transporter.

Lathund för adekvat dosering av nikotinersättningsmedel

Läkemedel mot nikotinabstinens

Förslag till nikotinpreparat att erbjudas rökande inneliggande patienter

Nikotinplåster

14 mg/24 timmar och

21 mg/24 timmar

Byt plats för plåstret varje morgon, tas bort vid sänggående. Vid starkt rökbegär vid uppvaknande, använd plåstret även på natten.



Nikotin sugtabletter 2 mg

1. Sug på sugtablettens tills smaken känns stark.
2. Låt sedan sugtablettens vila mellan kind och tandkött för att undvika biverkningar. Drick inte när du har sugtablettens i munnen.
3. När smaken mattas av, kan du börja suga igen.
4. Upprepa från punkt 1.

LATHUND för nikotinberoende*

Hur snabbt efter uppvaknandet röker du?

	Poäng
<input type="checkbox"/> Inom 5 minuter	3
<input type="checkbox"/> 5–30 minuter	2
<input type="checkbox"/> 31–60 minuter	1
<input type="checkbox"/> Mer än en timme	0

Hur många cigaretter röker du per dag?

	Poäng
<input type="checkbox"/> 31 eller fler	3
<input type="checkbox"/> 21–30	2
<input type="checkbox"/> 11–20	1
<input type="checkbox"/> <10	0

Totalsumma: 4 poäng och mindre

Erbjud nikotinplåster 14 mg/24 timmar, ett per dag och eventuellt nikotin sugtabletter 2 mg vid behov.

Totalsumma: 5–6 poäng

Erbjud nikotinplåster 21 mg/ 24 timmar, ett per dag och nikotin sugtabletter 2 mg.

*HSI skalan

Hälsosamma mat- och alkoholvanor

Ohälsosamma matvanor är den riskfaktor som bidrar mest till den samlade sjukdomsburden såväl i Sverige som i världen. Hälsosamma matvanor är en hörnsten i rekommendationerna vid sekundärprevention av kranskärslsjukdom. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom med 30 - 50 %.

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) grundar sig på den samlade aktuella forskningen om mat och hälsa för befolkningen generellt. Rekommendationerna vilar på god vetenskaplig grund. Oavsett vad som återkommande framhålls i media om enskilda superlivsmedel och enstaka ämnens hälsogörande effekt, råder en samsyn inom forskningen om betydelsen av ett fokus på helheten - ett matmönster - som ligger till grund för evidensbaserade råd om hälsosamma matvanor.

Ett hälsosamt matmönster kännetecknas av större andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, växtbaserade matfetter och oljor samt magra och osockrade mejeriprodukter samt ett lägre intag av rött kött och chark, salt, socker och alkohol.

Nyckelhålmärkning är ett hjälpmedel för att underlätta till mer hälsosamma matval.

Tallriksmodellen är ett pedagogiskt verktyg för sammansättning av en balanserad måltid med grönsaker/rotfrukter, stärkelserika kolhydrater samt proteinrika livsmedel.

För att skatta patientens matmönster kan Socialstyrelsens indikatorfrågor (se nästa sida) användas för att få fram ett kostindex och på så sätt rama in vad som kan behöva justeras i matmönstret.

Handfasta rekommendationer:

- Minst fem portioner (eller 500 g) grönsaker, baljväxter, frukt och bär/dag. Motsvarar cirka två nävar grönsaker/baljväxter och 2–3 frukter.
- Fisk 2–3 gånger/vecka, variera mellan feta (till exempel lax, sill och makrill) och magra sorter.
- 30 g osaltade nötter och frön/dag, (exempelvis mandlar, hasselnötter och valnötter).
- Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.
- Välj växtbaserade matfetter och oljor, omättade fetter hellre än fasta smörbaserade, mättade fetter. Mättade fettsyror rekommenderas <10 % av det totala energiintaget, resten av fettsyrorerna bör vara av fleromättade eller enkelomättad kvalitet.
- Salt bör begränsas till <6 g/dag. Minska saltet på maten och färdiga livsmedel med högt saltinnehåll.
- Sockersötad dryck, samt livsmedel med mycket tillsatt socker (godis, kakor, glass, sockrade mejeriprodukter) bör begränsas.
- Rött kött och chark bör begränsas till 500 g/vecka.
- Observera att lakrits kan höja blodtrycket hos vissa personer, varför konsumtion bör begränsas.
- Välj nyckelhålmärkta produkter.
- Konsumtion av alkoholhaltiga drycker bör inte överstiga 100 g/vecka, vilket innebär inte mer än ett standardglas (cirka 8–14 g alkohol) per dag. Det finns ingen evidens för att alkohol skulle ha en skyddande effekt vid kranskärslsjukdom utan kan istället ha negativa effekter på riskfaktorer så som blodtryck, samt öka risken för till exempel förmaksflimmer och hjärtsvikt. Man bör även upplysa om energiinnehållet i alkohol.

