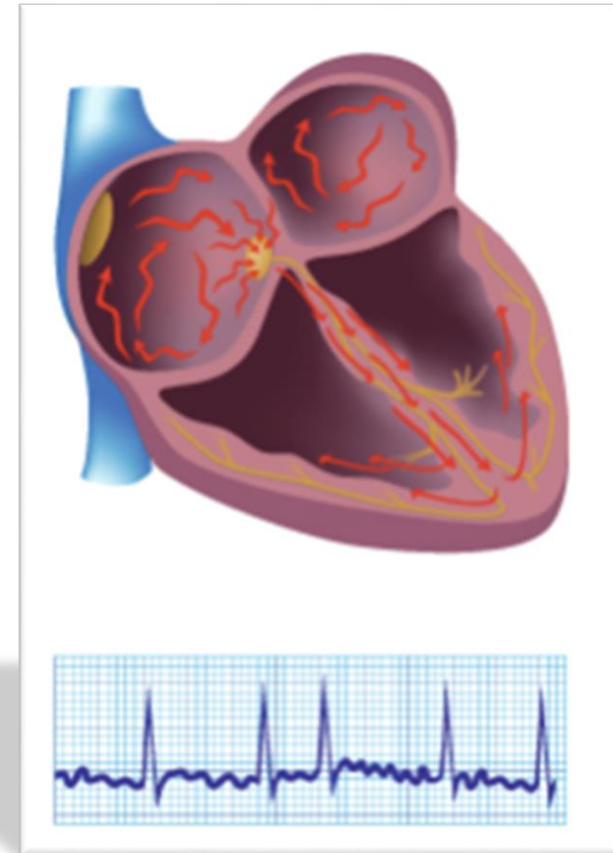


Flimmerskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av Annica Ravn-Fischer, PhD docent Sahlgrenska universitetssjukhuset och Katarina Eckert, specialistsjuksköterska kardiologi Backa vårdcentral Närhälsan



Innehåll

Syfte

Målgrupp

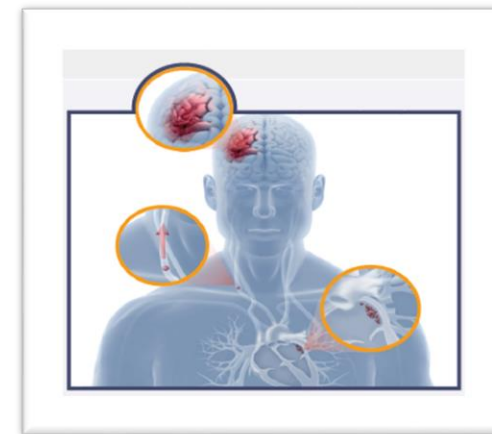
Användningsområde

Programmets innehåll

Arbetsflöde

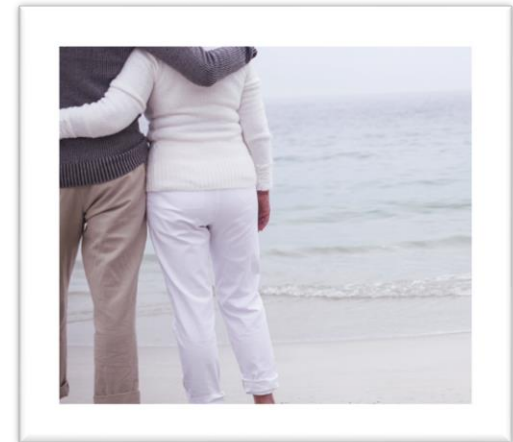
Varför en digital flimmerskola?

- Samlad och riktad information för patienter i specialistvård och primärvård.
- Bygga en bro mellan specialistvård och primärvård, lämna över patienter mellan olika enheter.
- Omfattande information om förmaksflimmer, utredning, behandling och uppföljning.
- Tar upp de vanligaste frågorna och råd om levnadsvanor vid förmaksflimmer.
- Jämlik vård på lika villkor.



När och för vem är programmet lämpligt?

- För patienter med förmaksflimmer.
- För patienter som är nydiagnostiserade men även för de som haft förmaksflimmer en längre tid.
- Patienten har möjlighet att under ett års tid ta del av materialet och läsa i egen takt.
- För patienter med förmaksflimmer och i behov av livsstilsförändring.
- Kunskapsförmedling från vården till patienten.

