



## Rehabilitering för personer med hjärtsjukdom, genom fysisk träning och aktivitet

RPO  
Rehabilitering habilitering och  
försäkringsmedicin

2025-01-21

# Disposition

- Inledning
- Hur har vi jobbat – metod
- Vad har vi kommit fram till – resultat
- Sammanfattning – diskussion
- Lärdomar och medskick till framtida RAG

# Ett komplext problem

Hjärt-kärlsjukdomar  
Den främsta dödsorsaken  
19 miljoner dödsfall i världen  
27000 dödsfall i Sverige

Trots goda kunskaper om  
orsaker, effekterna och  
nyttan – samma läge.  
Hur kommer vi framåt?

Träningsbaserad hjärtrehabilitering  
God effekt på blodtryck och blodfetter  
Förbättrar hälsoupplevd livskvalitet  
Minskar dödlighet och återfall  
Förbättrar fysisk kapacitet

Orsaker till bristande deltagande  
Avstånd till träningscentra  
Socioekonomiska faktorer  
Stigande ålder  
Samsjuklighet

Bristfälligt deltagande  
Underutnyttjad behandlingsform  
Nationell och internationell utmaning  
15-20% deltar i THR internationellt  
Antal träningstillfällen per individ varierar  
mycket

# Rehabilitering för personer med hjärtsjukdom, genom fysisk träning och aktivitet

## Regional arbetsgrupp (RAG)

Peter Gladewitz, patientrepresentant

Tom Azdajic, Region Jönköpings län

Madelaine Viklander, Region Östergötland

Joakim Ekberg, Region Östergötland

Elin Lundberg, Region Jönköpings län

Anna Norrenge, Region Kalmar län

Charlotta Lans, Region Kalmar län

Maria Hedbäck, Region Jönköpings län

# Syfte

Fler ska få tillgång till kunskap och insikt om betydelsen av fysisk träning och aktivitet vid hjärtsjukdom.

Fler ska bli fysiskt aktiva med varaktighet över tid.

Skapa förutsättningar för fler personer med hjärtsjukdom att på ett patientsäkert sätt ta eget ansvar för fysisk träning/aktivitet och bli mer fysiskt aktiva med varaktighet över tid.

# Uppdrag

Ge förslag till förbättring av nuvarande stöd för patientens process i syfte att patienter ska träna och vara fysiskt aktiva. Arbetet utgår från patienters behov och förväntningar där ökad kunskap, ny teknik och digitala möjligheter tas tillvara för att fler än i nuläget ska träna och vara fysiskt aktiva.

Kartlägga nuläge och identifiera eventuella gap och olikheter utifrån patientens behov och upplevelse av hjärtrehabiliteringen med stöd av evidens och kunskap. Genom att kartlägga en patientresa med fokus på att identifiera utvecklingsområden.

**Ge förslag på hur patienter med hjärtsjukdom kan få kunskap och tillgång till personcentrerat stöd och därmed öka möjligheten att tillgodose behov av träning och aktivitet både på kort och lång sikt.**

Ta fram en implementeringsplan för personcentrerad rehabilitering genom fysisk träning/aktivitet som ökar tillgänglighet av stöd, skapar jämlika förutsättningar med minsta möjliga resursåtgång.

# Metod

1. Kartlägga nuläge och identifiera eventuella gap och olikheter utifrån patientens behov och upplevelse av hjärtrehabiliteringen med stöd av evidens och kunskap. Genom att kartlägga en patientresa med fokus på att identifiera utvecklingsområden.



