

Egenvård, vätskeintag och törst vid hjärtsvikt

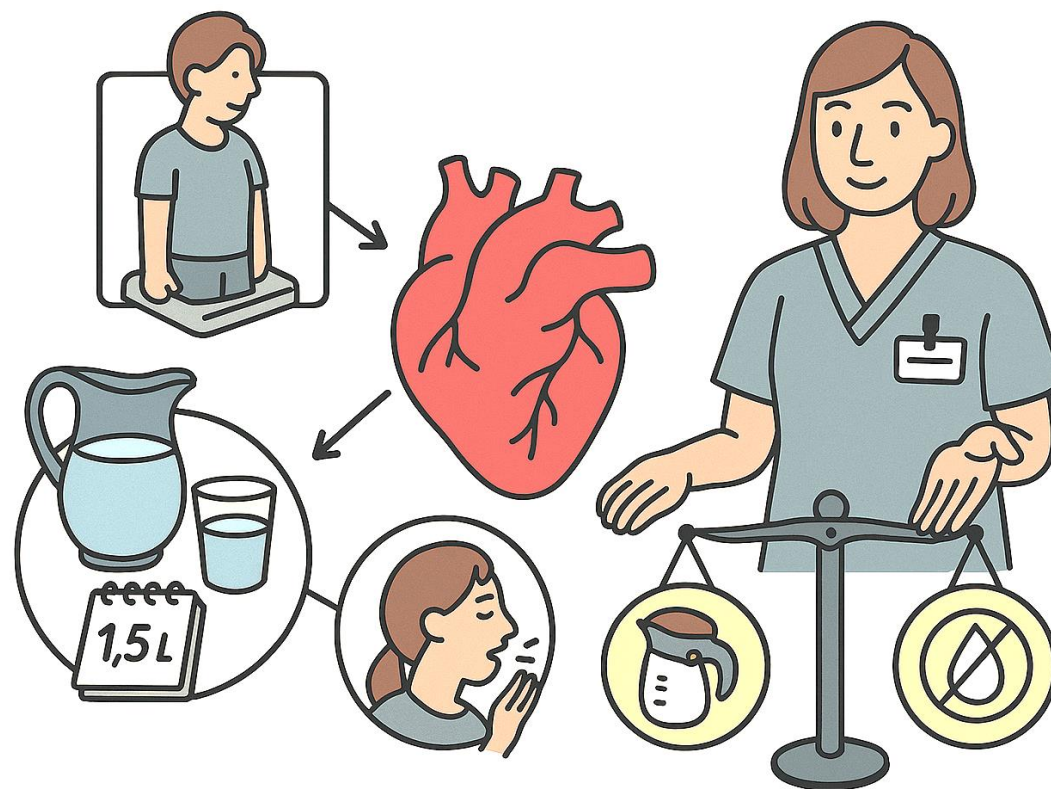
Hur kan vi tillsammans nå balans?

Linn Höög

Bitr. Universitetssjuksköterska, *Hjärt-Kärl Centrum, Karolinska Universitetssjukhuset*

Doktorand, *Institutionen för Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle (NVS), Karolinska Institutet*