För mer detaljerad information hänvisas till [Livsmedelsverkets webbplats](#).

KOSTINDEX

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

Tre gånger i veckan eller oftare	3 p
Två gånger i veckan	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter du frukost?

Dagligen	
Nästan varje dag	
Några gånger i veckan	
En gång i veckan eller mer sällan	

TOTALT: _____

Tolkning av kostindex

9–12 poäng = följer i stort rekommendationerna 0–4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor

Frukostfrågan ingår inte i kostindexet, men ger ett mått på måltids-ordning och planeringsförmåga, samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng och samtidig övervikt/fetma. Frågorna kan behöva kompletteras för att få en tydlig bild av personens matvanor.

Information om levnadsvanor vid hjärtkärlsjukdom

Det har konstaterats att du har hjärtkärlsjukdom vilken kan vara orsakad av tilltäppning av ett eller flera av hjärtats kranskärl.

En rad riskfaktorer är idag identifierade för hjärtkärlsjukdom och är väl kända. Likväl finns god kunskap om vilken behandling som bör ges. Blodtryck, kolesterol, blodsocker, tobaksbruk, matvanor, alkohol, fysisk aktivitet och träning och stress är viktiga faktorer som du själv, med stöd av oss inom vården, kan påverka.

Tobak

Nikotin gör att blodkärlen drar ihop sig vilket leder till nedsatt cirkulation, förhöjt blodtryck och ökad puls (ca 15 000 slag extra per dygn!). Om du **röker** är det ytterst viktigt att du slutar. Snus och e-cigarett innehåller också nikotin och kan ge samma dåliga effekter som cigaretter. Du kan få hjälp och stöd att sluta använda tobak.

Det finns hjälp till rökavvänjning och permanent rökstopp att tillgå:

- På din vårdcentral eller på hjärtmottagningen, beroende på var du har planerat uppföljning
- Sluta röka linjen www.slutarokalinjen.se, telefonnummer 020-84 00 00

Fysisk aktivitet och träning

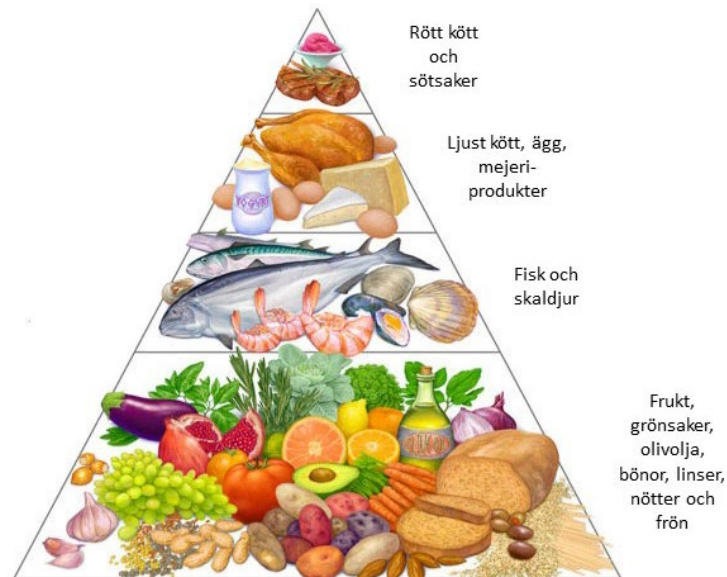
Börja med kortare promenader varje dag och trappa upp successivt till minst 30 min dagligen efter att du kommit hem från sjukhuset, ev. uppdelat på flera tillfällen i början.

De första veckorna är det lagom att hålla sig till "snacktempo", dvs. anstränga sig till en nivå där det samtidigt går att föra ett samtal relativt obehindrat, oavsett om det gäller promenader, trädgårdsarbete, hushållsarbete eller annat. Därefter är regelbunden fysisk träning en viktig del i behandling av hjärtkärlsjukdom. Vi rekommenderar att du träffar en fysioterapeut vid hjärtrehabiliteringen för tester av fysisk kapacitet och individuellt anpassade råd om träning. Remiss till fysioterapeut vid hjärtrehabiliteringen ombesörjs av sjukvården.

Matvanor

- Ät regelbundet och variera dina matvanor. Välj nyckelhålmärkta produkter.
- Öka intaget av grönsaker och frukt. Grönsaker, baljväxter, frukt och bär innehåller mycket vitaminer och kostfiber samt bidrar till att öka mättnadskänslan. Rekommendationen är fem portioner om dagen (500 gram). I praktiken motsvarar detta två nävar grönsaker/baljväxter och 2–3 frukter.
- Öka intaget av nötter och frön. Nötter och frön innehåller nyttiga fetter och andra spårämnen som skyddar mot hjärtkärlsjukdom. Rekommendationen är att äta ca 30 gram osaltade nötter och frön varje dag.
- Ät fisk två-tre gånger i veckan. Fisk innehåller nyttigt fett. Exempel på feta sorter är lax, sill och makrill.
- Välj rätt sorters fett. Välj växtbaserade matfetter och oljor, omättade fetter hellre än fasta smörbaserade, mättade fetter.
- Välj fullkornsprodukter för pasta, bröd och gryn.