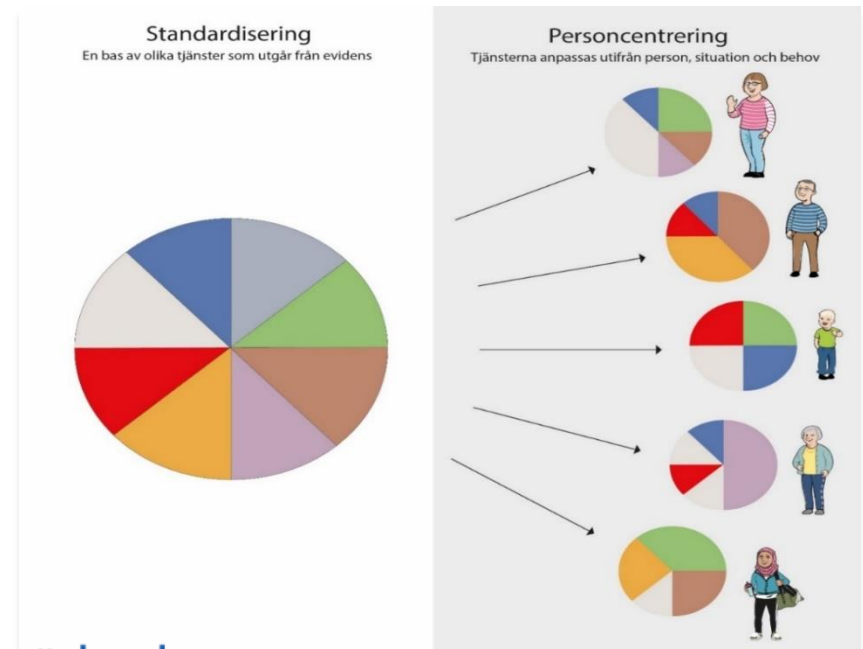
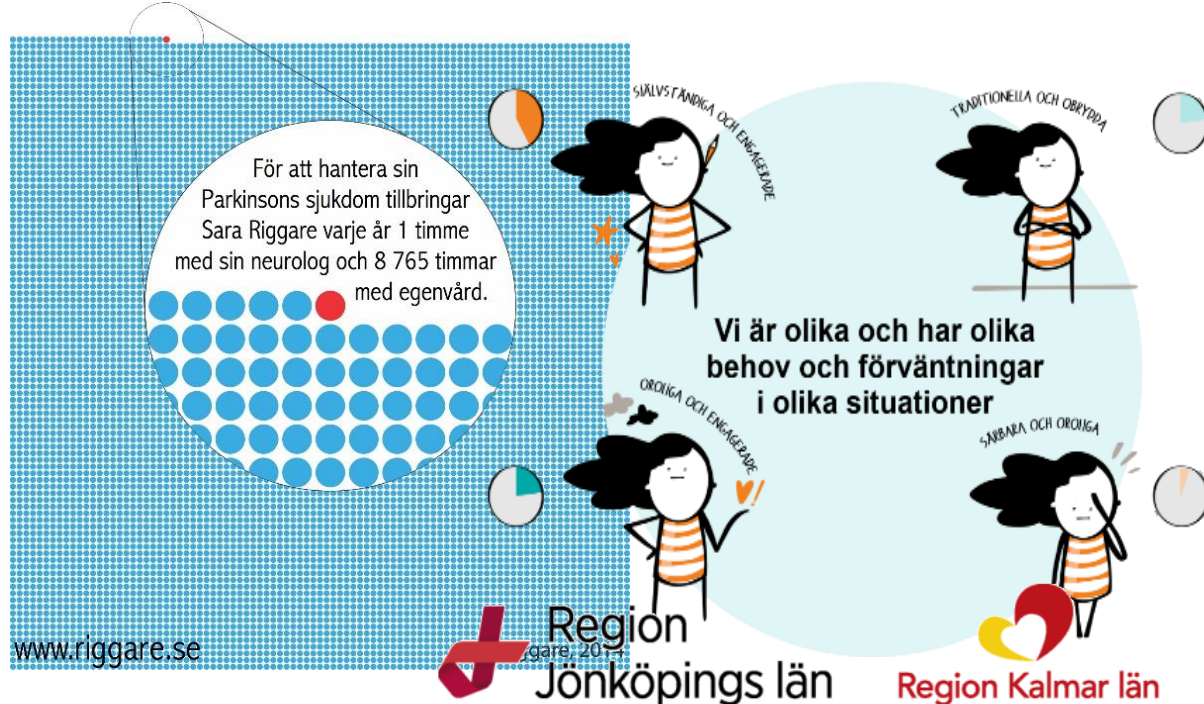


# Metod

2. Ge förslag på hur patienter med hjärtsjukdom kan få kunskap och tillgång till personcentrerat stöd och därmed öka möjligheten att tillgodose behov av träning och aktivitet både på kort och lång sikt.

Intervjuer med patientpanel och enskilda patienter från verkligheten

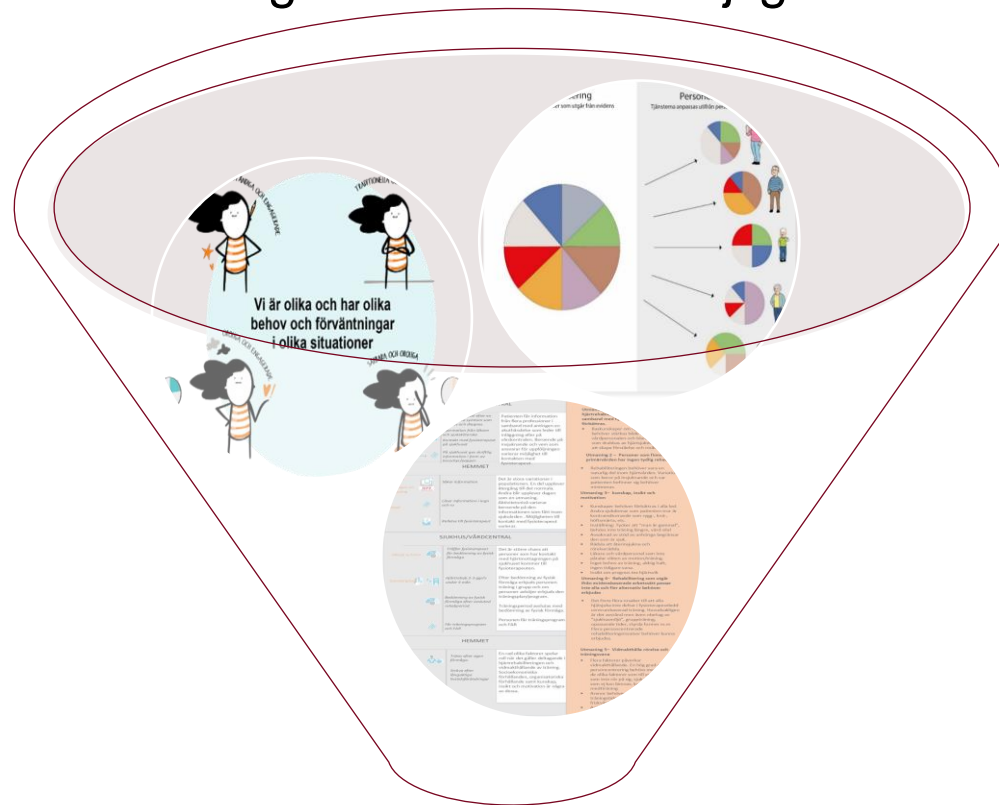
Intervjuer med forskare inom hjärtrehabilitering, SoB designbyrå, IT-pedagog, RAG Artros















# Metod

3. Ta fram en implementeringsplan för personcentrerad rehabilitering genom fysisk träning/aktivitet som ökar tillgänglighet av stöd, skapar jämlika förutsättningar med minsta möjliga resursåtgång.



