

Symtom & Egenvårdsråd vid Hjärtsvikt



Symtom och varningssignaler

Det är viktigt att känna igen symtom vid hjärtsvikt. Genom att tidigt uppmärksamma varningssignaler kan du snabbt söka hjälp vid försämring och lära dig vad du själv kan göra för att må bättre. Vid symtom som kan tyda på försämrad hjärtsvikt ska du kontakta vårdcentralen i ett tidigt skede, vilket kan förhindra akuta besök eller sjukhusinläggning.

Nedanstående symtom vid försämring av hjärtsvikten.

- Förvärrade andningsbesvär
- Att du behöver fler kuddar för att sova bekvämt
- Tilltagande hosta
- Ökad trötthet
- Mer svullna ben eller anklar
- Ökat bukomfång
- Aptitlöshet eller illamående
- Viktökning 2 kg på 2-3 dagar
- Ökad hjärtklappning

Du är välkommen att ringa Hässelby Vårdcentral om du har frågor. Tel: 08-12336400

Biverkningar

Vid hjärtsvikt aktiveras kompenserande system i kroppen för att upprätthålla blodcirkulationen. Detta kan leda till en ökad belastning på hjärtat, varvid hjärtsvikten tilltar. Därför används flera olika läkemedel. Varje medicin fyller en väldigt viktig funktion som bidrar till att minska belastningen på hjärtat.

Goda råd:

- Kontakta alltid läkare eller sjuksköterska vid biverkningar.
- Sluta aldrig med medicin på egen hand.
- Doser eller läkemedel kan justeras i samråd med vården för att du ska må bättre.

Vikt

Det är viktigt att du väger dig regelbundet, gärna dagligen. Snabb viktuppgång kan tyda på vätska i kroppen. Kontakta läkare eller sjuksköterska vid större viktförändringar.

Goda råd:

- Skriv regelbundet upp din vikt. En plötslig ökning på mer än 2 kg kan vara ett tidigt tecken på vätska i kroppen.
- Lär dig tillsammans med läkare eller sjuksköterska hur du justerar ditt vätskedrivande läkemedel utifrån vikt och symtom.



Andfåddhet

Om andfåddheten inte släpper inom fem minuter i vila, eller om du blir andfådd i vila och besvären förvärras när du lägger dig ner, kan det vara tecken på försämrad hjärtsvikt. Det kan bero på att hjärtat inte orkar pumpa tillräckligt eller att vätska samlas i lungorna. Andfåddheten kan även vara förenad med rethosta och oro.

Goda råd:

- Vila några minuter vid andnöd under ansträngning.
- Höj- och sänkbart ryggstöd eller extra kuddar kan minska andnöd nattetid och underlätta sömnen.
- Drick mindre och/eller öka den vätskedrivande medicinen enligt ordination.
- Torr rethosta kan vara tecken på försämrad hjärtsvikt. Kontakta läkare eller sjuksköterska.



Trötthet

Trötthet vid hjärtsvikt beror på att kroppens organ och muskler får för lite syre och näring. Det kan ge trötta ben, kraftlöshet och andfäddhet, särskilt vid ansträngning. Nedstämdhet kan förvärra besvären. Tröttheten kan leda till minskad aktivitet, vilket i sin tur försvagar musklerna ytterligare. Även koncentrationssvårigheter och sämre minne kan förekomma.

Goda råd:

- Prioritera aktiviteter som är viktiga och roliga för dig. Be andra om hjälp eller välj bort mindre roliga/viktiga uppgifter.
- Lyssna på kroppens signaler.
- Rör på dig regelbundet, exempelvis promenader.
- Fråga din läkare/sjuksköterska om träning som passar dig.



Vätskeansamling och intag av dryck

Hjärtsvikt kan leda till att kroppen samlar på sig vätska, vilket kan ge snabb viktuppgång och vätskeansamling i fötter, vrister, ben, buk eller lungor. Andningssvårigheter, svullna ben och en spänd mage kan vara tecken på försämring. Tryck lätt på benen – blir det en grop är det ett tecken på att du har för mycket vätska i kroppen, så kallat ödem. Svullnad i lever och tarmar kan ge uppspändhet, magsmärter, illamående och minskad aptit.