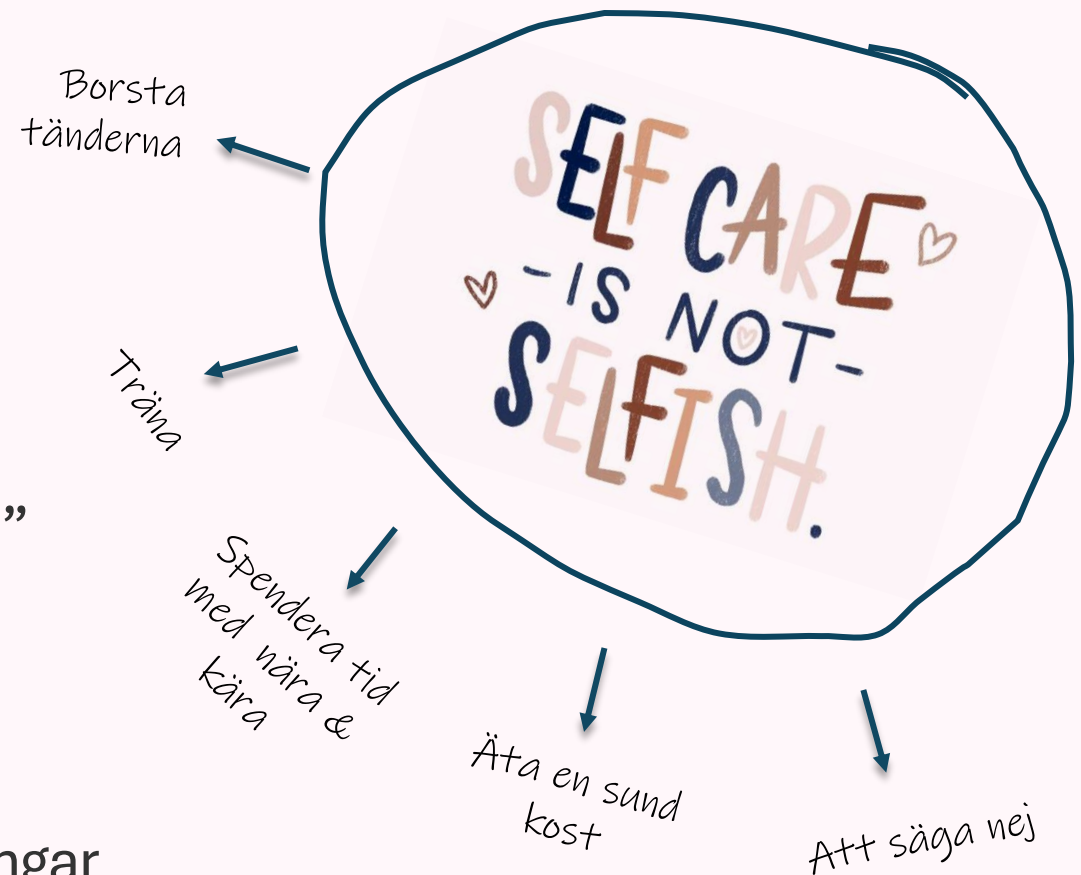
Linn.hoog@regionstockholm.se
Linn.hoog@ki.se



Vad är egenvård?

”Egenvård är när patienten själv, eller med hjälp av någon annan, utför hälso- och sjukvårdsåtgärder utanför hälso- och sjukvården”
(Socialstyrelsen, 2023)

- Att ta ordinerade läkemedel
- Genomföra rekommenderade övningar/handlingar
- Symtomigenkänning- & övervakning



Varför egenvård vid hjärtsvikt?

- Bättre livskvalitet¹
- Lägre dödlighet¹
- Mindre återinläggningar på sjukhus¹



¹ Lee CS, Bidwell JT, Paturzo M, Alvaro R, Cocchieri A, Jaarsma T, Strömberg A, Riegel B, Vellone E. Patterns of self-care and clinical events in a cohort of adults with heart failure: 1 year follow-up. *Heart Lung* 2018;47:40–46.

Recommendations	Class ^a	Level ^b
Self-management strategies are recommended to reduce the risk of HF hospitalization and mortality. ³⁰⁹	I	A

McDonagh TA, Metra M, Adamo M, Gardner RS, Baumbach A, Böhm M, Burri H, Butler J, Čelutkienė J, Chioncel O, Cleland JGF, Coats AJS, Crespo-Leiro MG, Farmakis D, Gilard M, Heymans S, Hoes AW, Jaarsma T, Jankowska EA, Lainscak M, Lam CSP, Lyon AR, McMurray JJV, Mebazaa A, Mindham R, Muneretto C, Francesco Piepoli M, Price S, Rosano GMC, Ruschitzka F, Kathrine Skibelund A; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J*. 2021 Sep 21;42(36):3599–3726. doi: 10.1093/eurheartj/ehab368. Erratum in: *Eur Heart J*. 2021 Dec 21;42(48):4901. doi: 10.1093/eurheartj/ehab670. PMID: 34447992.



UNDERHÅLL
Maintenance

Upprätthålla god hälsa:

- Salt & vätska
- Sex- och samlevnad
- Fysisk aktivitet
- Ta ordinerade läkemedel

ÖVERVAKNING
Monitoring

Förändringar i symtom och tecken:

- Lyssna på sin kropp

HANTERING
Management

Känna igen och svara på förändringar i symtom och tecken:

Vid behov, agera på dessa

- *känna igen-utvärdera-behandla*

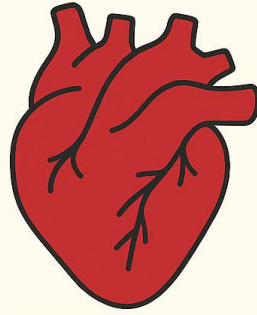


Riegel, B., Jaarsma, T., Stromberg, A. (2012). A Middle-Range Theory of Self-Care of Chronic Illness. *Advances in Nursing Science*, 35(3):194-204. PMID: 22739426. DOI: 10.1097/ANS.0b013e318261b1ba.