SJUKHUS/VÅRDcentral	
Patienten kommer in till sjukhus/vårdcentral efter en akut händelse eller i samband med olika symptom som upptäcks gradvis. Får vårdinsats och diagnos.	
<b>Trötthet</b>  <b>Två</b>	Information från läkare och sjuksköterska Kontakt med fysioterapeut på sjukhuset
<b>Trygghet</b> 	På sjukhuset ges skriftlig information i form av broschyr/papper
HEMMET	
<b>Trötthet</b>  <b>Vardagen en utmaning</b> 	Säker information Det är stora variationer i populationen. En del upplever återgång till det normala. Andra blir upplever dagen som en utmaning. Aktivitetsnivå varierar beroende på den informationen som fått inom sjukvården. Möjligheten till kontakt med fysioterapeut varierar.
<b>Lättnad</b> 	Läser information i lugn och ro Kallelse till fysioterapeut

SJUKHUS/VÅRDcentral	
Patienten kommer in till sjukhus/vårdcentral efter en akut händelse eller i samband med olika symptom som upptäcks gradvis. Får vårdinsats och diagnos.	
<b>Viktiga och bra</b> 	Träffar fysioterapeut för bedömning av fysisk förmåga Det är större chans att personer som har kontakt med hjärtmottagningen på sjukhuset kommer till fysioterapeuten.
<b>Samhängiga</b> 	Hjärtrehab 2-3 ggr/v under 4 mån Efter bedömning av fysisk förmåga erbjuds personen träning i grupp och om personer avböjer erbjuds den träningsplan/program.
	Bedömning av fysisk förmåga efter avslutad rehabperiod. Träningsperiod avslutas med bedömning av fysisk förmåga.
	Får träningsprogram och FAR Personen får träningsprogram och FAR

HEMMET	
<b>Motivation</b> 	Träna efter egen förmåga. Sträva efter långsiktiga livsstilsförändringar En rad olika faktorer spelar roll när det gäller deltagande i hjärtrehabiliteringen och vidmakthållande av träning. Socioekonomiska förhållanden, organisatoriska förhållanden samt kunskap, insikt och motivation är några av dessa.

Utmaning 1 – Information och kunskap om hjärtrehabilitering, rörelse och träning som medicinsk behandling i samband med hjärtsjukdom behöver förbättras.

- Baskunskaper om hjärtrehabilitering behöver stärkas bland vårdpersonalen. Informationen till patienten behöver likriktas. Syftet är att skapa förståelse och insikt kring betydelsen av rörelse

Utmaning 2 – Personer som finns inom primärvården har ingen tydlig rehab

- Rehabiliteringen behöver vara en naturlig del inom hjärtvården. Variation som beror på insjuknande och var patienten befinner sig behöver minimeras. Organisationshinder.

Utmaning 3– kunskap, insikt och motivation

- Kunskaper behöver förbättras i alla led. Andra sjukdomar som patienten tror är kontraindicerande som rygg-, kinä-, höftsmärta, etc.
- Inställning: Tycker att "man är gammal", behövs inte träning längre, vörd vila!
- Avsaknad av stöd av anhöriga begränsar den som är sjuk.
- Rädsla att återinsjukna och rörelserädsla.
- Läkare och vårdpersonal som inte påtalar vikten av motion/träning.
- Inget behov av träning, aldrig haft, ingen tidigare vana.
- Insikt om prognos tex hjärtsvik

Utmaning 4– Rehabilitering som utgår ifrån evidensbaserade arbetssätt passar inte alla och fler alternativ behöver erbjudas

- Det finns flera orsaker till att alla hjärtsjuka inte deltar i fysioterapeutledd centrumbaserad träning. Huvudsakligen är det avstånd men även obehag av "sjukhusmiljö", gruppträning, opassande tider, styrda former m.m. Flera personcenterade rehabiliteringsinsatser behöver kunna erbjudas.

Utmaning 5– Vidmakthålla rörelse och träningsvana

- Flera faktorer påverkar vidmakthållande. En hög grad av personcentrering behövs med tanke på de olika faktorer som till exempel familj som inte rör på sig, sjuk make/maka som ej kan lämnas, kostnad förknippad medträning
- Arenor behöver utvecklas där flexibla träningstider, sammanhang, närhet till friskvården, gym eller natur beaktas.
- Anhöriga Behöver involveras i rehabiliteringen.

## GAP 1 –Information och kunskap om hjärtrehabilitering, rörelse och träning som medicinsk behandling i samband med hjärtsjukdom behöver förbättras.

