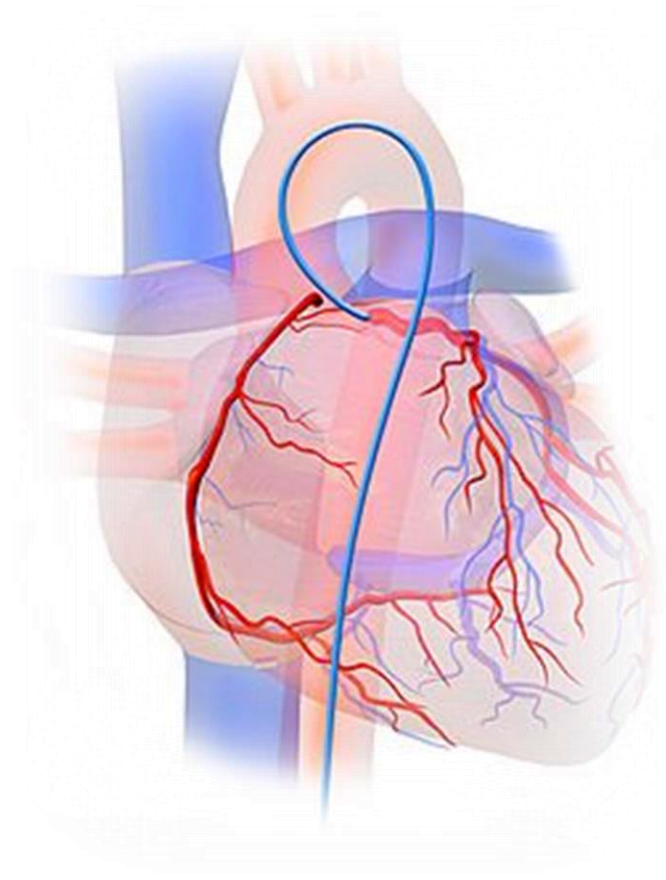


# Hjärtskolan för dig med kranskärlssjukdom

Stöd och behandling, 1177

---

Framtagen av experter inom hjärtsjukvården vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset



# Innehåll

Syfte

Målgrupp

Användningsområde

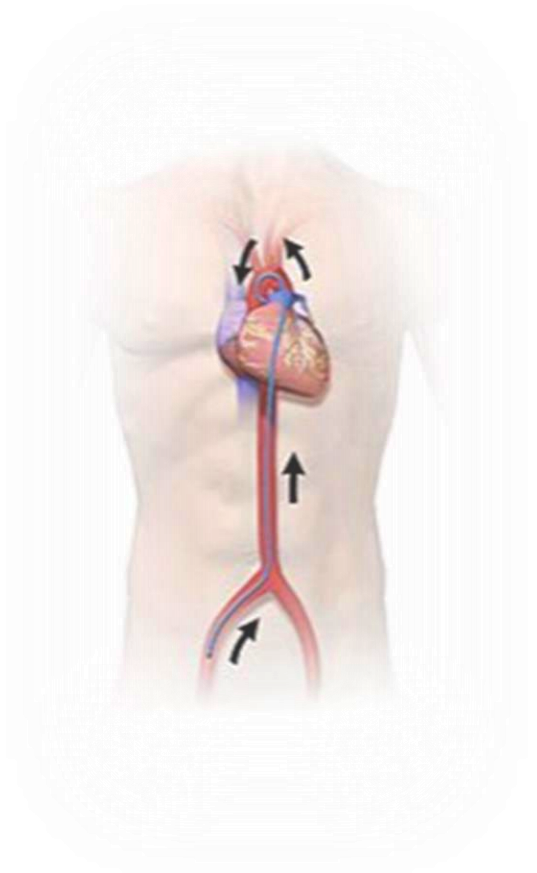
Programmets innehåll

Arbetsflöde

Kom igång

# Varför en digital hjärtskola?

- Ge ökad kunskap om hjärtsjukdomen, dess riskfaktorer och de vanligaste hjärtläkemedlen.
- Ge information om och motivera till hälsosamma levnadsvanor som patienten kan arbeta med för att minska risken att drabbas av en ny hjärthändelse.
- Öka flexibilitet och tillgänglighet till information.
- Patienten kan ta del av hjärtskolan vid upprepade tillfällen och tillsammans med närstående.
- Information till patienter som ett komplement till den sjukhusbaserade hjärtskolan.



# När och för vem är programmet lämpligt?

- Patienter som har haft ett vårdtillfälle pga. kranskärslssjukdom.
- Patienten har tillgång till programmet under första året efter vårdtillfället.



