

PSYKISK OHÄLSA OCH HJÄRTSJUKDOM

UTBILDNINGSDAGARNA VIC 21-22 OKTOBER 2021

Fredrika Norlund, leg psykolog, leg psykoterapeut, med dr
Hjärtsektionen, Akademiska sjukhuset, Uppsala
Inst för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet

1

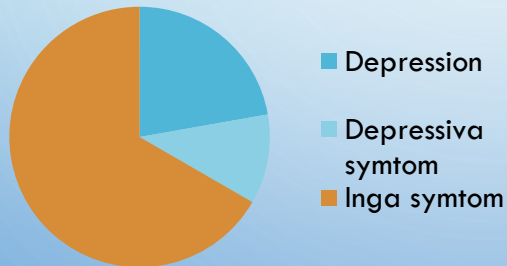
AGENDA

- DEF PSYKISK OHÄLSA = ÅNGEST, DEPRESSION OCH STRESS
- PSYKISK OHÄLSA SOM RISK FÖR, OCH KONSEKVENSN AV HJÄRTSJUKDOM
- HUR KAN HJÄRTVÅRDEN MÖTA PSYKISK OHÄLSA?
- EGEN STRESS?

2

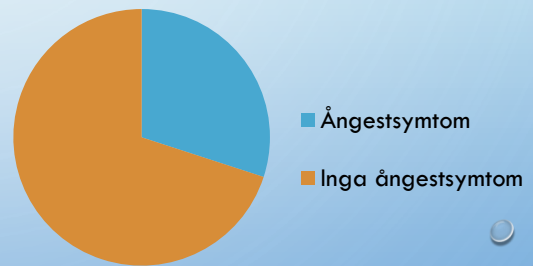
PREVALENS DEPRESSION/ÅNGEST HJÄRTINFARKT

Depression efter hjärtinfarkt



Thombs et al, 2006

Ångest efter hjärtinfarkt

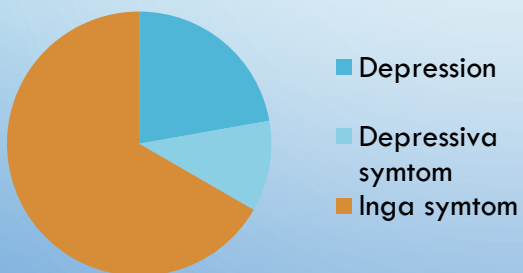


Roest, Martens, Denollet, & de Jonge, 2010

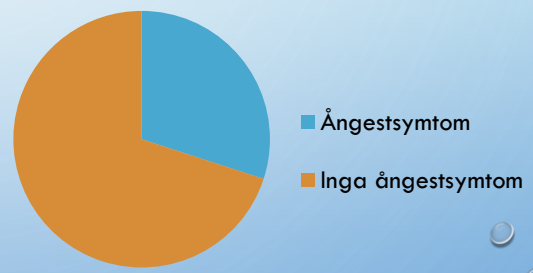
3

PREVALENS DEPRESSION/ÅNGEST HJÄRTSVIKT

Depression vid hjärtsvikt



Ångest vid hjärtsvikt



Rutledge, 2006; Sokoreli, 2016
Angermann & Ertl, 2018

4

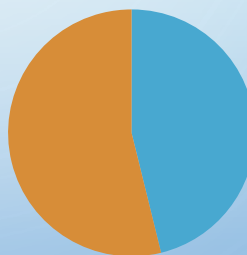
PREVALENS DEPRESSION/ÅNGEST GRAV HJÄRTSVIKT

Depression
vid grav hjärtsvikt (NYHA class III–IV)



■ Depression
■ Depressiva symtom
■ Inga symtom

Ångest
vid grav hjärtsvikt (NYHA class III–IV)



■ Ångestsymtom
■ Inga ångestsymtom

Rutledge, 2006; Sokoreli, 2016
Angermann & Eril, 2018

5

SYMPTOM VID DEPRESSION

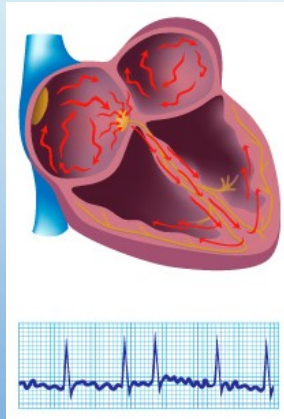
FÖRUTOM NEDSTÄMDHET OCH ÅNGEST:

- SÖMNPROBLEM
- KONCENTRATIONSSVÅRIGHETER
- MINNESPROBLEM
- SKULDKÄNSLOR
- UPPGIVENHET
- ENERGILÖSHET

VAD ÄR DEPRESSION OCH VAD ÄR HJÄRTSVIKT??