## GAP 2– Personer som finns inom primärvården har ingen tydlig hjärtrehabilitering

## GAP 3– Kunskap, insikt och motivation behöver stärkas.

## GAP 4– Rehabilitering som utgår ifrån evidensbaserade arbetssätt passar inte alla och fler alternativ behöver erbjudas

## GAP 5– Insatser för att främja vidmakthållandet av rörelse- och träningsvana behöver utvecklas.

# Idéer-under utveckling



## Digitala verktyg

- 1177-basingång
- Digital träning IRL/inspelad
- Digital träning on demand
- Träningsprogram i mobilen
- Stöd och behandling
- Geografiskt oberoende bokningsportal för träning

## Vidmakthålla Plattform

- Utbud av friskvårdsalternativ/aktiviteter
- Hjärtchattgrupper
- Tipsrundor
- Samverkan mellan friskvårdsaktörer, kommun, folkhälsa, patientföreningar, idrottsföreningar mfl

## Kunskap om rörelse och träning - kompetensportal

- Kunskapsbank för hjärtpersonal
- Hjärtrehabiliteringscertifikat (personalhjärtskola övrig pers)
- Digitala certifieringskurser i sekundärprevention
- Certifiering till friskvårdsaktörer
- Beteendeförändringskunskap

## Stödlinje hjärta- enkel ingång. (en väg in)

- Nationell/Regional
- Stora massan



SUNHUSVÄRDCENTRAL	
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens övergripande utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<b>HEMMET</b>	
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>

**Örning 1 – Kunskap om hjärtsjukdom**

Hjärtsjukdom är en vanlig sjukdom som kan leda till allvarliga konsekvenser om den inte behandlas tidigt. Det är viktigt att patienter och anhöriga har kunskap om sjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 2 – Personer som finns inom primärvården har ingen tydlig förståelse för sjukdomen**

Personer som söker vård i primärvården har ofta en begränsad kunskap om hjärtsjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om sjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 3 – Kunskap, insikt och motivation**

Personer som söker vård i primärvården har ofta en begränsad kunskap om hjärtsjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om sjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 4 – Resultatet av hjärtrehabilitering utgår ifrån evidens**

Hjärtrehabilitering är en viktig del av behandlingen för personer som har hjärtsjukdom. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 5 – Utvärdering av insatser för att främja vidmakthållandet av rörelse- och träningsvana**

Hjärtrehabilitering är en viktig del av behandlingen för personer som har hjärtsjukdom. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**GAP 1 – Information och kunskap om hjärtrehabilitering, rörelse och träning som medicinsk behandling i samband med hjärtsjukdom behöver förbättras.**

**GAP 2– Personer som finns inom primärvården har ingen tydlig hjärtrehabilitering**

Kunskap

SUNHUSVÄRDCENTRAL	
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<b>HEMMET</b>	
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>
<p><b>Verksamhetschef</b></p> <p>Ansvarar för verksamhetens utveckling och förhållanden i verksamheten.</p>	<p><b>Fältnärskliniken</b></p> <p>Förhållanden i samband med utredning av patienter som söker vård i fältnärskliniken.</p>

**Örning 1 – Kunskap, insikt och motivation**

Personer som söker vård i primärvården har ofta en begränsad kunskap om hjärtsjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om sjukdomen och vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 2 – Resultatet av hjärtrehabilitering utgår ifrån evidens**

Hjärtrehabilitering är en viktig del av behandlingen för personer som har hjärtsjukdom. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**Örning 3 – Insatser för att främja vidmakthållandet av rörelse- och träningsvana**

Hjärtrehabilitering är en viktig del av behandlingen för personer som har hjärtsjukdom. Det är viktigt att patienter och anhöriga får information om vad som kan göras för att förebygga komplikationer.

**GAP 3– Kunskap, insikt och motivation behöver stärkas.**

**GAP 4– Hjärtrehabilitering utgår ifrån evidens. För de det inte passar behövs alternativ.**

Verktyg

**GAP 5– Insatser för att främja vidmakthållandet av rörelse- och träningsvana behöver utvecklas.**

Alians

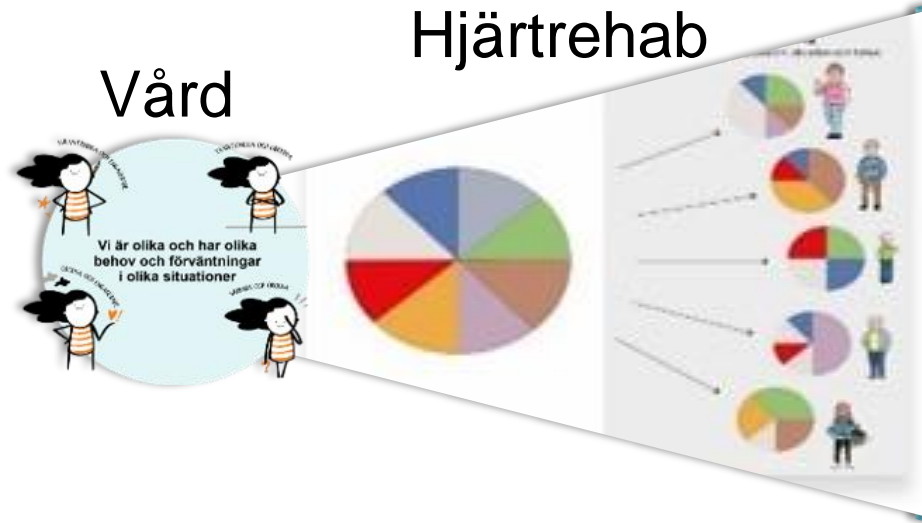


För att främja eget ansvarstagande för fysisk aktivitet och träning över tid behövs det en ökad medvetenhet om beteendeförändringar såväl hos patienter som vårdpersonal.