- Begränsa salt, sockersötad dryck, godis, kakor, glass, rött kött och charkvaror.
- Begränsa intag av alkohol.



Vill du läsa mer? Kolla gärna [Livsmedelsverkets webbplats \(Kostråden – hitta ditt sätt\)](#).

Känslomässigt

Efter en hjärtkärlhändelse är det normalt att känna såväl fysisk som psykisk trötthet. Likaså är nedstämdhet och oro vanligt förekommande i samband med eller efter hjärtkärlhändelse. Man kan vara omskakad, ledsen och mer lättirriterad än vanligt. Var lyhörd på hur du mår både fysiskt och psykiskt och tveka inte att diskutera ditt mående vid återbesök på hjärtmottagningen eller på din vårdcentral. Sträva efter att hitta balans mellan engagemang, vila och avkoppling.

Har du haft en hjärtkärlhändelse? Då gäller följande...

Vänta med bastubad till ca 8 veckor efter din hjärtkärlhändelse. Vinterbad är inte att rekommendera då kraftiga temperaturväxlingar kan vara påfrestande för kroppen.

Bilkörning är i regel inget hinder efter en hjärtkärlhändelse, om inte din läkare sagt annat. Om du känner dig osäker, fråga din behandlande läkare vad som gäller just dig.

Flygresor rekommenderas inte den första månaden efter en hjärtinfarkt.

Vid alla resor utomlands tänk på att ta med din läkemedelslista.

Samliv och sexuellt umgänge är inget hinder efter hjärtkärlhändelse. Rådgör med din sjuksköterska eller läkare om du känner dig osäker eller om du upplever potensproblem.

Information om läkemedel

Du har blivit insatt på mediciner som förebygger progress av hjärtkärlsjukdom.

Läkemedel som förebygger blodproppar

Blodproppsförebyggande läkemedel minskar risken att det bildas proppar och gör därför att man blöder lite lättare. Vid kranskärslsjukdom behandlas man vanligen med två blodproppshämmande läkemedel som minskar effekten av blodplättarna (trombocyterna) som är det första stadiet i proppbildningen.

Acetylsalicylsyra (Trombyl®) gör så att blodplättarna inte klumpar ihop sig och bildar blodproppar. Acetylsalicylsyra minskar därför risken att det blir syrebrist i hjärtmuskeln på grund av en propp. Detta är vanligen en livslång behandling.

Andra trombocythämmande läkemedel (ex ticagrelor (Brilique®), clopidogrel, prasugrel (Efient®). Dessa läkemedel gör så att blodplättarna inte klumpar ihop sig och bildar blodproppar i kärlen. De behövs tillsammans med acetylsalicylsyra under en begränsad tid efter en hjärtinfarkt, och om du har gjort ballongvidgning med stent (PCI) behöver du dem oftast under ett år. Detta är för att minska risken att det bildas proppar i stentet, under tiden som det läker fast i kärlväggen. Nyare forskning visar att en del patienter med högre risk för ny hjärtinfarkt har nytta av att ha behandling med ticagrelor (Brilique®) under flera år, men då i en lägre dos.

Ticagrelor (Brilique®) kan i vissa fall ge biverkan i form av andfåddhet. Andfåddheten är oftast inte något större besvär och avtar efter en tids behandling

Läkemedel som påverkar koagulationen (exempel Waran®, Eliquis®, Pradaxa®, Xarelto®)

Om du får dessa läkemedel så får du också särskild information från Hjärtmottagningen, som sköter behandlingen. När blodet ska klumpa ihop sig och stoppa upp flödet är det först blodplättarna som klumpar ihop sig, och sedan koagulationsfaktorerna som aktiveras.

Vid vissa tillstånd, som förmaksflimmer eller då man fått nya hjärtklaffar, bildas det lättare blodproppar i hjärtat. Proppar som kan följa med blodet och sätta sig i hjärnan (stroke). Då använder man dessa läkemedel för att minska koagulationsfaktorernas aktivitet så att det inte bildas proppar lika lätt.

Eftersom dessa läkemedel inte påverkar blodplättarna kan du vid vissa tillstånd få behandling med både acetylsalicylsyra och/eller andra blodproppsförebyggande läkemedel samtidigt som du får dessa koagulationsläkemedel. Då har du bättre skydd mot stroke och hjärtinfarkt, men också lite större risk för blödningar.

Fråga din läkare eller sjuksköterska om du känner dig osäker på vad som gäller för dig.

När du äter blodproppsförebyggande eller blodförtunnande läkemedel är du mer lättblödande än tidigare. Det är väldigt viktigt att du inte avbryter behandlingen utan samråd med läkare. Om du får blödningsbiverkningar eller om du ska genomgå någon operation (inklusive tandingrepp), ta alltid

kontakt med din hjärtmottagning alternativt din vårdcentral först (*tfn xxx, telefontid xxx mellan xxx*), innan du ändrar på behandlingen.

