



Kardiologföreningens arbetsgrupp för Prevention och Levnadsvanor

Protokoll möte 9-10 september 2026

Närvarande: Anna Egerstedt, Mattias Ekström, Claes Held, Jessica Persson, Emma Hag, Lars Svennberg, Margrét Leósdóttir, Annica Ravn-Fischer

Frånvarande: Anna Norhammar

Sekreterare: Annica Ravn-Fischer och Emma Hag

1. Fortbildningsdagarna 11–12 februari 2027, Stockholm

Förslag från gruppen att använda vår session att förmedla nya hjärtrehabiliterings guidelines och presentation av data från REMOTE-Exercise. Föredrag 45 min. 1–2 föreläsare och 1 moderator. Gruppen tillfrågar Maria Bäck som presentatör av guidelines och hör med henne om hon även vill presentera REMOTE-Exercise eller om annan föreläsare ska dra REMOTE-studien. Mattias Ekström modererar.

Symposieförslag: Nytt från ESC - Riktlinjer för hjärtrehabilitering

REMOTE-EXERCISE – fysioterapiledad träning i hemmet

Moderator: Mattias Ekström

Presentatör: Maria Bäck

Maria Bäck har tackat ja till att medverka och presentera både nya hjärt-rehab guidelines och presentation av data från REMOTE-Exercise med förbehåll att hon får föreläsa den 11/2.

2. Kardiovaskulära Vårmetet 14-16 april 2027, Göteborg

3 symposieförslag från vår arbetsgrupp

Symposietitel: Hjärtrehabilitering för fler – nya europeiska riktlinjer förändrar spelplanen

Margret Leosdottir håller i denna session

Moderatorer: Margrét Leósdóttir, Malmö och Matthias Lidin, Stockholm (frågan ställd).

Föreläsningar

1. Hjärtrehabilitering – inte bara efter hjärtinfarkt Mattias Ekström, Stockholm (OK)

Översikt över indikationer och målgrupper för hjärtrehabilitering utifrån de nya riktlinjerna, med fokus på att hjärtrehabilitering är relevant för fler patientgrupper än patienter efter hjärtinfarkt.

2. Från träningssal till vardagsrum – hjärtrehabilitering på distans Maria Bäck, Göteborg (OK)

Evidens och praktiska möjligheter för distansbaserad och hybrid hjärtrehabilitering, inklusive erfarenheter från aktuell svensk forskning.

3. Implementering av hjärtrehabilitering – från riktlinje till verklighet Anna Egerstedt, Malmö (OK)

Svenskt implementeringsperspektiv med fokus på hinder och möjliggörare, organisation, resurser och vad som krävs för att evidensbaserad hjärtrehabilitering ska fungera i klinisk vardag.

Lärandemål

Symposiet tar avstamp i de nya europeiska riktlinjerna för hjärtrehabilitering och belyser vilka patienter som bör erbjudas hjärtrehabilitering, hur nya arbetssätt kan öka tillgängligheten samt vad som krävs för att rekommendationerna ska implementeras i svensk hälso- och sjukvård.

Efter symposiet ska deltagaren:

- Känna till vilka patientgrupper som rekommenderas hjärtrehabilitering enligt de nya europeiska riktlinjerna och vilka centrala komponenter som bör ingå.
- Förstå evidensen för distansbaserad och hybrid hjärtrehabilitering och hur dessa arbetssätt kan öka tillgänglighet och deltagande.
- Kunna identifiera viktiga hinder och möjliggörare för implementering av evidensbaserad hjärtrehabilitering i svensk hälso- och sjukvård.

Symposietitel: Lipoprotein(a) – vad vet vi idag?

Anna Egerstedt håller i denna session

Moderatorer: Elin Good, Linköping/ backup Kamilla Juhlin och Andreas Stomby, Jönköping

Föreläsningar

1. En ärftlig risk att räkna med Jonas Brinck, Stockholm (OK)

Kunskapsöversikt med fokus på genetik, biologi, kausalitet och evidensen för sambandet mellan lipoprotein(a) och kardiovaskulär sjukdom.