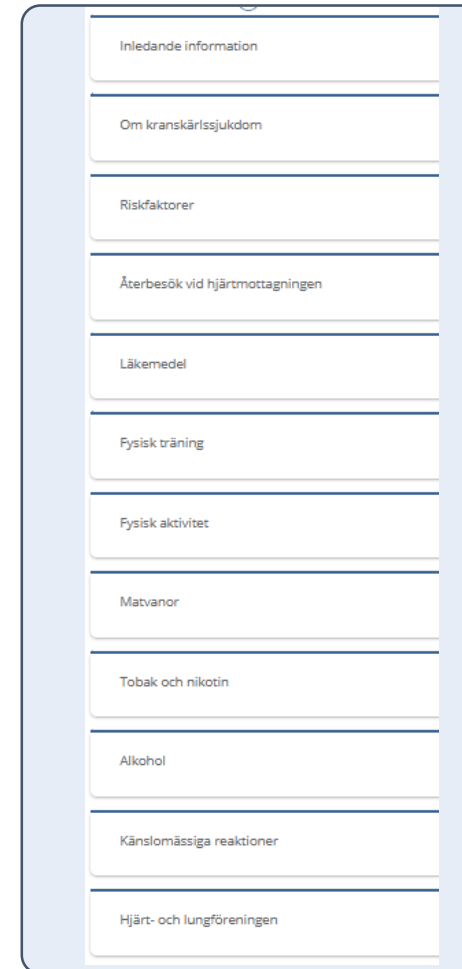
### Exempel på användning

- Patienter med kranskärslssjukdom, inkluderat kärlkramp, hjärtinfarkt, PCI, bypass-operation.
- Patienter som tillhör specialistsjukvården.
- Programmet kan delas ut till patienter i samband med vårdtillfälle på sjukhuset eller i samband med något av de första återbesöken vid hjärtmottagning eller hjärtrehabilitering.



# Programmet innehåller 12 moduler

1. Inledande information
2. Om kranskärslssjukdom
3. Riskfaktorer
4. Återbesök vid hjärtmottagning
5. Läkemedel
6. Fysisk träning
7. Fysisk aktivitet
8. Matvanor
9. Tobak och nikotin
10. Alkohol
11. Känsломässiga reaktioner
12. Hjärt-Lungföreningen



### Hjärtskolan innehåller:

- Texter.
- Bilder.
- Textade filmer.
- Meddelandefunktion för interaktion mellan behandlare och patient.
- Länkar till fördjupad information
- Länkar med kontaktuppgifter.



# Programmets innehåll (exempel)

## Texter och bilder

### Behandlingsmetoder

Kranskärlsröntgen som visar förträngning i ett kranskärl



När det blivit en propp i ett kranskärl så att blodflödet stoppas så är det bråttom att öppna upp kranskärlat igen, så att syret kan komma fram till hjärtat.

Genom blodproppslösande medicin och/eller olika ingrepp tex ballongvidgning (PCI) eller bypass-operation (CABG) kan blodproppen tas bort och syrebristen hävas.

## Länkar till fördjupad information

### Tallriksmodellen

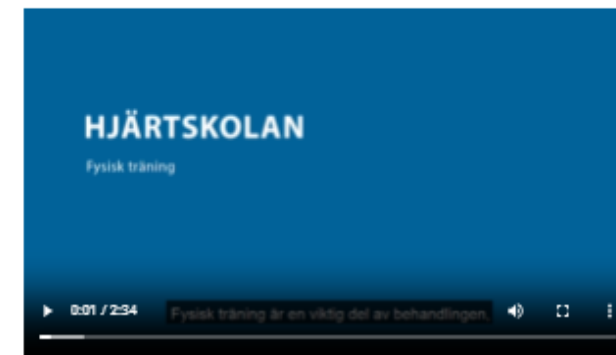
Att lägga upp maten enligt tallriksmodellen är ett enkelt sätt att få en bra balans mellan olika näringsämnen. Tallriksmodellen består av tre delar och visar proportionerna mellan de olika delarna:

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
- Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
- Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter.

► [Här kan du läsa mer om tallriksmodellen](#) 🌐

## Filmer

### Fysisk träning vid hjärtrehabilitering



## Meddelandefunktion

Meddelande

### Meddelanden

Här kan du skapa ny konversation, läsa och skriva meddelanden till ansvarig behandlare. När det finns nya meddelanden markeras ingången och konversationen. Dina meddelanden sparas som utkast om du inte skickar iväg dem.

OLÄST (0)

UTKAST (0)

NY KONVERSATION

## Arbetsflöde

1

- ✓ Patienten får information av legitimerad vårdpersonal om Hjärtskolan för dig med kranskärslsjukdom .
- ✓ Är patienten intresserad startas programmet för patienten.

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand.
- ✓ Patienten kan skicka meddelande till behandlaren.
- ✓ I sista modulen får patienten svara på en utvärdering om hur de upplevt hjärtskolan.

3

- ✓ Ansvarig behandlare avslutar patientens tillgång till Hjärtskolan för dig med kranskärslsjukdom efter 12 månader, i samband med utskrivning från specialistsjukvården.

# Utgivare

Utgivare namn och kontaktuppgifter: Maria Bäck, Specialistfysioterapeut och Docent, Fysioterapi Sahlgrenska, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Kontakt: [maria.m.back@vgregion.se](mailto:maria.m.back@vgregion.se)

---

Kontakt systemförvaltare/designer SU:  
[annika.k.johnsson@vgregion.se](mailto:annika.k.johnsson@vgregion.se)

Kontakt regionala SoB-teamet:  
Funktionsbrevlåda: [sob@vgregion.se](mailto:sob@vgregion.se)

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare  
Robin Björk, regionutvecklare  
Therese Johansson, regionutvecklare