6

PAROXYSMALT FÖRMAKSFLIMMER LIVSKVALITET SÄMST!



Symtomupptagenhet!



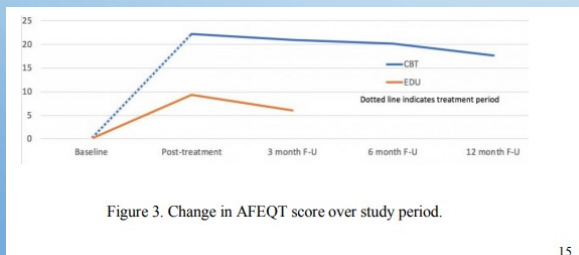
7

INNAN JAG GLÖMMER DET....

KBT FÖR PAROXYSMALT FÖRMAKSFLIMMER

RCT, INTERNETBASERAT, 18-75 ÅR

[HTTPS://NYHETER.KI.SE/BESVARAS-DU-AV-FORMAKSFLIMMER](https://nyheter.ki.se/besvaras-du-av-formaksflimmer)



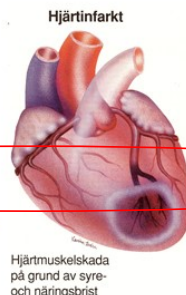
Avhandling Karolinska Institutet, Josefin Särnholm 2021. Exposure-based cognitive behavior therapy for atrial fibrillation : a novel treatment paradigm

8

Psykisk ohälsa som riskfaktor vid kranskärslssjukdom

INTERHEART *Riskfaktorer för hjärtinfarkt*

• Blodfetter	3.25 (2.81, 3.76)
• Rökning	2.87 (2.58, 3.19)
• Diabetes	2.37 (2.07, 2.71)
• Högt blodtryck	1.91 (1.74, 2.10)
• Bukfetma	1.62 (1.45, 1.80)
• Stress och depression	2.67 (2.21, 3.22)
• Frukt och grönsaker dagligen	0.70 (0.62, 0.79)
• Motion	0.86 (0.76, 0.97)
• Alkohol	0.91 (0.82, 1.02)



Yusuf S et al., Lancet 2004. Case-control. Förklarar 90% PAR för män & 94% hos kvinnor.

9

STRESS OCH KRANSKÄRLSSJUKDOM

- JOB STRAIN = HÖGA KRAV OCH LÅG KONTROLL, KOPPLAS TILL KRANSKÄRLSSJUKDOM I FRISK POPULATION (STEPTOE & KIVIMÄKI, 2013)
- OBALANS ANSTRÄNGNING/BELÖNING ÖKAR RISKEN FÖR FÖRSTAGÅNGSINFARKT MED 50% (KIVIMÄKI ET AL., 2006)
- JOBSTRAIN HOS KRONISKT KRANSKÄRLSSJUKA ÖKAR RISK FÖR NYA HJÄRTHÄNDELSER (ABOA-EBOULÉ ET AL., 2007; LÁZLO ET AL 2010)
- OBALANS ANSTRÄNGNING/BELÖNING HAR ASSOCIERATS MED NYA HJÄRTHÄNDELSER, SÄRSKILT HOS KVINNOR (ABOA-EBOULÉ ET AL., 2011)

10

Caregiver burden & marital strain ökar risken för kranskärslssjukdom

Studie i Stockholm

Stress i relationer ger kvinnor infarkt

Stress i äktenskapet och familjen är en av de viktigaste orsakerna till att kvinnor drabbas av hjärtinfarkt.

Infarkt har länge setts som en typiskt manlig sjukdom. Men i högre åldrar är den lika vanlig hos kvinnor och får ofta allvarligare följder.

För både män och kvinnor gäller att livsstilen och stress i arbetet har stor betydelse för risken att få hjärtinfarkt.

Men för kvinnor är stress i relationer och familjeliv minst lika riskabelt.

– Av hävd har man brukat studera män. Men infarkt är nästan lika vanlig hos kvinnor, även om de drabbas senare i li-

vet. Dessutom är dödligheten bland kvinnorna högre, säger professor Kristina Orth-Gomér vid Karolinska Institutet.