2. Lipoprotein(a) är högt – vad gör jag nu? Emil Hagström, Uppsala (OK)

Klinisk handläggning av förhöjt lipoprotein(a): riskbedömning, information till patienten, påverkbara riskfaktorer och behandlingsbeslut, inklusive de praktiska och etiska frågor som uppstår när en ärftlig risk identifieras innan specifik behandling är etablerad.

3. Från risk till behandling – nästa kapitel för lipoprotein(a) Karin Littmann, Stockholm

Aktuell och kommande evidens för riktat lipoprotein(a)-sänkande behandling, med fokus på utfallsstudier och vad resultaten kan innebära för framtida klinisk praxis.

Lärandemål

Symposiet ger en aktuell översikt över lipoprotein(a) som kardiovaskulär riskfaktor, diskuterar hur ett förhöjt värde bör hanteras i klinisk praxis idag och blickar framåt mot riktade behandlingar och deras möjliga betydelse för framtida prevention.

Efter symposiet ska deltagaren:

- Känna till den aktuella evidensen för lipoprotein(a) som ärftlig och kausal riskfaktor för kardiovaskulär sjukdom.
- Kunna värdera och handlägga ett förhöjt lipoprotein(a) i klinisk praxis, inklusive riskbedömning, patientinformation och behandling av påverkbara riskfaktorer.
- Förstå den aktuella evidensen för riktat lipoprotein(a)-sänkande behandling och hur nya utfallsdata kan komma att påverka framtida prevention och klinisk praxis.

Bortom de klassiska riskfaktorerna – nya perspektiv på hjärthälsa

Jessica Karlsson håller i denna session

Moderatorer: Andreas Edsfeldt, Malmö och Annika Rosengren, Göteborg

Föreläsningar

1. Ultraprocessad mat – en ny utmaning för hjärthälsan Agneta Åkesson, Stockholm

Aktuell evidens om ultraprocessad mat och kardiometabol och kardiovaskulär hälsa, med fokus på möjliga mekanismer, betydelsen av processningsgrad och hur resultaten bör tolkas.

2. Mikroplaster och hjärtat – hur oroliga ska vi vara? Hanna Karlsson, Uppsala

En kritisk genomgång av den framväxande evidensen om mikro- och nanoplaster, biologiska mekanismer och möjliga samband med ateroskleros och kardiovaskulär sjukdom.

3. För varmt, för kallt – när temperaturen belastar hjärtat Petter Ljungman, Stockholm

Evidens om hur värme, kyla och temperaturextremer påverkar kardiovaskulär sjuklighet och mortalitet, vilka patienter som är särskilt sårbara och vad ett förändrat klimat kan innebära för prevention och vård.

Lärandemål

Symposiet belyser tre aktuella och framväxande exponeringar som kan påverka kardiovaskulär hälsa utöver de klassiska riskfaktorerna. Fokus ligger på vad den samlade evidensen visar, vilka osäkerheter som kvarstår och hur kunskapen kan sättas in i ett kliniskt och preventivt sammanhang.

Efter symposiet ska deltagaren:

- Känna till aktuell evidens för samband mellan ultraprocessad mat, mikroplaster och temperaturrelaterade exponeringar och kardiovaskulär hälsa.
- Kunna värdera evidensens styrka och osäkerheter för nya och framväxande kardiovaskulära riskfaktorer och skilja etablerad kunskap från tidiga forskningsfynd.
- Förstå hur omgivnings- och livsstilsrelaterade exponeringar kan påverka kardiovaskulär risk och vilka konsekvenser detta kan ha för prevention och klinisk rådgivning.

