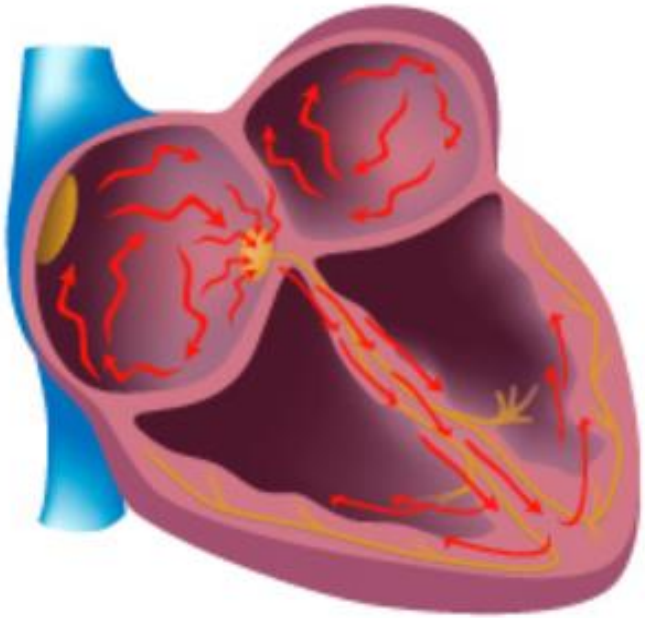
Flimmerskolan

Stöd och behandling, 1177

Utvecklad av

Katarina Eckert, specialistsjuksköterska hjärtsjukvård
Utbildningsenhet hjärtsjukvård
Sahlgrenska universitetssjukhuset

Annica Ravn-Fischer, PhD docent, Sektionschef HIA & SVIKT
Överläkare Kardiologi, Universitetssjukhusöverläkare
Sahlgrenska universitetssjukhuset





Syfte

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

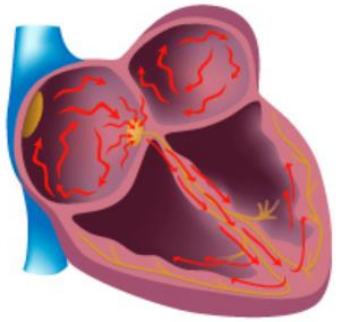
Användningsområden

För vem?

För alla patienter med förmaksflimmer

- oavsett duration, sjukdomsbörda eller vårdnivå

- Vid nydiagnostiserat förmaksflimmer
- Vid behov av upprepad information, exempelvis vid uppföljning/årskontroll
- Vid behov av livsstilsförändringar
- Kunskapsförmedling från vården till patienten
- Patienten har möjlighet att under ett års tid ta del av materialet och läsa i egen takt





Programmets innehåll

Mitt aktuella innehåll ⓘ

1. Om förmaksflimmer
2. Behandling
3. Påverka ditt flimmer
4. Frågor och svar
5. Kontakt och länkar

Programmets innehåll (exempel)

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.

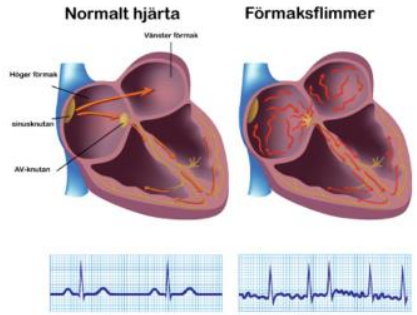
Se film om förmaksflimmer

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

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.

Täta och upprepade elkonverteringar är sällan av värde. Då behöver du och din läkare ta ställning till en annan behandling.

Så går det till

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



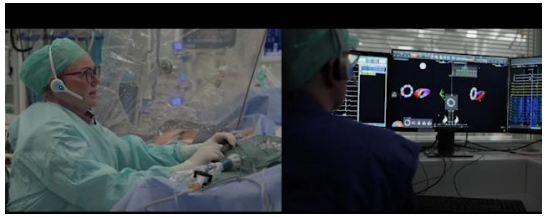
OM FÖRMAKSFLIMMER

Patientberättelser



Ablation

Flimmerablation/lungvensisolering är ett mindre ingrepp som hjälper signalerna i hjärtat att fungera som det ska igen. Målet med flimmerablation är att få en återställd, normal hjärtrytm (sinusrytm), förbättrad hjärtfunktion och ökad livskvalitet.



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.



Vårdprocess



1

- ✓ Programmet startas inför eller 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 nästa kontakt.

3

- ✓ Gallring och avslut av programmet efter ett år.

Inför uppstart

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 m.m.)

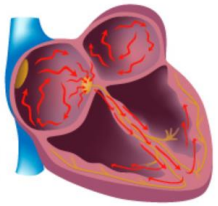
Steg 4: Arbeta fram rutiner för hur programmet ska hanteras, **vårdprocess** och **flödesschema**

Steg 5: Gör en **riskanalys**

Steg 6: Informera och utbilda personal (webbutbildning)

Steg 7: Kontakt med SoB inom regionala förvaltningen. Enheten ansluts, program delas ut. Kontaktperson i SoB meddelas.

Uppstart stödprogram: För chefer och införandestöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsre





Utgivare

Medicinskt ansvarig:

Annica Ravn-Fischer

annica.ravn-fischer@vgregion.se

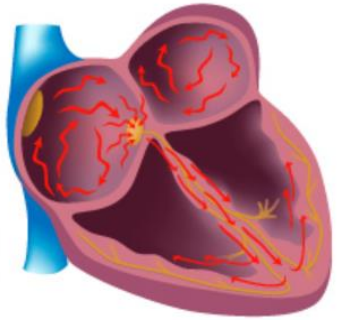
Kontaktperson för programmet:

Katarina Eckert

katarina.eckert@vgregion.se

Kontakt regionala SoB-teamet funktionsbrevlåda

VGR: sob@vgregion.se





Stort tack för ert bidrag till projektet Flimmerskolan!

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 Uppsala
Riksförbundet HjärtLung, Västra Götaland

Koncernstab digitalisering

Patienter som deltagit i filmerna