Self-care of heart failure patients: practical management recommendations from the Heart Failure Association of the European Society of Cardiology

**Tiny Jaarsma^{1,2*}, Loreena Hill³, Antoni Bayes-Genis⁴,
Hans-Peter Brunner La Rocca⁵, Teresa Castiello⁶, Jelena Čelutkienė⁷,
Elena Marques-Sule⁸, Carla M. Plymen⁹, Susan E. Piper¹⁰, Barbara Riegel¹¹,
Frans H. Rutten¹², Tuvia Ben Gal¹³, Johann Bauersachs¹⁴, Andrew J.S. Coats¹⁵,
Ovidiu Chioncel¹⁶, Yuri Lopatin¹⁷, Lars H. Lund¹⁸, Mitja Lainscak¹⁹,
Brenda Moura²⁰, Wilfried Mullens²¹, Massimo F. Piepoli^{22,23}, Giuseppe Rosano²⁴,
Petar Seferovic^{25,26}, and Anna Strömberg^{1,27}**

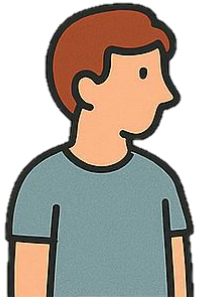
UNDERHÅLL
Maintenance



ÖVERVAKNING
Monitoring

HANTERING
Management





Följa råd



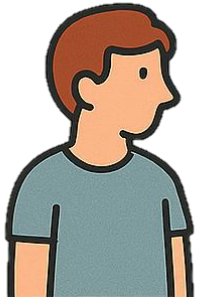
Optimera efterlevnad av medicinering

- Förståelse

Recommendations	Class ^a	Level ^b
An ACE-I is recommended for patients with HFrEF to reduce the risk of HF hospitalization and death. ^{110–113}	I	A
A beta-blocker is recommended for patients with stable HFrEF to reduce the risk of HF hospitalization and death. ^{114–120}	I	A
An MRA is recommended for patients with HFrEF to reduce the risk of HF hospitalization and death. ^{121,122}	I	A
Dapagliflozin or empagliflozin are recommended for patients with HFrEF to reduce the risk of HF hospitalization and death. ^{108,109}	I	A
Sacubitril/valsartan is recommended as a replacement for an ACE-I in patients with HFrEF to reduce the risk of HF hospitalization and death. ¹⁰⁵	I	B

© ESC 2021

McDonagh TA, Metra M, Adamo M, Gardner RS, Baumbach A, Böhm M, Burri H, Butler J, Čelutkienė J, Chioncel O, Cleland JGF, Coats AJS, Crespo-Leiro MG, Farmakis D, Gilard M, Heymans S, Hoes AW, Jaarsma T, Jankowska EA, Lainscak M, Lam CSP, Lyon AR, McMurray JJV, Mebazaa A, Mindham R, Muneretto C, Francesco Piepoli M, Price S, Rosano GMC, Ruschitzka F, Kathrine Skibelund A; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J. 2021 Sep 21;42(36):3599–3726. doi: 10.1093/eurheartj/ehab368. Erratum in: Eur Heart J. 2021 Dec 21;42(48):4901. doi: 10.1093/eurheartj/ehab670. PMID: 34447992.



Följa råd

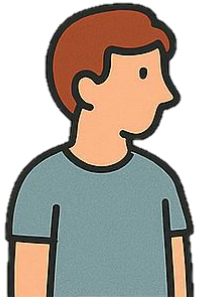


Optimera efterlevnad av medicinering

- Förståelse

Vad tror ni våra patienter kommer ihåg?

”Ja jag ska i alla fall inte dricka mer än 1,5L vatten”



