

VIC digitala utbildningsdagar via Jönköping - tillsammans för hälsan!

Förväntansfulla träffades VIC arbetsgrupper för hjärtsvikt och sekundärprevention för första gången tillsammans i Jönköping för att genomföra utbildningsdagar 21-22 oktober. När vårt samarbete påbörjades för snart två år sedan, mitt i pandemin, visste vi inte om det skulle gå att ha ett program med fysisk träff för deltagarna. Det osäkra läget gjorde att vi fick ställa om till digitalt genomförande vilket var nytt för oss alla. Målet var ett engagerande och intressant program och nå ut nationellt till många yrkesgrupper och täcka hela vårdkedjan.

Första dagen inledde Inger Ros från Riksförbundet HjärtLung utifrån patientperspektivet. Debatten behöver öppnas upp för en jämlik vård då det idag råder stora regionala skillnader i landet. Personcentrering, samarbete och kunskapsspridning var huvudbudskapet.

Anna Norhammar, kardiolog, gav oss en gedigen genomgång i prevention och de hjärtkärlskyddande effekterna som de nya diabetespreparaten SGLT2 hämmare och GLP1 ger. Det är viktigt att identifiera riskpersoner tidigt i det preventiva arbetet, helst före 60 års ålder.

Krister Lindmark, kardiolog och Maria Bäck, fysioterapeut, båda representanter i NAG (nationella arbetsgrupper) inom hjärtsvikt och sekundärprevention delade nästa föredrag. Krister presenterade - Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp vid hjärtsvikt. Maria gav oss inblick i arbetet med nationellt vårdprogram vid kranskärslsjukdom. Det blev tydligt att det idag finns stora nationella skillnader i den vård patienterna erbjuds. Det ska inte spela någon roll var i Sverige vi bor. Jämlik vård är målet!

Amanda Lönn och Maria Borland, båda fysioterapeuter, avslutade dagen med att berätta om fysisk aktivitet och träning vid hjärtsjukdom. Vi lärde oss att fysisk aktivitet är ett viktigt och kraftfullt verktyg för att predicera återinsjuknande och för tidig död. Rörelse gör skillnad! Patienter med hjärtsvikt ska remitteras till fysioterapeut för att få möjlighet att öka sin fysiska kapacitet. Deltagande i hjärtrehabilitering ska föregås av pre-exercise screening. Endast råd om fysisk aktivitet är inte tillräckligt för dessa patienter.

Dag två inledde Åsa Jonsson sjuksköterska med - Tillsammansprojektet i Region Jönköping. Syftet med modellen är att dela kunskap och öka kommunikationen om hjärtsvikt och egenvård till vårdkedjans olika aktörer med patienten i centrum vilket fungerat mycket väl i Jönköping. Det blev återigen tydligt hur viktigt det är att arbeta personcentrerat. En arbetsmodell att inspireras av!

Fredrika Nordlund, psykolog, höll en engagerande föreläsning kring stress, ångest och nedstämdhet vilket idag utgör den tredje starkaste riskfaktorn för hjärtsjukdom. Vi fick konkreta råd kring hur vi i mötet med patienten kan öppna upp för samtal och bara våga lyssna på patienten utan ge för mycket råd och komma med lösningar.

Jonna Norman, sjuksköterska, föredrog om vad vi kan lära oss av att lyssna på patienters berättelser om symtom, hjärtat och prevention vid kranskärslsjukdom och hjärtsvikt. I en pilotstudie har personer med hjärtsvikt utforskat effekter av att som tillägg till optimerad behandling, få lära sig att träna medveten närvaro med Här&Nu programmet. Resultaten visar på riskreduktion och att Här&Nu kan vara verktyg till hälsofrämjande levnadsvanor.

Sara Ask, dietist, gav en färgstark föreläsning om "maten som gör skillnad för din hälsa" med fokus på det vi bör äta snarare än det vi ska undvika. Hjärtvänlig kost är ett kraftfullt verktyg för att reducera risk för hjärtkärlsjukdom och vi blev nog alla inspirerade till att laga mat efter Saras föreläsning.

Michael Fu, kardiolog, poängterade att ischemisk hjärtsvikt har sämre prognos och därför bör orsaken utredas noga enligt riktlinjer. Viktigt att den medicinska behandlingen individanpassas och kombineras med device, samt revaskularisering vid indikation för att förbättra prognos. Vi fick vidare guidning hur den medicinska behandlingen kan optimeras och ytterligare inblick i de senaste medicinska behandlingsstrategierna. Michael lyfte även

betydelsen av att motivera varje läkemedel för patienten genom att förklara hur de skyddar och stärker hjärtat på lång sikt.

Peter Vasko, hjärtläkare och ordförande i Swedeheart avslutade våra dagar med att belysa kvalitetsregistren, Swedeheart och Rikssvikt samt vilka framsteg och förbättringar som svensk hjärtsjukvård har gjort. Utvecklingen går hela tiden framåt och med Swedeheart som förebild har nu ett europeiskt samarbetsprojekt - EuroHeart startat. Syftet är att jämföra och effektivisera hjärtsjukvården internationellt. Digitaliserade stöd kommer stort i framtiden. Avslutningsvis gav Peter oss tänkvärda ord om hälsa att reflektera över.

Röd tråd i programmet var personcentrering och jämlik vård, viktiga begrepp som ska genomsyra hjärtvården i alla regioner i landet. Det kommer krävas ett ökat samarbete med patienten och mellan olika vårdnivåer för att nå dit. Det är glädjande att denna utbildning lockat olika professioner från både hemsjukvård, primärvård och slutenvård. Vi har idag kunskapen och verktygen och tillsammans kan vi göra det möjligt!

Tack vare den digitala mötesformen nådde vi ut till ca 250 deltagare från Kalix i norr till Ystad i söder. Roligt att många kunde ta del av programmet och något att ta med sig inför kommande utbildningsdagar inom VIC.

VIC arbetsgrupper för hjärtsvikt och sekundärprevention

Utbildningsdagarna är inspelade i sin helhet och filmer samt åhörarkopior finns fram till 2022-02-28 länkat på VIC hemsida <https://www.sls.se/vic/>. Filmerna kan även sökas direkt via google: VIC utbildningsdagar 2021 <https://youtube.com>