Viktig fritid

Hon har låtit intervjua 300 kvinnor i Stockholm under 65 år som drabbats av akut hjärtinfarkt eller svår angina pectoris och jämfört dem med 300 friska kvinnor. Där finns ett klart mönster:

– Hjärtpatienterna har upplevt mer stress i förhållanden, de hade fler påfrestande separationer bakom sig och mer problem med barnen. Men den största skillnaden ligger i tillgången på rekreation och meningsfull fritid, framhöll

Orth-Gomér när rapporten presenterades vid ett möte hos Hjärt- och lungsjukas riksförbund på måndagen.

– Den bild vi fått fram är så allvarlig att det vore närmast oetiskt att inte göra något, anser hon.

Att de medicinska metoder med vilka man traditionellt behandlar män med kranskärslsjukdomar kan vara olämpliga för kvinnor uppmärksammas allt mer av forskningen.

Men problemet finns även i eftervården. Kvinnor som genomgått en infarkt drabbas oftare av depression, dålig självkänsla och psykiska problem. Därför är det extra viktigt att de

får lära sig handskas med stressituationer.

Docent Bengt Fridlund vid högskolan i Halmstad har studerat livssituationen för ett stort antal kvinnor som fått infarkt. De har andra behov i eftervården än män.

– Kvinnor vill ha kamrattstöd. De vill träffa andra kvinnor som varit med om samma sak.

inte visa att de inte mår bra.

För att förbättra eftervården för både kvinnor och män skall nu Hjärt- och lungsjukas riksförbund öppna 170 "skolor" runt om i landet. Där skall hjärt- och lungsjuka få stöd och råd av personer som vet hur det känns därför att de själva varit drabbade.

– Neddragningarna i sjuk-



11

Egna personlighetsdrag?



Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid.



Luncha lugnt!



Lättare springa på i ekorrhjulet än att bromsa upp!



12

HUR PÅVERKAR STRESS HJÄRTAT?

Högt blodtryck	Frisättning av blodfetter (LDL)	Stresshormoner
Kroniskt eller akut högt BT	Lagras in i kärlväggarna	Adrenalin och kortisol
"Sliter" på kärlväggarna	Förträngningar bildas	Förändrad koagulation
Ökad risk för plackruptur	Hjärtmuskeln får syrebrist	Ökad risk för blodpropps-bildning
Hjärtinfarkt	Kärlkramp	Hjärtinfarkt

13

MEN...

- MYCKET I LIVET SOM ÄR ROLIGT INNEBÄR OCKSÅ STRESS
- VI ÄR BYGGDA FÖR ATT KLARA STRESS
- DEN SOM ÄR FYSISKT AKTIV KLARAR STRESS BÄTTRE
- DET FARLIGA ÄR DEN KRONISKA STRESSEN
- ÅTERHÄMTNING ÄR NYCKELN!

14

International Journal of Epidemiology

Issues Advance articles Submit Purchase Alerts About

All International Journal of Epidemiology Search

Bored to death? FREE

Annie Britton , Martin J Shipley

International Journal of Epidemiology, Volume 39, Issue 2, April 2010, Pages 370–371
<https://doi.org/10.1093/ije/dyp404>

Published: 01 February 2010 Article history

Split View PDF Cite Permissions Share

Topic: physical activity, cardiovascular diseases, boredom, death, employment, follow-up, mortality