Följ rådet

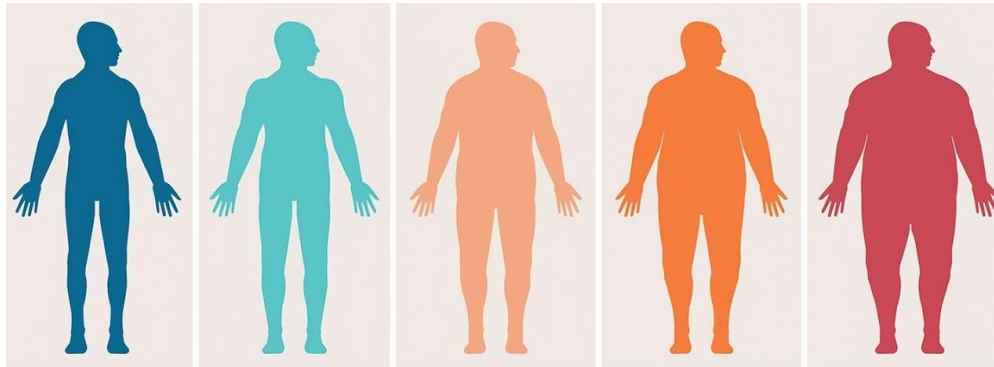


Nutritionstatus

- Övervikt
- Undervikt/kakexi

- Vätska

- Salt



A large, dark blue circle with a slight gradient and a thin white outline, centered on a white background. Inside the circle, the words 'ÖVERVAKNING' and 'Monitoring' are written in white.

ÖVERVAKNING

Monitoring



Observera symtom

ÖVERVAKNING
Monitoring

Symtommonitorering

Snabb upptäckt av försämring är viktig:

- Undvika sjukhusinläggning
- Minskar risken för död
- Väga sig dagligen – observera Snabb viktuppgång (>2kg 2-3 dagar)
- Andning
- Ödem
- Vätskebalans
- Andra symtom (Trötthet, yrsel, törst)



A large, dark blue circle with a slight gradient and a thin white outline, centered on a white background.

HANTERING

Management



Förstå sin sjukdom

HANTERING
Management

Information & undervisning

En förutsättning för att patienten ska kunna vara delaktig i sin vård

Utgå från:

- Patientens önskemål och individuella förutsättningar
- Patientens hälsotillstånd och livssituation



Förstå sin sjukdom

HANTERING
Management

Egenvårdsbeteenden för att adekvat svara på symtom

- Justera diuretikados/flexibelt diuretikaintag
- Kontakt med sjukvården
- Annan läkemedelsjustering vid behov
- Justera vätskeintag