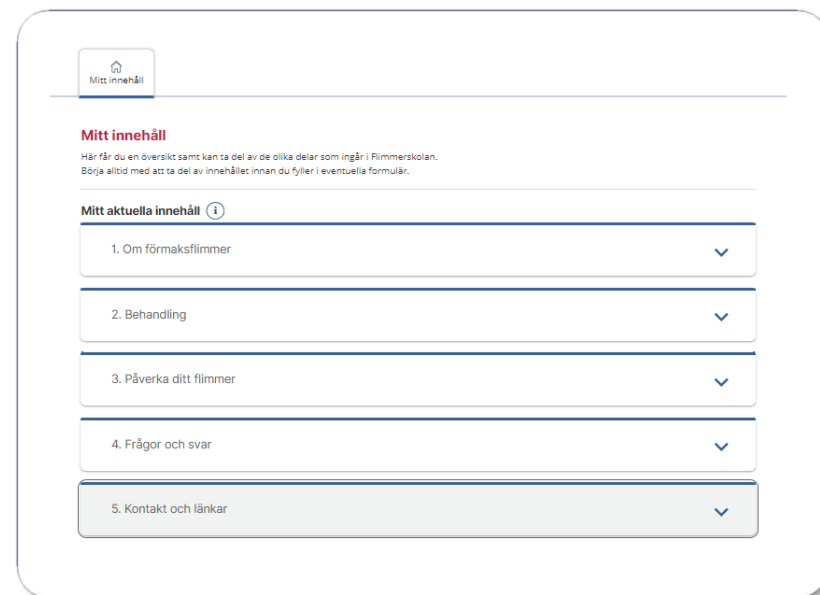


Exempel på användning - Vårdcentral och sjukhus

- I samband med nydiagnostiserat förmaksflimmer.
- I samband med uppföljning/årskontroll där behov av upprepad information finns.



Programmet innehåller 5 moduler



- Om förmaksfilmer
- Behandling
- Påverka ditt flimmer
- Frågor och svar
- Kontakt och länkar

Arbetsflöde

1

- ✓ Programmet startas av sjuksköterska i samband med besök.
- ✓ Patient får inloggningsinstruktion.

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand.
- ✓ Samtal kring innehåll och eventuella frågor i samband med återbesök hos sjuksköterska.

3

- ✓ Ansvarig sjuksköterska gallrar och avslutar programmet efter ett år.

Programmets innehåll (exempel)

Informationstexter och bilder

OM FÖRMAKSFLIMMER

Vad är förmaksflimmer?

Förmaksflimmer är en vanlig rytmrubbning. Den elektriska aktiviteten i hjärtats förmak fungerar inte som den ska och hjärtat slår oregelbundet. Hjärtfrekvensen är ofta snabb, men den kan också vara långsammare än normalt.

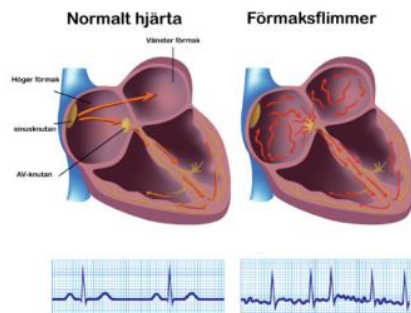
[Se film om förmaksflimmer](#)

Ökad risk för blodpropp

Vid förmaksflimmer finns en ökad risk för att det bildas blodproppar i hjärtat. Dessa blodproppar kan åka i väg och orsaka syrebrist i hjärnan (stroke) eller orsaka syrebrist i andra organ.

För att förhindra att blodet bildar proppar ges oftast blodförtunnande medicin. Mer om detta kan du läsa i ett senare kapitel.

[Se film om hur en blodpropp bildas](#)



GODA LEVNADSVANOR

Fysisk träning

Förmaksflimmer kan drabba personer med olika bakgrund, där några är vältränade och för övrigt friska, medan andra kan ha samtidig annan hjärt-kärlsjukdom. Följaktligen är det svårt att ge ett generellt råd om fysisk träning som fungerar för alla personer.

