

Mot nya mål

-en reserapport från Malmö.

Tack VIC för att jag fick möjligheten att närvara vid årets Svenska Kardiovaskulära vårmöte i Malmö. Det blev verkligen att möta våren på flera sätt med sol, värme, blommor, gemenskap och ny påfyllnad med kunskap.

Som alla vet, så har många regioner ansträngd ekonomi och från sjukhuset i Torsby, Värmland där jag jobbar, fick en sjuksköterska och 2 doktorer åka.

Tack vare ett tips så ansökte jag om resestipendium från VIC och fick detta, så tack för tipset.

Jag och min kollega Ingmarie tyckte att många av årets föreläsningar var givande för det arbete som vi gör på kranskärsmottagning, hjärtsviktsmottagning och AK-mottagning.

Vi har bland annat tagit till oss:

- Vikten av lågt blodtryck med nya mål, för hjärtinfarktpatienter gäller $<130/80$ oavsett ålder och att hembloodtryck rekommenderas. För äldre >85 år sköra eller med ortostatism ska blodtrycket vara så lågt det är möjligt vägt mot risker.
- Snabbt insättande av blodfettssänkande behandling, ju tidigare man når målvärde LDL $<1,4$ mmol/l desto bättre.
- Snabbt besök till fysioterapeut rekommenderat 1-2 veckor senast 4 veckor efter hemgång. Prata med patienten angående risken med stillasittande och vinsten med vardagsmotion.
- Minska på antal rökare, bli bättre på att använda Champix. Träffa patienter som är rökare redan på avdelningen ger bra resultat.
- Minska mängd på alkohol, informera patienten om skadliga effekter av alkohol såsom hjärtarytmi, hypertoni, sämre sömn, nedstämdhet.
- Ett normalt saltintag, $<5g$ salt/dag.
- Ett normalt vätskeintag 1,5-2,5 L/dag. Vätskerestriktion ger sämre livskvalitet.

Vi har också tagit till oss framtidens möjligheter och kanske svårigheter som vården måste anpassa sig till. Nya device som smartwatch som visar puls, blodtryck, sömn med mera.

Kan vi använda annan typ av träning, måste alla träna på sjukhus, andra alternativ. Vi som bor och arbetar där det är långa avstånd, kan telerehabilitering bli ett komplement?

Eftersom vi dessutom jobbar på AK-mottagning så har vi lyssnat på flertal intressanta föreläsningar angående förmaksflimmer. Förmaksflimmer är vanligt, ökar i frekvens och vi behöver bli bättre på att ta hand om denna patientgrupp.

Som vi jobbar nu så har vi information vid insättning av antikoagulantia, vi planerar för elkonvertering, sköter dosjusteringar med mera. Vi ser en stor fördel med att i framtiden få möjlighet att starta flimmermottagning eftersom dessa patienter ofta är osäkra, har många frågor och de söker ofta akut.

Själv går jag nu mot nya mål 2026. När jag var 17 år fick jag sommarjobb på Torsby sjukhus. Så nästa år har jag jobbat i 50 år. 1988, började jag jobba med uppföljning för hjärtinfarktpatienter och 1989 gick jag min första utbildning i hjärtrehabilitering. Jag är så oerhört tacksam att jag har fått jobba med denna patientgrupp, vilken utveckling det har varit under dessa år. Så många fina möten med patienter och kollegor.

TACK!

Inger Karlsson, sjuksköterska, Torsby Sjukhus