Ödem

- Stödstrumpor

→ Öka det venösa återflödet
– minskade ödem
– motverka ortostatism

HANTERING
Management



Viktmätning

- Om möjligt – Dagligen
- Tecken på vätskeansamling
- Utvärdering av behandling

ÖVERVAKNING
Monitoring

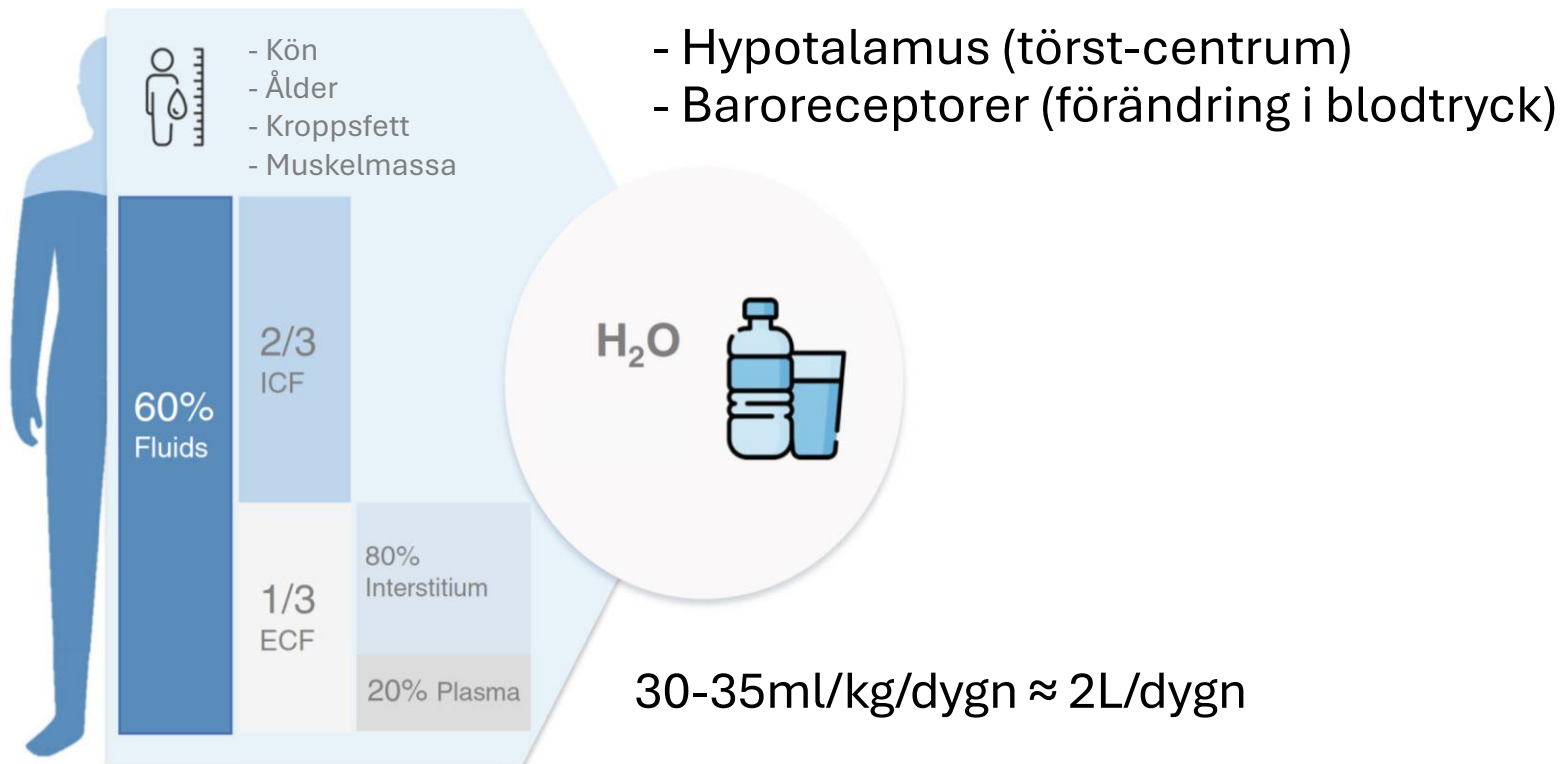


Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- Vätskeintag
- Törst

UNDERHÅLL
Maintenance

- Transport av näringsämnen & avfallsprodukter
- Reglering av kroppstemperatur
- Upprätthållande av blodvolymen



Mullens et al. Dietary sodium and fluid intake in heart failure. A clinical consensus statement of the Heart Failure Association of the ESC. Eur J Heart Fail. 2024

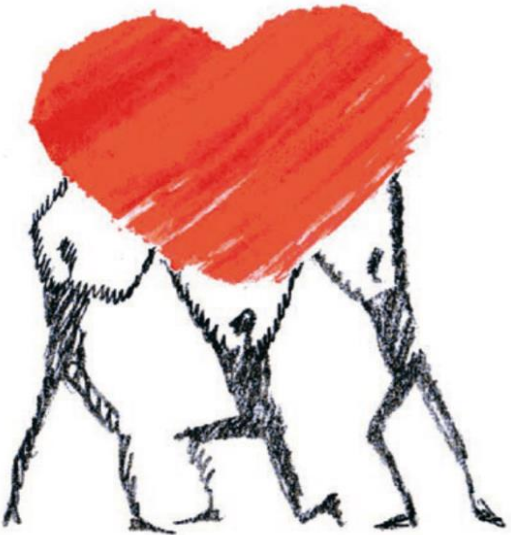


Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- **Vätskeintag**
- Törst

Varför pratar vi vätskeintag hos patienter med hjärtsvikt?

Vid hjärtsvikt kan hjärtat inte pumpa ut tillräckligt med blod till kroppen.



Symtom på hjärtsvikt beror på en kombination av hjärtats försämrade pumpförmåga, ökat tryck i hjärtrummen och ett aktiverat hormonsystem.

Det blir högt tryck i hjärtrummen och vätska samlas i magen, i benen och i lungorna.



Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- **Vätskeintag**
- Törst

Maxdryck (Vätskekarens)

