

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Granskad av: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef



Hjärtsvikt – fysisk aktivitet och arbetsterapi

Fysisk aktivitet vid hjärtsvikt

Fysisk aktivitet och träning har positiva effekter på flera av de förändringar som ingår i sjukdomsbilden. Detta gör också att du kan orka mer i det dagliga livet. Fysisk aktivitet är en effektiv del av behandlingen. Det är viktigt att försöka undvika att bli stillasittande. Rekommendationen är att du rör på dig i den utsträckning du orkar, och att du provar dig fram till den motionsform som passar. Om du har kraftigt nedsatt prestationsförmåga kan så kallad perifer muskelträning vara lämplig, då tränar du en muskelgrupp i taget för att inte belasta hjärtat för mycket.

Förslag på lämpliga aktiviteter kan vara promenader, cykling, vattengymnastik eller att vara mer aktiv i hemmet.

Om det finns behov av gånghjälpmedel för att underlätta att kunna gå i större utsträckning så kan en arbetsterapeut eller fysioterapeut hjälpa till med det.

Arbetsterapi

Arbetsterapi är till för dig som har eller riskerar att få svårt att klara dina aktiviteter i din vardag, arbete eller fritidssysselsättning som en följd av din sjukdom eller funktionsnedsättning.

Målet utgår från dina behov så att du, om möjligt, ska kunna komma tillbaka till en fungerande vardag och ett så aktivt liv som möjligt.

Vid behov av hjälpmedel för att din vardag skall fungera så kan en arbetsterapeut hjälpa till med det.

Ett exempel är att du som till exempel har svårt att ligga ner plant och sova. Eller blir du yr när du står och duschar? Är du i behov av att omfördela/prioritera din vardag? Blir du snabbt trött och andfådd?

Ta gärna kontakt med en arbetsterapeut så att ni tillsammans kan komma på en fungerande lösning.

Arbetsterapeuten kan hjälpa till med förslag på alternativa lösningar.

Kontaktuppgifter

Behöver du kontakt med arbetsterapeut eller fysioterapeut?

1. Om du tillhör primärvården, kontakta valfri rehabmottagning.
 - Om du har hemsjukvård, tag kontakt med din arbetsterapeut eller fysioterapeut i hemsjukvården.
2. Om du går på hjärtsviktsmottagningen, tag kontakt med din sjuksköterska.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Granskad av: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-23

Version: 8.0

Giltig från: 2026-01-22

Giltig till: 2028-01-15