Om du får värk och behöver använda smärtstillande läkemedel går det bra att ta läkemedel som innehåller paracetamol (ex Panodil®, Alvedon®) Undvik smärtstillande läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra (t.ex. Treo®) eller inflammationsdämpande läkemedel, t.ex. ibuprofen (Ipren®).

Läkemedel som sänker kolesterolvärdet

Statiner (ex atorvastatin, rosuvastatin) minskar mängden blodfetter, framför allt kolesterol. Detta minskar utvecklingen av ateroskleros/åderförfattning. De gör också att det inte lika lätt uppstår skador på kärlens insida, som i sin tur kan ge blodproppar. Man kan säga att de stabiliserar åderförfattningsplacken.

De allra flesta får inga biverkningar, men en del får magbesvär som förstoppning, diarré och gasbildning. Dessa problem är oftast lindriga och går ofta över efter en tids behandling. Statiner kan också ge muskelvärk som liknar träningsvärk. Denna är ofarlig men besvärande. Kontakta hjärtmottagningen, alternativt din vårdcentral om du får magbesvär eller muskelvärk som du inte kan stå ut med, så ändrar vi behandlingen.

Ezetimib är ett läkemedel som sänker blodfetter genom att minska upptaget av kolesterol från maten. Det kan t.ex. användas tillsammans med statin om man inte når målvärdet med enbart statinbehandling.

PCSK9-hämmare (Praluent®, Repatha®) Detta är en nyare sorts läkemedel som kraftigt sänker blodfetterna genom att öka kroppens bortförel av LDL-kolesterol från blodet. De används till de med ärftligt mycket höga blodfetter men kan också vara aktuella om annan blodfettbehandling inte gett tillräcklig effekt.

Läkemedel som underlättar för hjärtat och sänker blodtrycket

ACE hämmare/ARB (ex ramipril, enalapril, candesartan, losartan) är läkemedel som minskar effekten av vissa hormoner så att blodkärlen vidgas, då sänks blodtrycket och hjärtat arbetar lättare. Det minskar utvecklingen av ateroskleros/åderförfattning och skyddar samtidigt mot hjärtsvikt.

ACE-hämmare kan ibland ge rethosta, du kan då få byta till angiotensinreceptorblockerare (ARB).

Betablockerare (ex metoprolol, bisoprolol) minskar effekten av stresshormoner på hjärtat i samband med fysisk och psykisk ansträngning. Detta leder till lugnare hjärtarbete och minskad syreförbrukning.

Betablockerare sänker också blodtrycket. Betablockerare kan därför minska risken att få nya hjärtinfarkter, och gör att du får färre kärlkrampsanfall.

Vid hjärtsvikt används betablockerare för att sänka pulsen så att hjärtat kan arbeta mer effektivt.

Betablockerare kan ibland ge kalla händer och fötter och lindriga sömnstörningar. Om du fått mardrömmar kan det hjälpa att byta till en annan betablockerare, kontakta i så fall din läkare. Till mer sällsynta biverkningar hör impotens.

Det gäller samtliga dessa läkemedel att tablettorna inte bör tas på fastande mage, ät frukost först. Om du misstänker biverkningar efter insättning av nya läkemedel kontakta din hjärtmottagning eller ta upp detta vid ditt nästa återbesök. Avsluta eller dosjustera inte en läkemedelsbehandling utan att först ha rådgjort med sjukvården.

Läkemedel som lindrar kärlkramp

Nitroglycerin (ex Glytrin[®], Nitrolingual[®], Suscard[®]) påverkar blodkärlen, så att de vidgar sig och därigenom minskar belastningen på hjärtat. Läkemedlet används för att avbryta eller förebygga kärlkramp. Nitroglycerin-preparat bör alltid förvaras i originalförpackningen. Observera att tablettorna har kort hållbarhet vid öppnad förpackning. Övriga familjemedlemmar bör veta var läkemedlet förvaras. Tänk på att alltid ha Nitroglycerin med dig.

Vid ihållande bröstsmärta bör nitroglycerin tas. Kan upprepas efter några minuter. Om inte smärtan avklingat inom 15 min tillkalla ambulans för transport till sjukhus, SOS tele: 112.

Hälsokort till patient

Hjärtmottagning XXX	
Tele: XXX	Telefontid: XXXXX
Namn: _____	
Min sjuksköterska är: _____	

Information om hälso- och sjukvård nås via www.1177.se där även recept kan beställas.