Ta hjälp av fysioterapeut

Om du tillhör specialistvården rekommenderar vi att du träffar en fysioterapeut vid hjärtrehabiliteringsenheten på ditt sjukhus. Där kan du få testa din fysiska kapacitet och få anpassade råd om träning som passar just dig. Om du tillhör primärvården kan du vända dig till primärvårdsrehab.



Effekter av fysisk träning

Regelbunden fysisk träning vid förmaksflimmer leder till:

- ökad kondition
- lägre hjärtfrekvens
- förbättrad livskvalitet
- minskad symtombörda.

Regelbunden fysisk träning leder även till positiv påverkan på kardiovaskulära riskfaktorer som kan förbättra sjukdomsförloppet.

Filmer

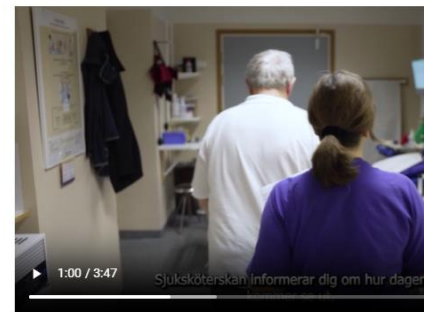
OM LÄKEMEDEL OCH ANDRA ÅTGÄRDER

Elkonvertering

Elkonvertering är en behandling som ibland kan användas när hjärtat inte slår som det ska. Du får en elektrisk stöt för att ändra hjärtats rytm så att det slår som vanligt igen. Under elkonverteringen, som är smärtfri, är du sövd under några minuters lätt narkos.

Så går det till

Här är ett exempel på hur en elkonvertering kan gå till, lokala avvikelser kan förekomma.



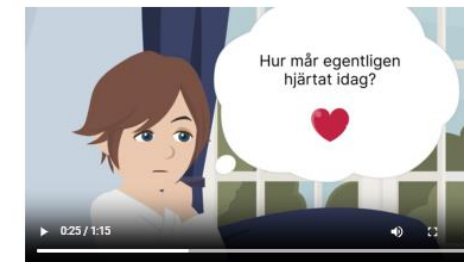
OM FÖRMAKSFLIMMER

Patientberättelser



Vardagssituationer del 1

Det är lätt att ständigt scanna av kroppen när man lever med flimmer. I den här filmen får tips på hur du kan tänka i dessa situationer.



Kom igång

- **Steg 1:** Stäm av med verksamhetschef. Utse medarbetare som stöttar införandet.
- **Steg 2:** Gå **utbildning** i Lärportalen. I första skedet enhetschef och införandestöd (om ni redan använder SoB behövs ej detta)
- **Steg 3:** Få information om programmet (ta del av presentationsmaterial etc.)
- **Steg 4:** Arbeta fram rutiner för hur programmet ska hanteras. **Vårdprocess** och **flödesschema**.
- **Steg 5:** Gör **riskanalys**.
- **Steg 6:** Informera och utbilda personal (webbutbildning).
- **Steg 7:** Enheten ansluts, program delas ut (regionala SoB-förvaltningen). Kontaktperson i SoB meddelas.

[Läs mer om uppstart på Vårdgivarwebben](#)

Utgivare

Utgivare:

Annica Ravn-Fischer

annica.ravn-fischer@vgregion.se

Kontaktperson för programmet:

Katarina Eckert

katarina.eckert@vgregion.se

Kontakt regionala SoB-teamet:

Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare

Robin Björk, regionutvecklare

Therese Johansson, regionutvecklare

Stort tack för ert bidrag till projektet Flimmerskolan i VGR

- Kardiologkliniken - Skaraborgs Sjukhus Skövde
- Kardiologkliniken - Sahlgrenska Universitetssjukhuset Sahlgrenska
- Medicinkliniken - Sahlgrenska Universitetssjukhuset Östra
- Verksamheten för arbetsterapi och fysioterapi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset
- Närhälsan Backa vårdcentral
- Närhälsan Landvetter vårdcentral
- Närhälsan Slottsskogen vårdcentral
- Kliniken för hjärt- lungmedicin, Akademiska sjukhuset
- Riksförbundet HjärtLung, Västra Götaland
- Koncernstab digitalisering
- Patienter som deltagit i filmerna