Syfte

- Minska symtom
- Minska belastningen på hjärtat
- Motverka övervätskning



Negativa effekter

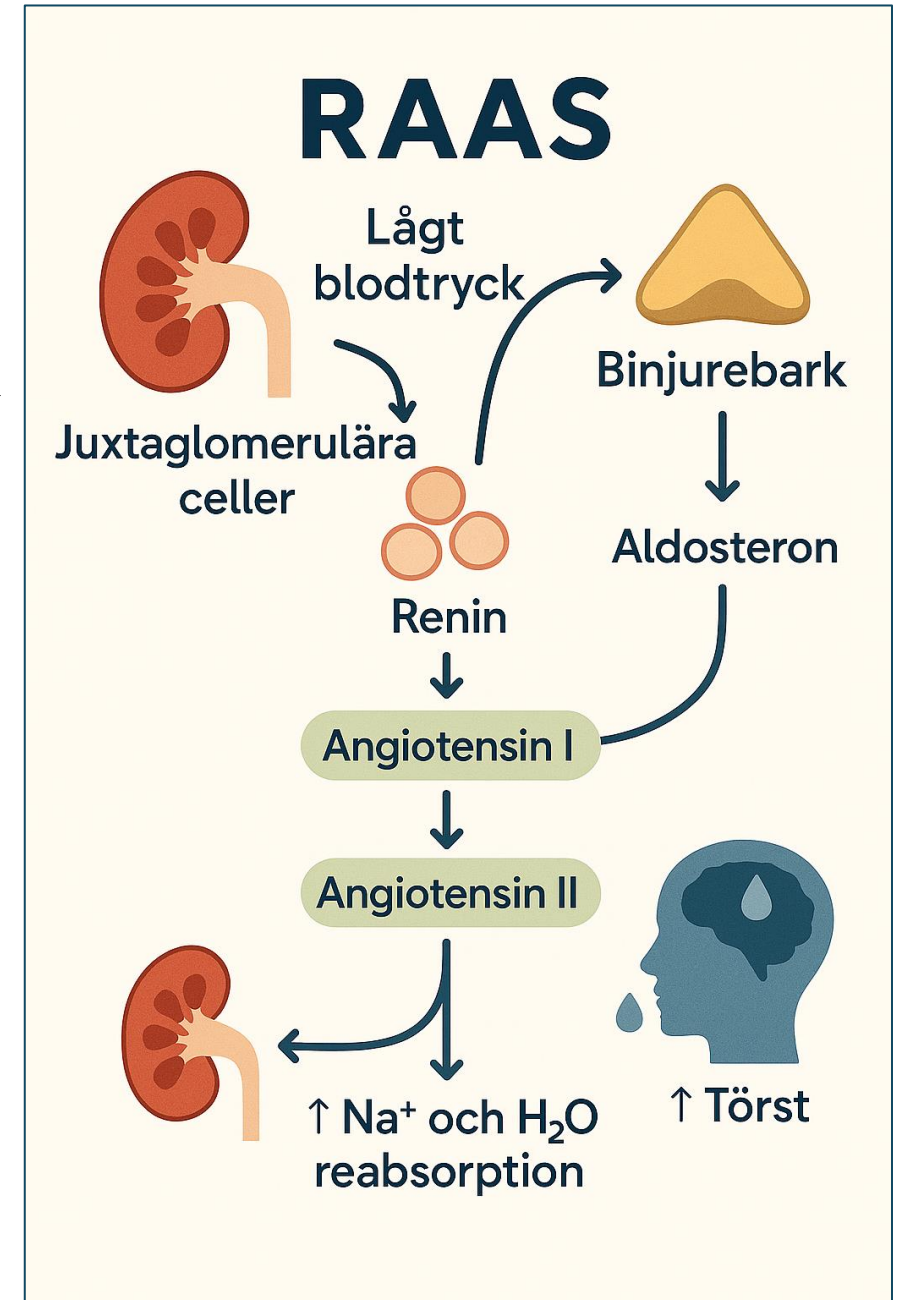
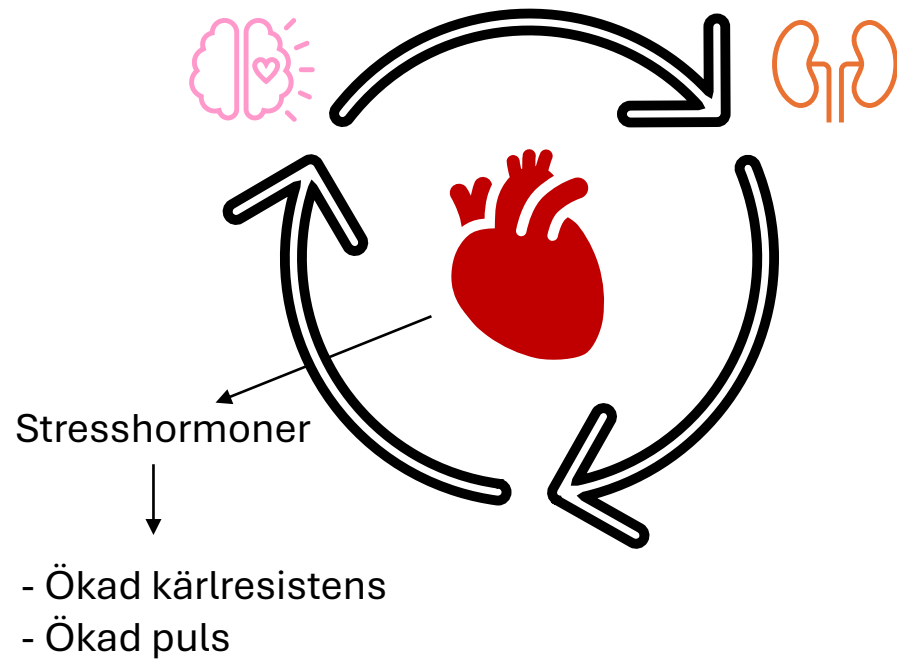
- ➖ Ökad törst
- ➖ Sämre livskvalitet
- ➖ Risk för försämrad njursvikt
- ➖ Risk för dehydrering



Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- **Vätskeintag**
- Törst

Vad händer i kroppen vid hjärtsvikt?



Hur arbetar ni på era kliniker?

- Vätskekarens/maxdryck?
- Vätskebalansmål?
- Båda?



Varför vätskebalans före vätskekarens/maxdryck?

- Tecken till vätskeansamling
- Utvärdera & styra behandling
- Bättre förståelse för sambandet av vätska in & ut



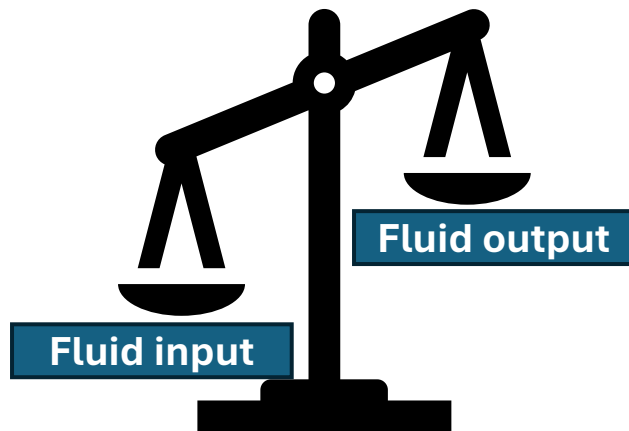
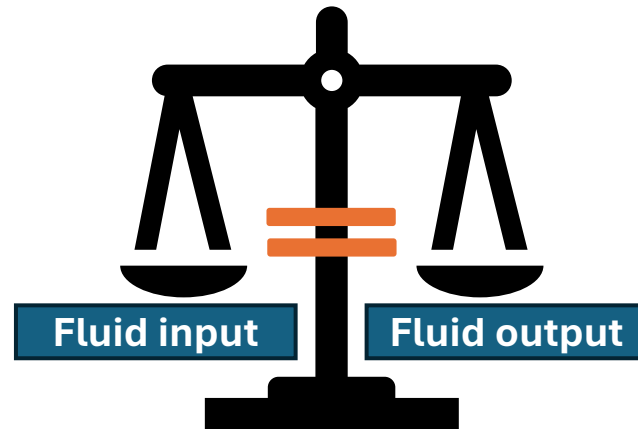
Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- Vätskeintag
- Törst

- Vätskekarens eller vätskebalans?
- Vad är skillnaden?

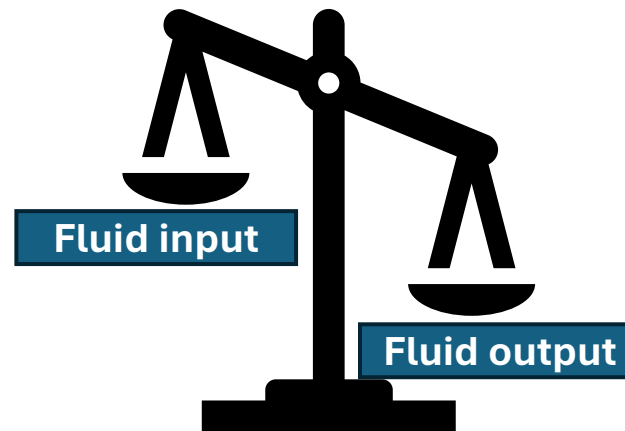
Optimal vätskestatus

(Euvolem)



Övervätskad

(Hypervolem)



Undervätskad

(Hypovolem)



Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- Vätskeintag
- Törst

- Vätskekarens eller vätskebalans?
- Vad är skillnaden?

Evidensen för vätskerestriktion?