Goda råd:

- Lägg fötterna i högläge vid svullna ben.
- Använd stödstrumpor, undvik hård resårkant.
- Begränsa vätskeintaget om du lätt samlar på dig vätska. Vid vätskeförlust (värme, svett, diarré) kan du öka vätskeintaget tillfälligt och diskutera medicinjustering med läkare.



Törst

Törst och muntorrhet är vanliga problem vid hjärtsvikt. Det kan även orsakas av vätskedrivande mediciner.

Goda råd:

- Undvik mycket salt och kryddad mat.
- Skölj munnen med kallt vatten eller drick små klunkar.
- Fördela vätskeintaget jämnt över dygnets vakna timmar.
- Använd små dricksglas.
- Att suga på isbitar eller frusna bär kan hjälpa.
- Lite citrussaft i vattnet stimulerar salivproduktionen.
- Sugtabletter, tuggummi och salivspray kan lindra.

- Var noga med tandhygien.



Urinträngningar

Urinträngningar är vanligt vid behandling med vätskedrivande mediciner. Vätska som samlats i benen kan återgå till blodet och utsöndras via urinen, ofta nattetid.

Goda råd:

- Anpassa medicintiden efter dina aktiviteter för att minska nattliga toalettbesök.
- Lär dig dosera medicinen med vårdens hjälp, utifrån vikt och symtom. Använd så låg totaldos som möjligt, eller vid behov.
- Begränsa vätskeintaget på kvällen och gå på toaletten före sänggående

Nedsatt aptit

Nedsatt aptit, illamående och försämrat näringsupptag kan leda till undernäring och viktnedgång.

Goda råd:

- Ät små, tätare måltider. Näringsdrycker kan behövas.
- Dietist kan ge råd och förskriva näringsdrycker vid behov.



Hud

Vätskedrivande medicin kan göra huden torr och skör.

Goda råd:

- Smörj huden med mjukgörande kräm.
- Klådstillande läkemedel kan behövas om klådan inte går över.

Smärta

Undvik antiinflammatoriska läkemedel (NSAID) som exempelvis Ipren, Voltaren och Naproxen vid smärta. De kan orsaka vätskeansamling och försämra hjärtsvikten.

Goda råd:

- Rådgör alltid med läkare eller sjuksköterska om du är osäker.

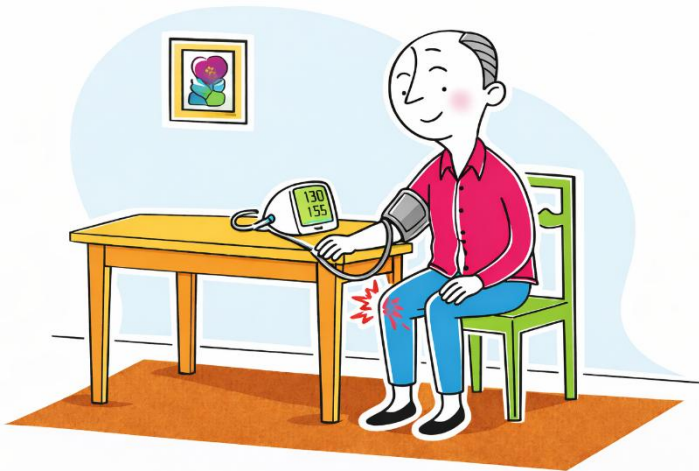


Blodtryck

Vid hjärtsvikt är det viktigt att tillsammans med läkare eller sjuksköterska fastställa vilken puls och vilket blodtryck som är lämpligt för dig. En lägre puls och blodtryck bör i de flesta fall eftersträvas då det minskar belastningen på hjärtat.

Goda råd:

- Mät blodtryck och puls, morgon och kväll en gång i veckan.
- Kontrollera värden vid yrsel eller matthet.
- Stäm regelbundet av dina värden med läkare eller sjuksköterska



Yrsel

Yrsel kan ha flera orsaker. Vid hjärtsvikt kan blodtillförsel till hjärnan minska, vilket kan bidra till yrsel. Lågt blodtryck kan även uppstå vid uppresning från sittande eller liggande, men yrsel kan även orsakas av vissa mediciner.

Goda råd:

- Undvik hastiga lägesändringar.
- Sitt en stund på sängkanten och trampa med fötterna innan du reser dig.
- Kontakta läkare eller sjuksköterska. Sluta inte med mediciner på egen hand.