	Målvärde	___/___-___	___/___-___	___/___-___	___/___-___
Tobak	Tobaksfri				
Blodtryck övre gräns <70 år ≥70 år	<130 mmHg <140 mmHg				
Blodtryck nedre gräns	<80 mmHg				
Totalt kolesterol	<4,5 mmol/l				
LDL kolesterol (det onda kolesterolet)	<1,4 mmol/l				
HDL kolesterol (det goda kolesterolet)	Män >1,0 mmol/l Kvinnor >1,2 mmol/l				
Triglycerider	<1,7 mmol/l				
Blodsocker	≤6,0 mmol/l				
HbA1c (långtidsblodsocker)	Ej diabetes <42 mmol/mol Diabetes 53–69 mmol/mol				
Midjemått	Män <94 cm ökad risk ≥102 cm Kvinnor <80 cm ökad risk ≥ 88 cm				
BMI	≤25 kg/m ² ökad risk ≥ 30 kg/m ²				
Vikt					

Blodtryck - standardiserad mätning och definition

Rekommendationer för standardiserad mätning av blodtryck

Standardiserad blodtrycksmätning
• Undvik kaffe, te eller tung fysisk ansträngning innan blodtrycksmätningen
• Vila minst 5 min under tystnad inför mätning
• Blodtrycket mäts i sittande med stöd för rygg och arm
• Flera mätningar kan behövas vid arytm, t.ex. vid förmaksflimmer då manuell mätning bör användas eftersom de flesta digitala mätare inte är validerade för mätningar hos patienter med förmaksflimmer
• Manschetten bör sitta på överarmen i höjd med hjärtat, ett par cm ovan armvecket
• Vid första besöket bör blodtrycket mätas i både höger och vänster arm för att upptäcka en eventuell skillnad mellan armarna. Använd sedan den arm där blodtrycket är högst som referensvärde
• Liggande och stående blodtrycksmätning bör övervägas hos patienter som ofta drabbas av ortostatisk hypotension, t.ex. äldre och hos patienter med diabetes

Definition av hypertoni

	Systole (mmHg)	Diastole (mmHg)
Mottagnings-blodtryck	≥ 140	och/eller ≥ 90
24 h blodtryck		
Dag	≥ 135	och/eller ≥ 85
Natt	≥ 120	och/eller ≥ 70
24 h medel	≥ 130	och/eller ≥ 80
Hem-blodtryck	≥ 135	och/eller ≥ 85

Mottagnings-blodtryck avser här konventionell mätning och inte en icke övervakad mätning av blodtryck på mottagningen.

Fysisk träning inom centerbaserad hjärtrehabilitering

Inledande besök hos fysioterapeut

- En förutsättning för att kunna erbjuda behandling med fysisk träning vid kranskärslssjukdom är att en riskbedömning med så kallad pre-exercise screening utförs före träningsstart, innefattande genomgång av journal, anamnes avseende symtom, riskfaktorprofil, fysisk aktivitetsnivå, bedömning av vilo-EKG, blodtryck, hjärtfrekvens i vila, auskultation av hjärta och lungor samt test av fysisk kapacitet i form av ett symtombegränsat arbetsprov enligt WHO-protokollet med EKG-registrering (där detta är möjligt) samt muskulär kapacitet. Pre-exercise screening bör utföras av fysioterapeut med fördjupad kompetens inom arbetsfysiologi och kardiologi vid en sjukhusanknuten hjärtrehabiliteringsenhet och i samråd med läkare.
- Vid det symtombegränsade arbetsprovet studeras patientens arbetskapacitet, hjärtfrekvens och blodtryck under arbete vid olika belastningsnivåer, skattning av ansträngningsgrad, eventuell dyspné, smärta och andra symtom. Med EKG övervakning kan också eventuella arytmier och ST-förändringar upptäckas. Vid patofysiologisk reaktion under arbete, som t.ex. sjunkande blodtryck vid ökande belastning, bör fysioterapeuten konsultera läkare för vidare bedömning och utredning. Test av arbetskapacitet till RPE 17 bör utföras av fysioterapeut med fördjupad kompetens vid en sjukhusanknuten hjärtrehabiliteringsenhet, i lokaler som har tillgång till adekvata akutåtgärder (S-HLR, EKG, blodprovstagningsapparat, defibrillator, möjlighet att sätta nål och ge akutläkemedel), ett akutteam ska snabbt kunna tillkallas och patienten ska enkelt kunna transporteras till akutvårdsavdelning.
- De patienter som får ny diagnos kronisk kranskärslssjukdom, utan föregående AKS eller revaskularisering kan bedömas avseende pre-exercise screening, aerob och muskulär kapacitet samt självrapporterad fysisk kapacitet och fysisk aktivitets- och träningsnivå av fysioterapeut med erforderlig kompetens inom primärvården, om det finns tillgång till läkare och adekvata akutåtgärder. Inom primärvård kan ett symtombegränsat arbetsprov enligt WHO-protokollet genomföras av fysioterapeut till en måttlig intensitetsnivå (RPE 13) och vid behov, så som vid patofysiologisk reaktion under arbete, behov av test och träning på högre intensitetsnivå, bör patienten remitteras till fysioterapeut vid sjukhusanknuten hjärtrehabiliteringsenhet.