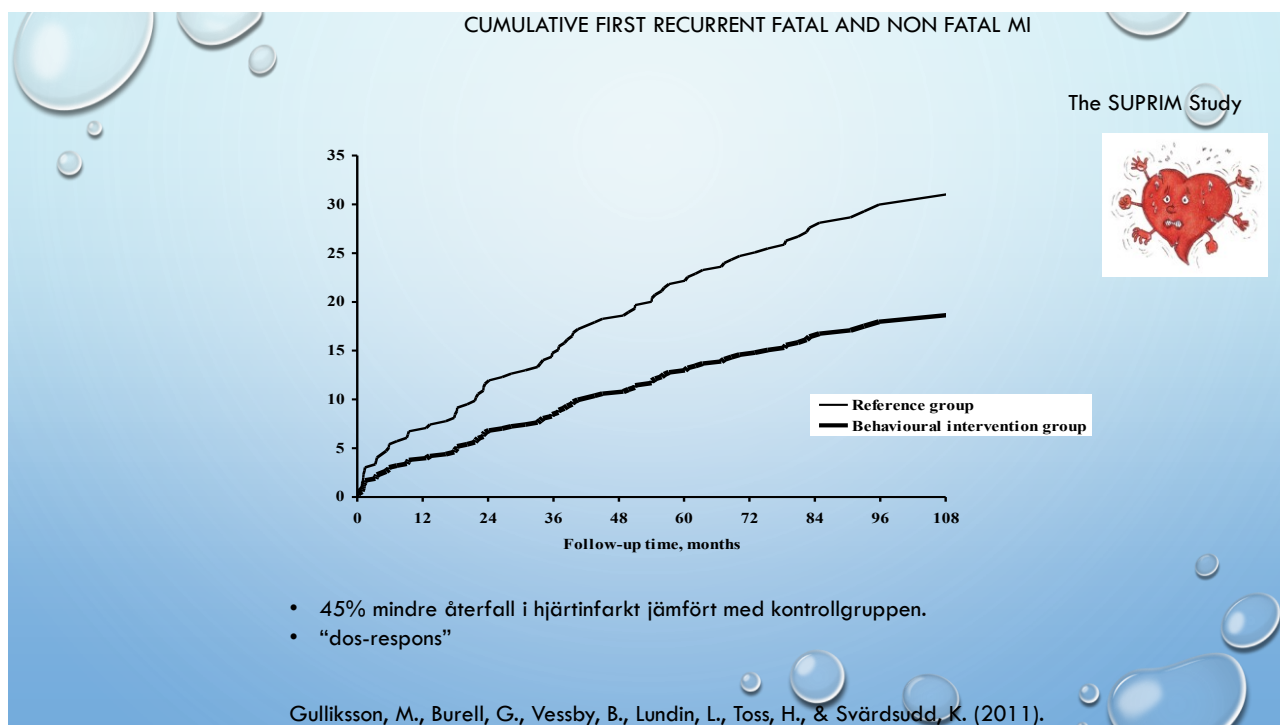
Issue Section: Diversion

Have you ever felt bored (Fig 1)? Ever found yourself with nothing engaging to do? Experienced a lack of interest in everything and everyone around you? A pleasant state in which to find oneself, is boredom bad for health? In a rare moment of idleness one day, we pondered whether the expression ‘bored to death’ has any basis. Are people who are bored more likely to die earlier than those who are not?

THE BEST OF IJE

New issue alert
 Advance article alerts
 Article activity alert

15



16

LITE TANKAR OM VAD VI KAN GÖRA FRÅN VÅRDENS SIDA

17

DAGENS BESÖK:

Fysisk
aktivitet

Blodfetter

Rökning

Mediciner

Stress

Upplevelse på
avdelningen

Nedstämdhet
& oro

Diabetes/
högt
blodsocker

Blodtryck

Sömn

18



SEPHIA NYA VARIABLER

Psykisk hälsa

Under de senaste 14 dagarna, hur ofta har du besvärats av följande problem?

Inte
alls

Flera
dagar

Mer än
hälften
av
dagarna

Nästan
varje
dag

A. Känt dig nervös, ängslig eller väldigt stressad	0	1	2	3
B. Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro	0	1	2	3
C. Lite intresse eller glädje i att göra saker	0	1	2	3
D. Känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut	0	1	2	3

Tack, dina svar kommer att beaktas och behandlas precis som din journal med största sekretess.

PHQ-2
GAD-2

Manea et al., 2016; Plummer et al., 2016; Celano et al., 2013

19

ATT SKAPA ETT SAMTAL OM STRESS

STÄLL NÅGRA ÖPPNA FRÅGOR OM STRESS!

- HUR TÄNKER DU KRING STRESS OCH ÅTERHÄMTNING I DITT LIV?
- HAR DU IBLAND LÄTT ATT BLI IRRITERAD OCH RETA DIG PÅ ANDRA?
- VAD SER DU FÖR EGNA MÖJLIGHETER ATT PÅVERKA DIN STRESS?
- HÅLL TILLBAKA RÅDEN! 😊

20

SEN DÅ?

- SPEGLA!
- VALIDERA!

Patienten: Jag orkar inte mer!
Spegling: Det här är riktigt jobbigt för dig!

Patienten: Det är så mycket i livet som har försvunnit för mig!
Spegling: Det är så sorgligt hur livet har förändrats och krympt för dig!