Sömn

Störd sömn är vanligt vid hjärtsvikt och kan ha flera orsaker.

Goda råd:

- Undvik kaffe, alkohol och stora måltider nära sänggående. Hunger kan däremot försämma sömnen.
- Undvik långa sovstunder på dagen.
- Regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra sömnen.
- Håll rummet svalt.
- Höjd huvudända minskar belastningen på hjärtat och andnöden. Anpassad säng kan fås via arbetsterapeut.

- Ta diuretika tidigare på dagen för att undvika nattliga toalettbesök.

Sexuell hälsa

Minskad sexuell aktivitet är vanligt vid hjärtsvikt hos både män och kvinnor och kan ha flera orsaker.

Goda råd:

- Tveka inte att ta upp funderingar med läkare eller kontaktsköterska – besvären kan ofta behandlas.



Psykosocial situation

Ängslan, oro, irritabilitet och nedstämdhet är vanliga vid hjärtsvikt. Osäkerhet kan leda till social isolering och ensamhet.

Goda råd:

- Bevara sociala kontakter med familj och vänner.
- Informera anhöriga om din sjukdom så de kan ge stöd.
- Kontakt med kurator kan vara värdefullt.
- Fokusera på möjligheter snarare än begränsningar.
- Ibland kan stämningshöjande eller antidepressiv medicinering hjälpa.

- Det finns möjlighet till färdtjänst eller handikapparkering.
- Riksförbundet HjärtLung kan ge råd och stöd

Länkar för



info/utbildning vid Hjärtsvikt

- <https://www.hjart-lungfonden.se/>

Under fliken ”Sjukdomar” väljer du ”Hjärtsvikt”

Hjärt-Lungfonden sprider kunskap och verkar för förändring utifrån aktuell forskning. Genom att satsa på prevention och påverkansarbete vill vi göra det lättare att leva hälsosamt – med målet att fler ska få ett längre och friskare liv.

- <https://www.aktivmedhjärtsvikt.se>

Riksförbundet HjärtLung erbjuder en kostnadsfri patientutbildning för personer med hjärtsvikt som kan användas

inom hela världen. Utbildningen fokuserar på livsstil och livskvalitet och kombinerar kunskap med praktiska övningar, filmer och faktablad. Målet är att ge deltagarna verktyg för att själva kunna må så bra som möjligt i vardagen. Utbildningen genomförs i form av fyra handledarledda gruppträffar och är framtagen med stöd av Socialstyrelsen.

- www.1177.se

Under fliken ”Sjukdomar & besvär” väljer du ”Hjärta, blod & lymfkörtlar, därefter ”Hjärtbesvär & hjärtfel och sen Hjärtsvikt

En samlingsplats för information och digitala tjänster inom hälsa och vård. Här kan du logga in för att till exempel se dina vårdkontakter, beställa recept och läsa din journal, beroende på vad din vårdgivare erbjuder.

- www.heartfailurematters.org.

En internationell webbplats om hjärtsvikt med praktisk patientinformation på flera språk. Framöver kommer informationen även att finnas på svenska.

- www.hjart-lung.se

Under fliken ”Diagnoser” väljer du Hjärt-kärlsjukdomar och sen Hjärtsvikt

En av Sveriges största patientorganisationer med över 40 000 medlemmar i 152 lokalföreningar runt om i landet.

Verksamheten bygger på medlemmarnas egna erfarenheter och

fokuserar på opinionsbildning, livsstilsaktiviteter och socialt stöd. Organisationen ger även ekonomiskt stöd till klinisk forskning inom rehabilitering och prevention samt bedriver egna forskningsprojekt.

- www.rikssvikt.se

Under fliken ”Allmänhet” finns det matnyttig information

Ett nationellt kvalitetsregister som används för att utveckla och säkra kvaliteten i hjärtsviktvården. Syftet är att förbättra vården för patienter med hjärtsvikt genom gemensamma verktyg för en god och likvärdig vård i hela landet.

Om du har frågor kan du ringa:

Hässelby Vårdcentral

Helgfri Mån-fre kl. 7:30-17:00

Tel: 08-12336400

Be om att få prata med: _____

Kvällar, nätter och helger

Ring 1177

Akuta tillstånd

Ring 112

alt sök Akuten