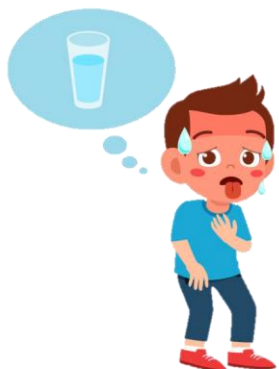
- ↑ törst
- ↓ livskvalitet
- ↓ följsamheten till salt- och vätskerestriktion
- ↓ intag av andra viktiga näringsämnen
- ↑ aktivering av sympatiska nervsystemet
- Ojämlig vård - skillnader i klinisk praxis



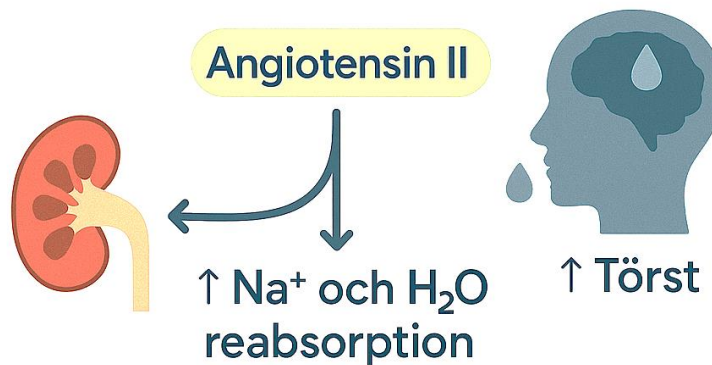
Höög L, Strömberg A, Waldréus N, Nymark C. Insights into clinical practice: A national survey on fluid intake management in heart failure. ESC Heart Failure. 2025

- Svårt att studera
- Små studiepopulationer
- Bristande och varierande studiedesign

Inga studier har lyckats visa effekt på inläggning på sjukhus eller kardiovaskulär död (varken vid akut eller kronisk hjärtsvikt)



Törst



93% förekomst av törst ¹

1/5 med kronisk hjärtsvikt besväras av ihållande törst ²

Negativ påverkan på livskvalitet ^{3, 4}

Varför är patienterna törstiga?

- Hjärtsvikt bidrar med ökad törst: Angiotensin II
- Läkemedel (diuretika)
- Vätskekarens
- Hypovolemi



Kost

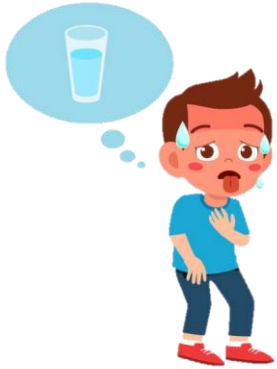
- Risk för undernäring
- Saltintag
- Vätskeintag
- Törst
- Vätskekarens eller vätskebalans?
- Vad är skillnaden?

¹ Younes K, Massouh A, Deek H, Nasreddine L, Waldréus N, Nouredine S. Prevalence and Predictors of Thirst in Patients With Heart Failure. J Cardiovasc Nurs. 2025

² Waldréus N, van der Wal MH, Hahn RG, van Veldhuisen DJ, Jaarsma T. Thirst trajectory and factors associated with persistent thirst in patients with heart failure. J Card Fail. 2014

³ Waldréus N, Hahn RG, Jaarsma T. Thirst in heart failure: a systematic literature review. Eur J Heart Fail. 2013

⁴ Reilly C.M, Meadows K, Dunbar S, Culler S, Smith A. Thirst and QOL in persons with heart failure. Heart & Lung. 2010



Törst

Åtgärder för att minska törst

- Is
- Citrusfrukt 
- Salivstimulerande/tuggummi
- Undvik salt/stark mat

Information & undervisning

- Börja med att fråga patienten!
- Det kommer inte hjälpa att dricka okontrollerat
- Viktigt med ett normalt vätskeintag – vätskebalans!



Kost

- Risk för undernäring
- Saltintag
- Vätskeintag
- **Törst**
- Vätskekarens eller vätskebalans?
- Vad är skillnaden?

Hur kan vi tillsammans nå balans?



- Ta en aktivt roll för att stötta patienternas förmåga till egenvård
- Utgå från egenvårdens grundpelare: Underhåll – övervakning – hantering
- Tydliga och samstämmiga råd
- Evidensbaserade & personcentrerade råd
- Vätskebalans framför maxdryck
- Screena för törstbesvär



TACK!

Linn.hoog@ki.se
Linn.hoog@regionstockholm.se