De personer som är ansvariga för respektive symposium till vårmötet ansvara för att kontakta tänkta moderatorer och föreläsare samt att skicka in förslagen till Mkon före utsatt datum. I uppdraget som ansvarig för sessionen angår sedan att meddela respektive inblandad person om sessionen kommer med eller inte. Vid ett godkännande av sessionen ingår också för ansvarig person att ha ett förberedande möte inför vårmötet med inblandade personer och kontrollera för eventuell överlappning.

Ansvarig för symposium 1: Margrete Leosdottir

Ansvarig för symposium 2: Anna Egerstedt

Ansvarig för symposium 3: Jessica Karlsson

Gruppen är samstämmig kring att externa föreläsare bör erbjudas utlägg för resa och kongressavgift. Inte rimligt att respektive föreläsare som annars inte ska på kardiologiska vårmötet själva ska behöva betala för att ställa upp och föreläsa. Anna tar med frågan till Mkon.

3. Kloka kliniska val

Samtliga specialistföreningar har ombetts att ta fram fem förslag på *Kloka kliniska val*. Svenska Kardiologföreningen har i sin tur bett respektive arbetsgrupp att ta fram tre förslag, som därefter ska sammanställas och ligga till grund för fem övergripande förslag från hela kardiologin. Förslagen ska lämnas in senast den 14 oktober för sammanställning av Svenska Kardiologföreningen.

Syftet med *Kloka kliniska val* är att minska användningen av undersökningar och behandlingar som inte ger patientnytta, så kallad lågvärdevård, och i stället stärka fokus på åtgärder som skapar verkligt värde för patienterna. Att minska lågvärdevård handlar inte enbart om att identifiera enskilda åtgärder som bör utmönstras. Det kräver även förändrade arbetssätt och en kultur där vårdens professioner tillsammans med patienterna kontinuerligt reflekterar över vilka insatser som verkligen gör nytta.

Under förmiddagen fördes en livlig och omfattande diskussion kring vilka områden arbetsgruppen skulle kunna föreslå. Diskussionen återkom ständigt till vikten av att göra **mer inom prevention och levnadsvanor**. När det gäller levnadsvanor och preventiva insatser bedömdes att vi snarare underbehandlar än överbehandlar avseende preventiva insatser och levnadsvanor. Många av de preventiva insatserna är dessutom billiga, har stark evidens och är relativt kostnadseffektiva jämfört med många andra åtgärder inom hälso- och sjukvården.

Arbetsgruppen lyfte även betydelsen av de nationella kvalitetsregistren, som har möjliggjort uppföljning och dokumentation av nyttan med bland annat nya läkemedel, levnadsvaneinterventioner och förändrade kliniska rutiner.

Ett konkret förslag på *Kloka kliniska val* som arbetsgruppen kunde enas kring var: **Rekommendera inte kosttillskott och omega-3-preparat** då nyttan för patienter saknas.

Anna Egerstedt rapporterar vårt enda förslag till Svenska kardiologföreningen och en förklaring till vårt resonemang.

4. Nya medlemmar i arbetsgruppen

Lars Svennberg meddelar att han önskar avsluta sitt deltagande i arbetsgruppen inför nästa år då han ska gå i pension. En ersättare behöver därför utses från och med årsskiftet.

En kandidat från Falun har föreslagits. Lars kontaktar Kristina Hambraeus för att undersöka om det finns lämplig kandidat ifrån Falun.

Om detta inte leder till en lösning går Lars vidare med att efterhöra eventuell kandidat från Västerås. Som ett tredje alternativ kommer kontakt med Matthias Brunström tas för att undersöka möjligheten att hitta en kandidat från norra Sverige.

5. Genomgång av programmet för utbildningsdagar i Sigtuna

Översyn av programmet Utbildningen är fulltecknad med 40 deltagare och 15 föreläsare. Deltagargruppen består av ungefär hälften sjuksköterskor och hälften läkare, samt ett mindre antal fysioterapeuter.

Anna Egerstedt skickar ett mejl med önskemål om bekräftelse som påminnelse till samtliga föreläsare inför utbildningen.

