

ATT ÅKA HEM FRÅN SJUKHUSET, RÅD FÖR EN HJÄRTINFARKTPATIENT

Ni har haft en hjärtinfarkt och skall åka hem de närmaste dagarna. I denna broschyr hittar ni verktyg hur man med små medel kan förbättra sin hälsa och livskvalitet.

VAD ÄR EN HJÄRTINFARKT?

Hjärtinfarkt är ett sjukdomstillstånd som orsakas av en tilltäppning/förkalkning av kranskärlen som förser hjärtat med syrerikt blod, cirkulationen upphör med syrebrist som följd. Skadan som uppkommer på grund av syrebrist kallas för hjärtinfarkt.

Faktorer som har samband med kranskärlssjukdom/hjärtinfarkt som ni inte själv kan påverka:

- kön
- ålder
- arvsanlag

Faktorer som ni själv kan påverka:

- för litet motion
- höga kolesterolvärden
- högt blodtryck
- övervikt
- diabetes
- rökning
- riklig och långvarig alkoholkonsumtion
- stress

HUR SKÖTER JAG MIG SJÄLV HEMMA?

Motion

Fysisk träning förbättrar din kondition och minskar risken för att insjukna på nytt och kan till viss grad också minska förkalkningen av kranskärlen.

Innan ni åker hem från sjukhuset görs ett arbets-EKG eller ett 6 minuters gångtest. På basen av dessa kan fysioterapeuten ge dig ett individuellt träningsprogram. En enkel regel för motionen är: vilopuls + 20 slag = träningspuls.

Börja motionera lätt och lungt. En kort promenad är bra, öka distansen gradvis. Första gången promenerar ni ungefär lika långt som ni fått röra er på sjukhuset. Farten är lämplig när ni ansträngs litet eller inte alls. Ni kan bli lätt andfådd men kan tala utan att dra efter andan.

Ni bör inte motionera i följande fall:

- ni är trött, sjuk eller mår dåligt
- genast efter någon anna fysisk eller psykisk ansträngning
- vid hård köld (-10), värme eller blåsig väder
- omedelbart efter en måltid

Om ni får bröstsmärtor, så har belastningen varit för stor.

Ni kan också få en läkarremiss till en konditionsgrupp för hjärtpatienter, som är ett tryggt sätt att börja motioneringen.

Kosten

Den hjärtvänliga maten är fettsnål och lättsaltad. Det är dock frågan om vanlig god inhemsk mat som hela familjen kan äta. Det är bättre att äta mindre portioner oftare, ca 4-5 måltid dagligen, mellanmålen inräknade, lättare måltider anstränger inte hjärta och det kan vara fördelaktigt att äta oftare med tanke på en del mediciner.

Mättade fetter alltså hårt fett, djurfett är en av blodkärlens värsta fiender. Hårda fetter är t.ex. smör, mjölk, grädde, ost, kött och korv, kaffebröd, kokosfett och sk. smygfett, fett som vi får i oss av livsmedel och mat. Det är viktigt att minska på det dagliga fettintaget och samtidigt byta ut djurfett mot växtfett, mjukt fett.

Kvinnor skall ha 60 g och männen 80 g fett per dag. Fettintaget minskar ni effektivast då ni väljer en fettsnål eller fettfri produkt.

Födoämnen med högt kolesterolvärde (lever, fet kött, feta mjölkprodukter, smör, räkor, fiskrom) bör man äta sällan och med eftertanke. En äggula innehåller dagsbehovet av kolesterol. Ett kolesterolvärde skall vara: totalkolesterol under 5 mmol/l, LDL-kolesterol eller det dåliga kolesterolet skall vara under 2,5 mmol/l och i vissa fall under 2.0 mmol/l. HDL-kolesterol eller det goda kolesterolet skall vara över 1 mmol/l. Triglycerider är fett som – om halten i blodet är för höga- ökar blodets koaguleringsbenägenhet och risken för blodpropp.

Man kan minska på blodkolesterolhalten genom att äta mycket fibrer. Fibrer finns i följande växtprodukter: spannmålsprodukter, grönsaker, bär och frukt.