Muskulär uthållighet

- Muskulär uthållighet utvärderas med axelflexions- och tåhävningstest. Dessa tester utförs på ett standardiserat sätt i en bestämd hastighet. Maximalt antal korrekt utförda repetitioner registreras för varje test.

Patientrapporterad fysisk kapacitet, fysisk aktivitet och träning

Patientrapporterad fysisk kapacitet mäts med två självskattningsfrågor:

- En fråga om självupplevd fysisk kapacitet som skattas enligt VAS-skala (0=sämsta tänkbara fysiska kapacitet, 100=bästa tänkbara fysiska kapacitet).
- En dikotom fråga om självupplevd begränsning i vardagslivet på grund av nuvarande fysiska kapacitet (svarsalternativ nej/ja).

Patientrapporterade frågor om fysisk aktivitet och fysisk träning mäts med två självskattningsformulär:

- Haskells frågor om fysisk aktivitet och träning. 0–7 gradig skala. Min:0 Max:7
- Frändin och Grimbys aktivitetskala. Fysisk aktivitetsnivå. 1–6 gradig skala. Min:1 Max:6

Symtombegränsat arbetsprov enligt WHO-protokollet

Det symtombegränsade arbetsprovet på ergometercykel	<p><i>Före cykling</i> EKG och blodtryck registreras i vila.</p> <p><i>Under cykling</i> Starta på 25 eller 50 watt beroende på ansträngningsanamnes. Öka belastningen med 25 watt var 4,5 minut till skattad ansträngning Borg RPE 6–20 = 17 (motsvarande $\geq 85\%$ av VO_{2max} eller 95% av maximal hjärtfrekvens (HF_{max}), eller annan orsak enligt för arbetsprov sedvanliga avbrottskriterier. Läs av hjärtfrekvensen minut 2 och minut 4 och skatta ansträngning (Borg RPE), andfåddhet och ev smärta (Borg CR-10) min 2 och 4 på varje belastningsnivå. Mät blodtryck (systoliskt) minut 3 på varje belastningsnivå.</p> <p><i>Vid avslut</i> Stoppa cykeln och sänk belastningen, uppmana patienten att sitta still om hen inte blir yr eller inte mår bra. Läs av tid på sista belastning och total cyklad tid. Följ patienten en hel period (4,5 min) såsom under cykling Läs av hjärtfrekvensen minut 2 och minut 4. Mät blodtryck (systoliskt och diastoliskt) minut 3.</p> <p>Förekomst av arytmier, överledningsrubbingar och ischemi studeras kontinuerligt före, under och efter arbetsprovet, där EKG finns tillgängligt.</p>
--	--

Träningsrekommendationer efter kranskärslsjukdom

- Ett träningsprogram anpassas alltid individuellt baserat på resultat av genomförda tester. Träningsrekommendationer efter kranskärslsjukdom innefattar både konditionsträning och muskulär uthållighetsträning, minst 2 ggr/v under minst 3 månader. Konditionsträningen utförs under minst 30 minuter, inklusive uppvärmning, med en intensitet som motsvarar 12–17 enligt Borgs RPE-skala, vanligen $60\% - 85\%$ av VO_{2max} eller $70 - 95\%$ av HR_{max} , Borg RPE 14–17. Konditionsträning kan utföras i intervaller eller som kontinuerlig träning på ergometercykel eller i form av gympa eller stationsträning. Varje träningstillfälle innefattar också 8–10 övningar för att träna muskulär styrka/uthållighet. Varje övning utförs i 1–3 set med 10–15 repetitioner på en nivå som motsvarar $40 - 80\%$ av 1RM.

- Enligt SWEDEHEART:s kvalitetsindex innebär måluppfyllelse att patienten har deltagit i $\geq 75\%$ av de 24 träningsessionerna under 4 månader. Utöver den centerbaserade träningen rekommenderas personen att utföra anpassad konditionsträning minst 30 minuter (inklusive uppvärmning) en gång i veckan på egen hand, i samråd med fysioterapeut.
- I samband med fysisk träning bör uppmärksamhet riktas mot tillkomst av symtom som andnöd, yrsel och/eller bröstsmärta, vilket bör leda till att träningen avbryts och läkare konsulteras.
- Behandlingsmålet för fysisk träning inom hjärtrehabilitering uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.

Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna

- Pulshöjande fysisk aktivitet 150 till 300 minuter i veckan på måttlig intensitet eller 75 till 150 minuter i veckan på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan och behöver inte utföras sammanhängande.
- Utöver pulshöjande aktivitet rekommenderas styrketräning 2 ggr/v som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger i veckan.
- Stillasittande tid bör begränsas. Tid i stillasittande bör bytas ut mot fysisk aktivitet, som kan vara på låg men ännu hellre på måttlig eller hög intensitet.
- Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
- För att bevara fysisk funktion och förebygga fall och fallrelaterade skador bör varierad multikomponent fysisk aktivitet ingå som en del av den fysiska aktiviteten för alla äldre över 65 år, minst 2–3 gånger i veckan.
- Fysisk aktivitet på låg och måttlig intensitet är förenad med låga risker. Gradvis ökning av tid eller intensitet minskar riskerna.
- Rådgivning av fysisk aktivitet på hög intensitetsnivå vid känd kranskärslsjukdom bör föregås av riskbedömning och genomförd pre-exercise screening (se bilaga 7).
- Behandlingsmålet för fysisk träning inom hjärtrehabilitering uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.