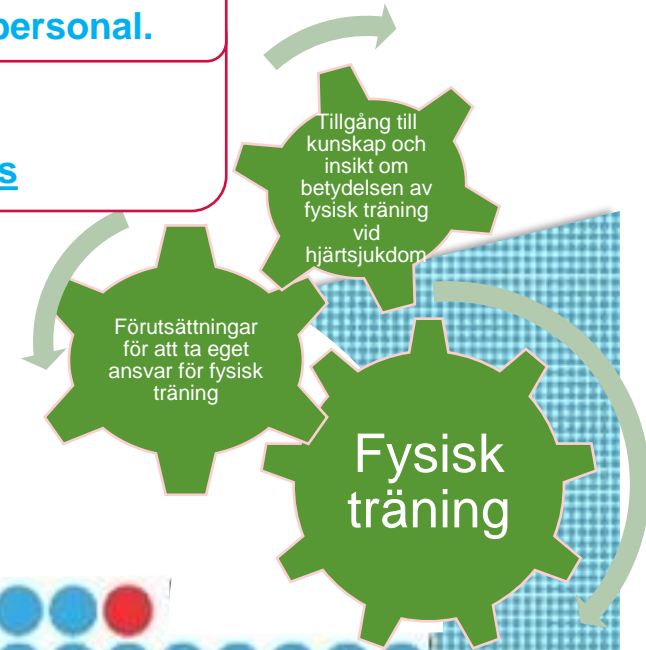
Kunskap

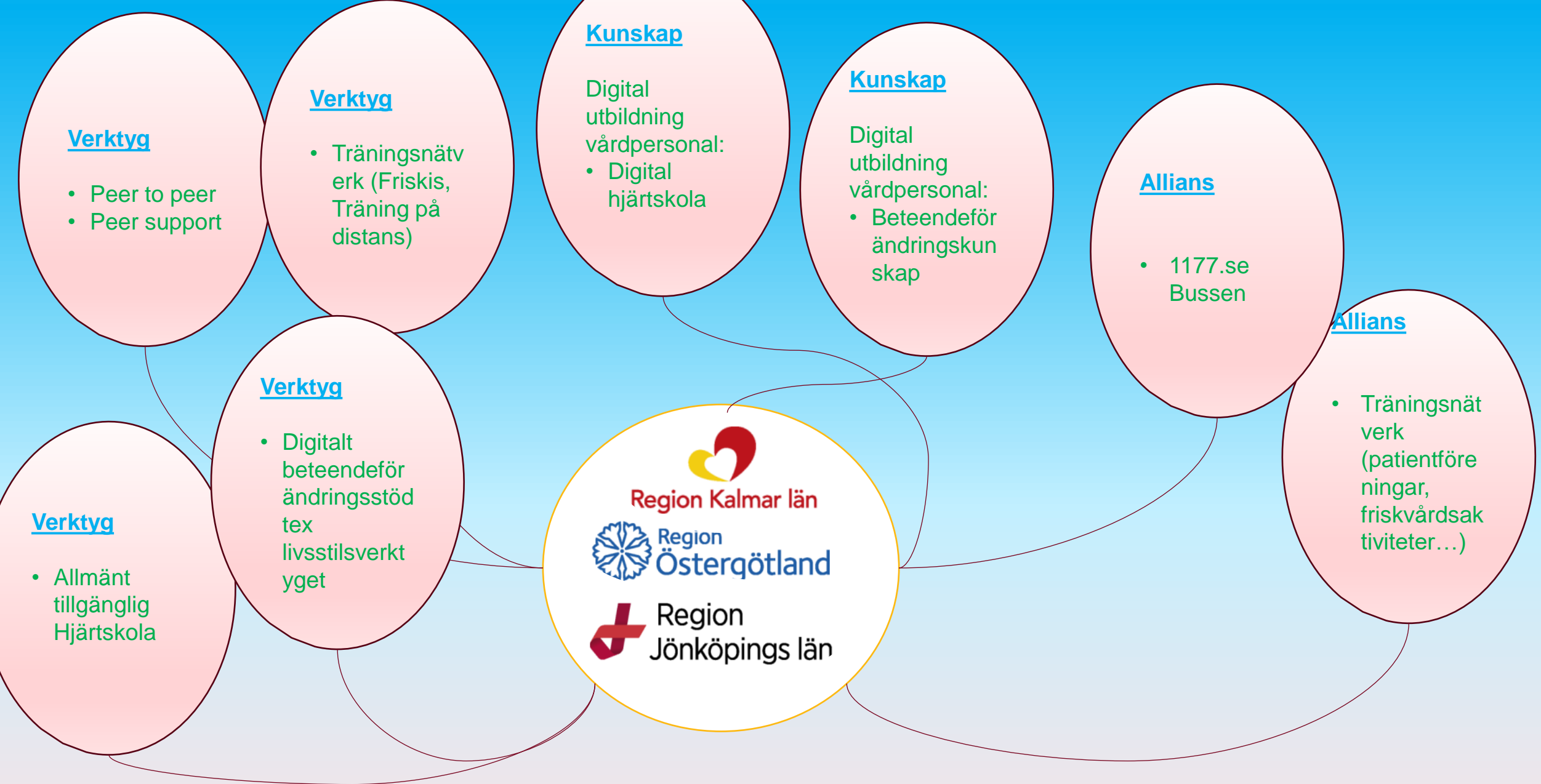
Verktyg

Allians



#Livet







2021

16/4

27/4

7/5

21/5

4/6

18/6

24/8

10/9

14/9

28/9

Upstart

Upstartsmötet arbetsgruppen

Definiera målgrupper

Användarporträtter Personas

Patientintervjuer

plus och minus

På banan igen

Identifierade utmaningar

Styrgrupp - rapport

Planering fortsatt arbete

2021

2022

8/10

14-15/10

29/10

19/11

3/12

22/12

14/1

10/2

25/2

17/3

28/4

24/5

Lösningar

Worshop - förbättringar

Dialog med Maria B. och Sabina B.