Patienten: Jag ids ingenting längre
Spegling: Det är verkligen svårt att hitta motivationen ibland fast du vet att du skulle behöva.. (komma ut, ta kontakt med gamla vänner etc)

21

ATT MÖTA NÅGON SOM ÄR LEDSEN



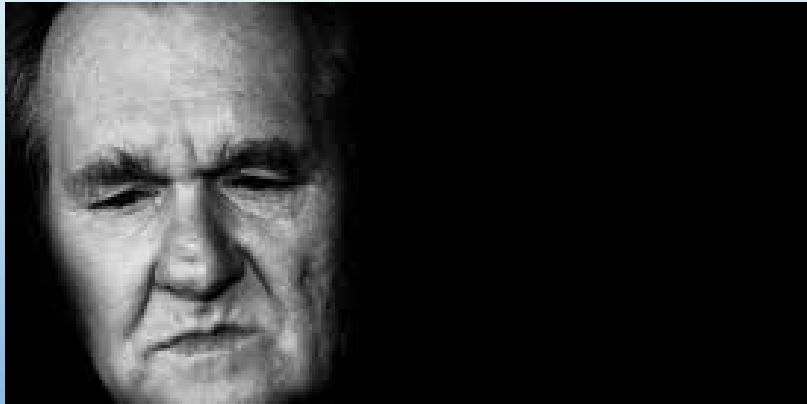
Jag ser att du är jätteledsen, vad tänker du på?

Jag ser att du blir berörd av det vi talar om, vad tänker du?

Jag antar att du påverkas av det vi talar om, vad tänker du?

22

HUR KÄNNES DET ATT TRÄFFA NÅGON SOM ÄR NEDSTÄMD?



23

SVÅRA SAMTAL – UNDVIK ATT KÖRA NED I DIKET

Tystnad – att inte våga fråga, att undvika svåra ämnen.



Att prata för mycket – ge goda råd, övertala andra om hur bra det kommer att gå, försöka lösa andras problem.

När vi kört i diket ser vi inte vad patientens behov är utan agerar utifrån vår egen känsla och våra behov.

24

Socioekonomiska aspekter av hjärtsjukdom



Hjärtgympa på Skånes universitetssjukhus i Lund.
Foto: Roger Lundholm

I sin avhandling visar Ninoa Malki (2020) att socioekonomiska skillnader både för förekomst och prognos vid hjärt-kärlsjukdom har varit stabila över tid i Sverige.

**Ekonomiska
bekymmer**

Arbetslös

Inget socialt stöd!

Trauman, flykt, PTSD



Per Svensson, kardiolog SÖS, 2018:
Studien visade att en låg inkomst jämfört med en hög inkomst var kopplad till cirka 50 procents högre risk att återinsjukna i en hjärt-kärlsjukdom. En låg jämfört med hög utbildningsnivå var kopplad till en 18-procentig riskökning. Även civilståndet påverkar.
- Vi kunde se att giftermål hade en skyddande effekt.

Vilka barriärer finns?

25

EGEN STRESS DÅ?



26

VAD ÄR EFFEKTIVT MOT STRESS?

Förändra, eller ta bort saker som stressar oss

Acceptans, att förändra sitt förhållningssätt till stress

Återhämtning, inklusive sömn, micropauser, trygga miljöer

Motion

Medveten närvaro, bli närvaro och förhållningssätt. Här och nu.

Socialt stöd –inkl skämt och trams

36

27

Before you diagnose yourself
with depression or low self-
esteem, first make sure that
you are not, in fact, just
surrounded by assholes. -
Sigmund Freud

Tack för er uppmärksamhet!

28

SCREENING FÖR PSYKISK OHÄLSA

Depression

MADRS (hittas med google)

0-12 poäng: Ingen eller mycket lätt depression

13-19 poäng: Lätt depression

20-34 poäng: Måttlig depression

≥ 35 poäng: Svår depression

PHQ-9 Hittas med google Cut-off över 10 indikerar nedstämdhet

Många andra screeningformulär kan hittas på fbanken.se som ofta ger cut-off också.

Något av det man kan hitta där är:

Ångest kan mätas med **GAD-7**

PTSD kan mätas med **Impact of event** eller **PCL-5**

Utmattning med **KEDS**

Stress, bara fråga om hur de ser på sin stress. Möjligt att köra **PSS** (nedan) men jag själv kan tycka att man kan krånglar till det då.

Perceived stress scale PSS Inga jättebra svenska normdata men vissa studier pekar på:

Individual scores on the PSS can range from 0 to 40 with higher scores indicating higher perceived stress. ► Scores ranging from 0-13 would be considered low stress. ► Scores ranging from 14-26 would be considered moderate stress. ► Scores ranging from 27-40 would be considered high perceived stress.