Öka	Byt	Begränsa	
Vardaglig fysisk aktivitet Konditionen Muskelstyrkan	Rulltrappa Hiss Bil Sittande	Trappa Almänna kommunikationsmedel Cykel Gå Stå (tex ståskrivbord)	Långvarigt stillasittande Bilåkande TV-tittande Skärmtid

Patientetikett

____ / ____ / ____

Psykisk hälsa

Under de senaste 14 dagarna, hur ofta har du besvärats av följande problem?

Inte alls

Flera dagar

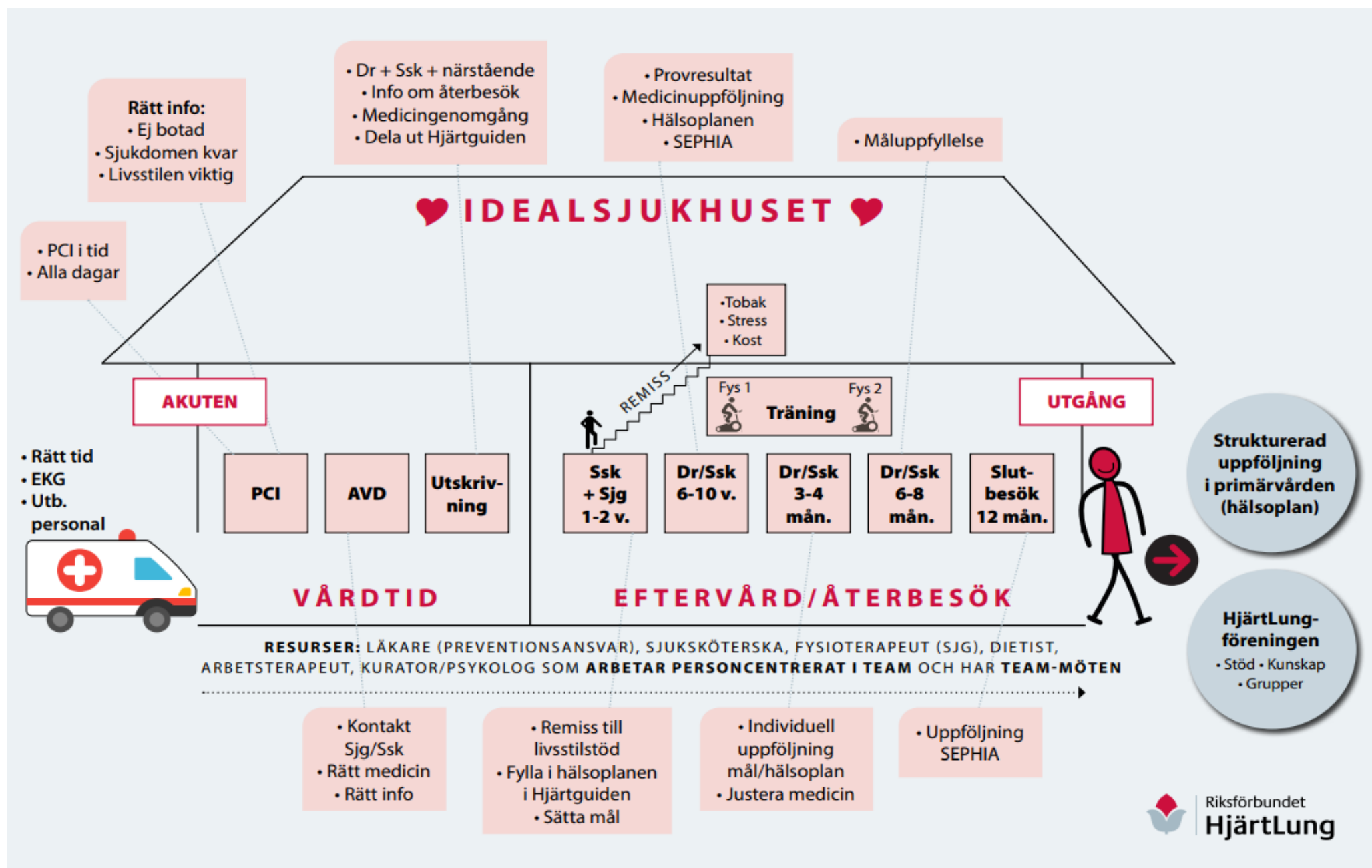
Mer än hälften av dagarna

Nästan varje dag

	Inte alls	Flera dagar	Mer än hälften av dagarna	Nästan varje dag
A. Känt dig nervös, ängslig eller väldigt stressad	0	1	2	3
B. Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro	0	1	2	3
C. Lite intresse eller glädje i att göra saker	0	1	2	3
D. Känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut	0	1	2	3

Tack, dina svar kommer att beaktas och behandlas precis som din journal med största sekretess.