Patientpanel

Samla dialogintryck

Dialog med Sabina B.

Rapport

Dialoger och gap

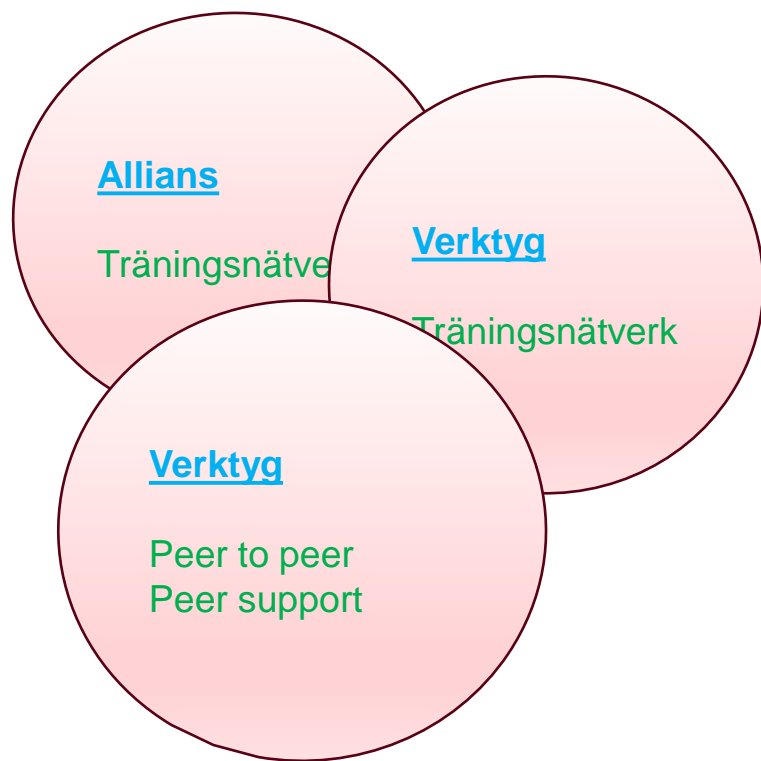
Få ihop pusslet gap/uty/dialog

Livsstilsverktyget, utbildning, HH

Implementering

Implementering och rapport

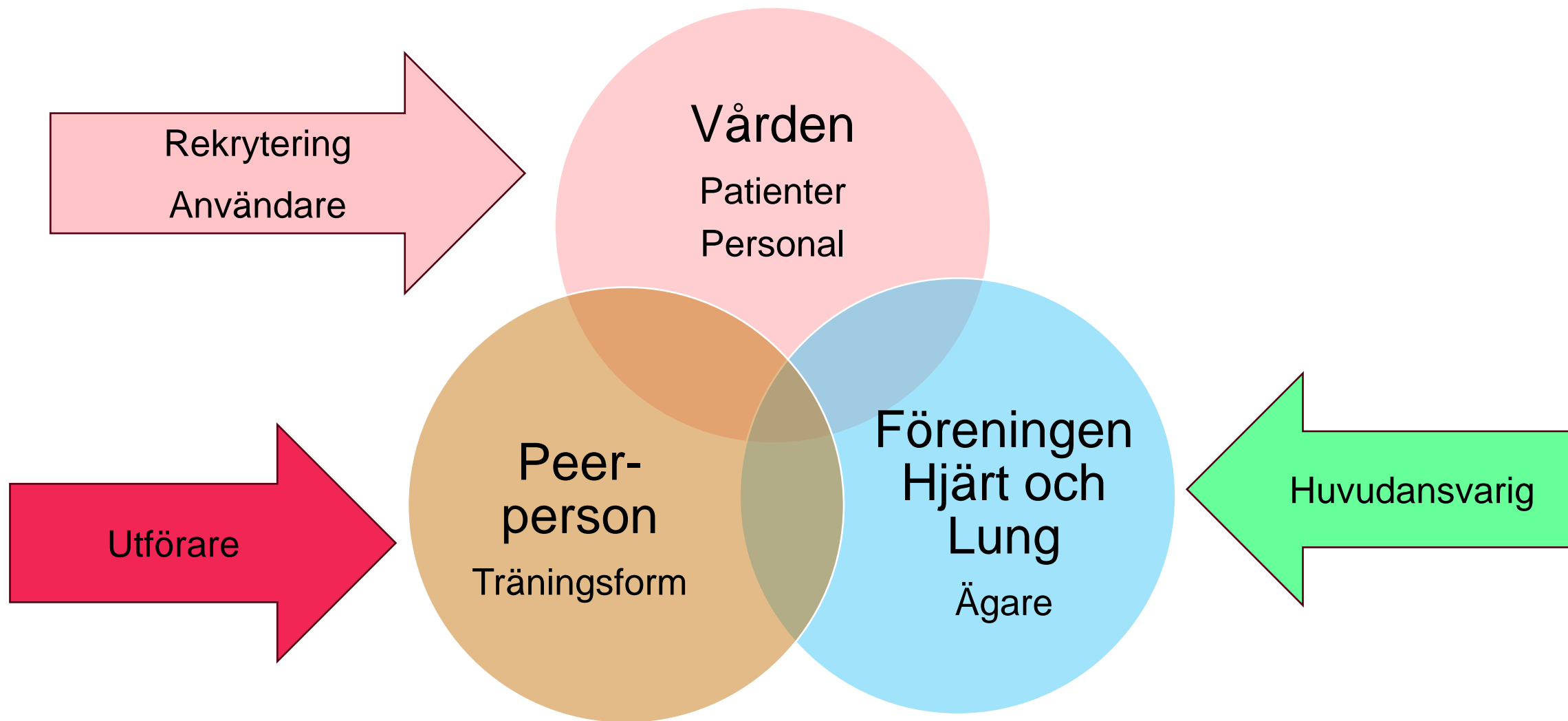
# Brobyggare, bryggor och broar



## Varför

*Skapa förutsättningar för fler personer med hjärtsjukdom att på ett patientsäkert sätt ta eget ansvar för fysisk träning/aktivitet och bli mer fysiskt aktiva med varaktighet över tid. Att ta eget ansvar för sin hälsa har positiva hälsoekonomiska effekter och möter välfärdsutmaningen.*

# Peersupport



# Peersupport

Omvärldsspana

Planera upplägg

Träffa berörda aktörer

Ta fram Peer support koncept

Testa Peersupport

Kommunicera ut

Implementera/skarpt läge