6. Årshjul 2026/2027

Oktober: Deadline fortbildningsdagarna 12/10; Årsmöte 14/10 - enbart Anna behöver vara med men öppet för alla

November: Teamsmöte 4/11 kl:16-17; Preventionskurs Sigtuna 9-10 november

December: Teamsmöte 16/12 kl: 16-17

Januari: Teamsmöte utgår

Februari: Fortbildningsdagarna 11-12/2 Stockholm; Teamsmöte 17/2 kl:16-17

Mars: Teamsmöte 10/3 kl:16-17; Hemsidan ska uppdateras med ev nya medlemmar

April: Kardiovaskulära vårmöte Göteborg 14-16/4 - fysiskt möte i arbetsgruppen någon gång under vårmötet

Euro Prevent i Lissabon 15-17/4

Maj: Teamsmöte 12/5 kl:16-17

September: Internat Båstad 7-8 september

7. Arbetsgruppen prevention och levnadsvanors framtid

Diskussion fördes kring den fortsatta utformningen av preventionsutbildningen. Nuvarande upplägg innebär att cirka 12 ST-läkare per år kan erbjudas plats, eftersom utbildningen är vart annat år och omkring 20–25 läkare deltar vid varje tillfälle.

För- och nackdelar med en hybrid- eller helt digital utbildningsform diskuterades. Gruppen var enig om att behålla det fysiska utbildningskonceptet, då det möjliggör interaktion och erfarenhetsutbyte.

Det har vid tidigare kursutvärderingar framförts synpunkter på att utbildningen upplevs ligga på en hög kunskapsnivå och innehålla mycket tabeller och statistik. Denna kritik kommer med största sannolikhet från sjuksköterskor som deltagit. Då den primära målgruppen är läkare behöver marknadsföring och kommunikation tydligare vara riktad till läkare, framför allt ST-läkare. Ambitionen är att utbildningen framöver i första hand ska rikta sig till läkare men om plats finns får även övriga professioner delta.

Information om utbildningen kommer i framtiden skickas till utbildningsutskottet, med önskemål om vidare spridning till ST-rektorer i Sverige.

8. Marknadsföring

Anna föreslog att arbetsgruppen etablerar en närvaro på LinkedIn i syfte att nå en bredare målgrupp och öka synligheten för gruppens arbete.

Anna tar ansvar för att starta ett konto. Inledningsvis hålls aktiviteten på en lagom nivå. Gruppen hjälps åt att identifiera relevant innehåll och bidra med idéer till inlägg. Det uppmuntras även att generöst tagga relevanta personer och aktörer för att öka spridningen.

9. Debattartikel

En diskussion fördes kring utvecklingen av tobaksbruk, med särskilt fokus på snusning och den ökande användningen av vitt snus/nikotinpåsar. Gruppen konstaterade att rökningen har minskat kraftigt och i dag utgör en betydligt mindre andel av tobaksbruket, samtidigt som användningen av snus, och framför allt vitt snus, har ökat kraftigt under senare år.

Mot denna bakgrund diskuterades behovet av att i större utsträckning uppmärksamma snusning ur ett preventionsperspektiv. Diskussion fördes även om den omfattande marknadsföringen och lobbyverksamheten kopplad till snus och nikotinprodukter, samt vikten av att vården måste förhålla sig kritiskt och kunskapsbaserat till den information som förmedlas.

Ett förslag framkom om att arbetsgruppen ska ta fram och sprida mer information om snusning och dess potentiella hälsokonsekvenser, särskilt med fokus på prevention och den ökande användningen bland yngre. Frågan bedöms vara angelägen då utvecklingen av nikotinbruk förändras snabbt och nya produkter etableras på marknaden.

En debattartikel i exempelvis Svensk Kardiologi och/eller annan tidning diskuterades som ett möjligt sätt att uppmärksamma frågan och bidra till debatten kring snusning, nikotinbruk och kardiovaskulär prevention.

10. Mötet avslutades

Ordf Anna Egerstedt