Frågorna är från screeningformulären GAD-2 (A. och B.) och PHQ-2 (C. och D.).



Till dig som har behandlats för hjärtinfarkt, genomgått ballongvidgning eller bypass operation



Denna enkät handlar om viktiga insatser för att förhindra nya hjärthändelser. Insatserna som går under begreppet Sekundärprevention är en viktig del i behandlingen av patienter som vårdats för hjärtinfarkt, genomgått ballongvidgning eller bypass operation.

Nedan finns en checklista över insatser som hälso- och sjukvården bör erbjuda i samband med ett vårdtillfälle på sjukhuset, samt under uppföljning på en hjärtmottagning eller i primärvården.

Gå igenom listan och sätt ett kryss i rutan som passar in på dig:

	Ja	Delvis	Nej
Under vårdtiden på sjukhuset			
Jag fick information av personalen om sjukdomen, behandlingen och hur jag själv kan påverka min framtida risk för återinsjuknande.			
Jag fick skriftligt/tryckt informationsmaterial att läsa, t ex Hjärtguiden.			
Jag förstod den muntliga och skriftliga informationen jag fick. Det skriftliga materialet var på ett språk jag förstod.			
Jag gavs möjlighet att ställa frågor och få svar om sjukdomen och behandlingen.			
Jag uppmanades att närstående skulle närvara vid utskrivning och återbesök.			
Jag fick träffa en fysioterapeut (sjukgymnast) under vårdtiden, för att diskutera bland annat fysisk aktivitet och träning.			
Jag fick träffa en sjuksköterska från hjärtmottagningen under vårdtiden, för att diskutera bland annat levnadsvanor och hur min uppföljning skulle bli.			
Jag fick information av läkare under vårdtiden eller vid utskrivning om vilka läkemedel jag rekommenderats ta, biverkningar och varför läkemedlen ordinerats.			
Jag fick information av läkare under vårdtiden eller vid utskrivning om mina riskfaktorer och levnadsvanor.			
Jag fick tillgång till professionell tolk när detta behövdes.			

	Ja	Delvis	Nej
Under uppföljningen på hjärtmottagning eller i primärvården			
Jag fick återbesök till sjuksköterska inom 2 veckor efter utskrivning, där vi gick igenom mina riskfaktorer och levnadsvanor.			
Jag fick återbesök till fysioterapeut inom 2 veckor efter utskrivning (inom 4 veckor efter bypass operation), där man gjorde en bedömning av min fysiska kapacitet.			
Jag gjorde upp en hälsoplan, i samråd med vårdpersonalen, som innehåller mina mål samt kort- och långsiktig uppföljning av dessa.			
Jag fick råd som var möjliga för mig att följa utifrån min situation.			
Jag fick erbjudande om att delta i Hjärtkola, eller någon motsvarande patientutbildning i grupp, alternativt digital utbildning via internet.			
Jag fick information om att det finns en patientförening för hjärtpatienter (Riksförbundet HjärtLung, www.hjart-lung.se).			
Jag erbjöds möjlighet att delta i ett fysiskt träningsprogram på sjukhus under handledning av fysioterapeut (sjukgymnast).			
Jag fick återbesök till läkare eller sjuksköterska på mottagningen 6–10 veckor efter utskrivningen, där mina mål avseende riskfaktorer och levnadsvanor följdes upp.			
Jag fick återbesök till fysioterapeut (sjukgymnast) efter att jag hade genomfört mitt fysiska träningsprogram.			
Jag känner att jag har fått tillräckligt mycket information om min sjukdom för att kunna bedriva egenvård och själv kunna vidta åtgärder för att ha uppsikt över samt förbättra mitt hälsotillstånd.			
Jag har erbjudits riktat stöd från vårdpersonal för att ändra levnadsvanor på områden som matvanor, stress, alkohol, och tobaksbruk.			
Jag tillfrågades under uppföljningen om min psykiska hälsa, och erbjöds samtal eller behandling om jag mådde dåligt.			
Jag har haft en fast vårdkontakt under uppföljningen som tillgodosett mitt behov av trygghet, kontinuitet, samordning och säkerhet.			
Jag känner att eftervården har planerats tillsammans med mig utifrån mina personliga förutsättningar.			
Jag anser att jag fått tillräckligt många återbesök på sjukhuset för uppföljning.			

Egna reflektioner

Gå gärna igenom hela listan och skriv ner dina egna reflektioner, och ta sedan med pappret till dina återbesök. På så sätt kan du ge återkoppling till vårdpersonalen om du saknar något i ditt omhändertagande.