# Kunskap

## Kunskap

Beteendeförändringskunskap för personal

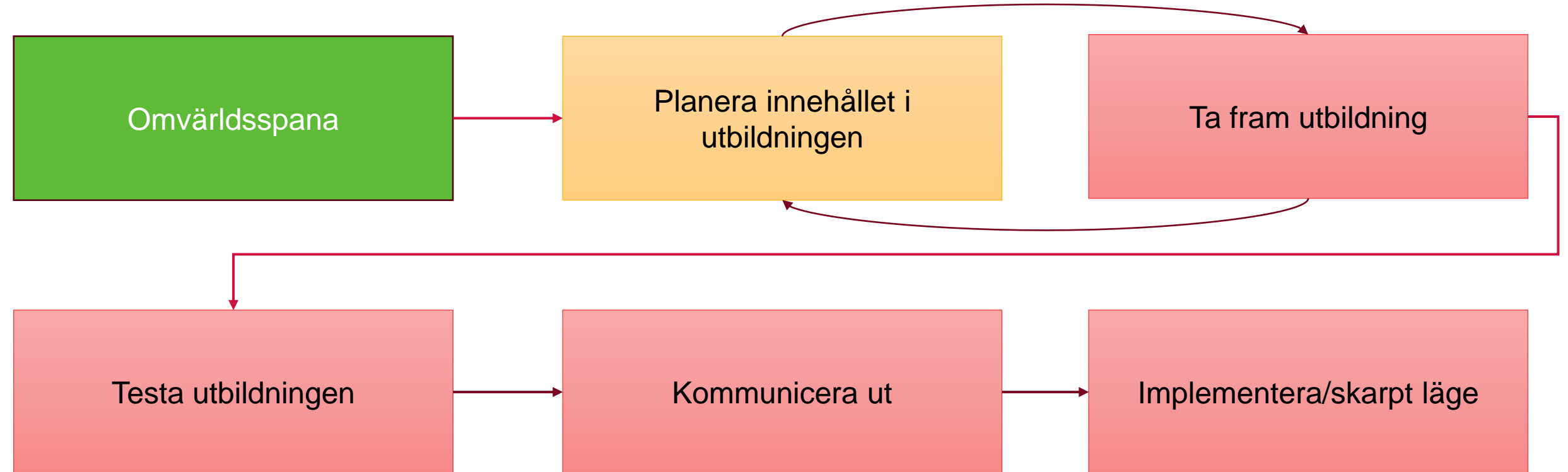
## Kunskap

Digital hjärtskola för personal

## Varför

*För att stärka medvetenheten om betydelsen av fysisk träning och aktivitet vid hjärtsjukdom behöver vårdpersonalen kompetenssäkra kunskap och insikt om detsamma. För att kunna stimulera beteendeförändringar.*

# Personal utbildning





# Syfte och uppdrag - kalibrering

Fler ska få tillgång till kunskap och insikt om betydelsen av fysisk träning och aktivitet vid hjärtsjukdom.

Fler ska bli fysiskt aktiva med varaktighet över tid.

Skapa förutsättningar för fler personer med hjärtsjukdom att på ett patientsäkert sätt ta eget ansvar för fysisk träning/aktivitet och bli mer fysiskt aktiva med varaktighet över tid.

## Uppdrag:

**Ge förslag på hur patienter med hjärtsjukdom kan få kunskap och tillgång till personcentrerat stöd och därmed öka möjligheten att tillgodose behov av träning och aktivitet både på kort och lång sikt.**

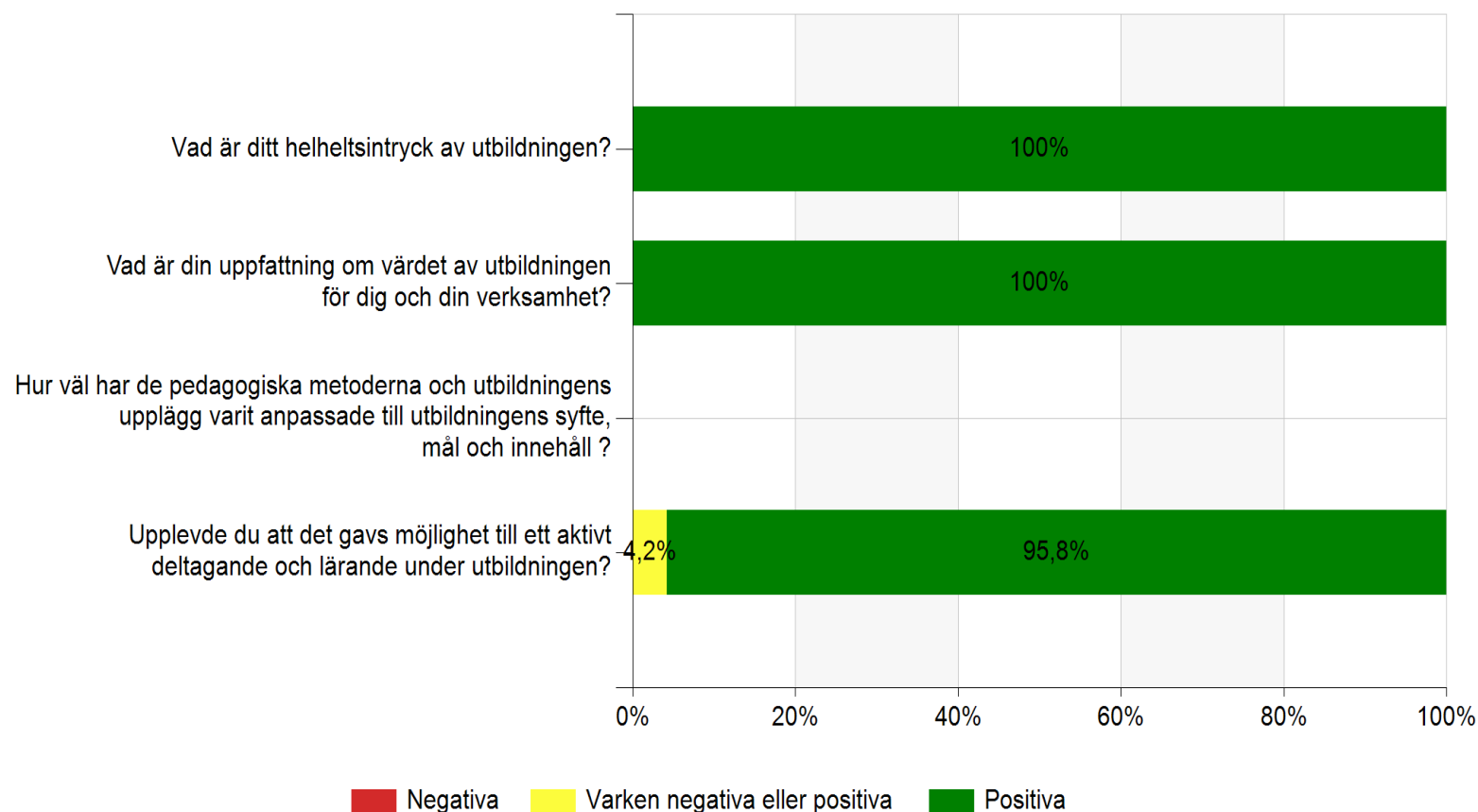
# Förstå – Förmedla – Stimulera

- Utbildningen bygger på patientupplevelser
- Syftet med den digitala utbildningen är att höja kompetensen hos vårdprofessioner om betydelsen av fysisk aktivitet och fysisk träning, som medicinsk behandling, hos patienter med hjärtsjukdom.
- Målet med utbildningen är att ha förståelse för vad riktlinjer rekommenderar och betydelsen/effekterna av träning i samband med hjärtsjukdom.
- Målet är även att ha kännedom om hur patienter med hjärtsjukdom kan stimuleras till fysisk träning och fysisk aktivitet från insjuknande och genom livet.

# Utbildningen

- Utbildningen bygger helt på patientupplevelser – Ester
- Den står på en stadig evidensgrund och den svarar på patientens frågeställningar
- Utbildningen ska motivera till att vilja stimulera patienterna i och genom livet

# Utvärderingen på aggregerad nivå



Viktigt att vi ger samma information till patienterna. Inom primärvården ska vi ha kunskap om många områden så det kan vara svårt att hänga med i alla förändringar. Så tycker det är mycket viktigt med utbildning för både personal och patienter. Det skapar trygghet och vi informerar patienterna bättre vilket förhoppningsvis leder till att fler patienter utför fysisk aktivitet. Personalen kan svara på patienternas frågor. - utbildningsdeltagare

Profession	Antal
Arbetsterapeut	1
Dietist	0
Fysioterapeut/Sjukgymnast	11
Kurator	0
Läkare	2
Psykolog	0
Sjuksköterska	8
Undersköterska	1
Övrigt	1
<b>Total</b>	<b>24</b>

Versamhetsområde	Antal
Kommunal hälso- och sjukvård	1
Primärvård	8
Specialiserad slutenvård	9
Specialiserad öppenvård	6
Annat	0
<b>Total</b>	<b>24</b>