Riklig saltkonsumtion höjer blodtrycket och binder vätska i kroppen och detta belastar hjärtat. Ca 5 g (=1 tsk) rekommenderas. Genom att minska saltintaget förhindras vätskeansamlingar i kroppen. Bröd, korn, ost och chips innehåller mycket salt. Ni kan ersätta saltet i maten med olika kryddor.

Hjärtmärkta produkter innehåller mindre hårda fetter och salt. Det ökar också mjuka fettets andel i maten.

Övervik höjer blodtrycket, ökar blodfetthalten och påverkar negativt på kroppens sockeromsättning. Genom att hålla vikten och fetthalten i styr kan man förebygga vuxen diabetes, som i sin tur är en riskfaktor då det gäller kranskärlssjukdomar.

Sluta röka!

Tobaksrökning innebär en stor riskfaktor för patienter med kranskärlssjukdomar. Tobaksrökningen ökar blodets koagulationsförmåga och sammandrar blodkärlen med risk för hjärtinfarkt som följd.

Hur lyckas ni med att sluta röka ?

Det lönar sig att göra beslutet redan på sjukhuset, då kan vårdpersonalen hjälpa och stöda med goda råd. Det är inte lätt att sluta röka för nikotinet är beroendeframkallande. Abstinensbesvären är otrevliga, besvären börjar i allmänhet inom ett dygn efter att du slutat röka. De vanligaste psykiska besvären är nervositet, dålig koncentrationsförmåga, orolighet, irritabilitet, sömnlöshet, depression och tobaksbegär. De fysiska besvären är trötthet, svindel, svettning, blodtryckssänkning, darrningar, huvudvärk, förstoppning. Abstinensbesvären kan lindras med nikotinplåster, -piller, -tuggummi eller -spray.

Socialskydd

Det finländska socialskyddet är ett skyddsnet som berör alla, men man bör beakta att samhället aldrig ersätter alla kostnader som sjukdomen medför patienten.

Sakkunniga, då det gäller hjärtpatientens socialskydd, är socialarbetaren på sjukhuset och personalen på FPA. Råd och svar på frågor ger också hjärtdistriktet, arbetshälsovården, pensionsförsäkringsbolagen, de kommunala socialverken, arbetskraftsbyråerna och skatteverket.

Även sjukhusets hjärtrehabiliteringssköterska och hälsocentralens hjärtsköterskor hjälper gärna.

Res med eftertanke

För en erfaren bilist är bilkörning ett lätt sätt att röra sig från ställe till ställe. 2-3 veckor efter att ni har kommit hem från sjukhuset kan ni normalt börja köra bil. Om ni fortfarande har smärtor eller rytmstörningar så skall ni vänta med att köra. Ni skall undvika rusningstider och brådska för de kan utlösa hjärtbesvär.

En färsk hjärtinfarkt med påföljande smärtor är ett hinder då det gäller att flyga. Flygturer är att rekommendera först efter det att sjukledigheten tar slut. Tag med era mediciner i ursprungsförpackningar. Håll dessa i handbagaget.

Bastu och andra glädjeämnen

Måttfullt bastubadande passar för hjärtpatienter. Man kan jämföra det med en rask promenad. Man får bada bastu genast när man känner att man orkar. Lämplig värme i början är ca 70 grader. För het bastu anstränger hjärtat. Tag bort alla medicinplåster före ni går i bastun, värmen kan öka effekten. Tag inte nitro före ni går i bastun, nitron tillsammans med värmen kan sänka blodtrycket med den påföljden att ni kan svimma.

Simning i samband med bastun kan ni påbörja efter ett par månader. Blodtrycket stiger av snabba växlingar mellan hett och kallt, det ökar också risken för rytmstörningar och angina pectoris symptom.

Alkohol med måtta

Enligt nuvarande uppfattning skadar inte måttlig alkoholförtäring kranskärlspatienten. Däremot är berusningstillstånd och "dagen efter" tillstånd farliga för hjärtat p.g.a risken för rytmstörningar.

Kärlekslivet

Kärlekslivet är en viktig del av vårt liv. Det är viktigt med den närhet och den värme vi får av andra människor. Sexualiteten föråldras inte, men den förändras med tiden. Det är viktigt att diskutera med sin kumpan om de förändringar beträffande sexualiteten som sjukdomen medför.

Stressande levnadsvaror, sorger och bekymmer samt en längre tids psykiska stress kan även leda till en hjärtinfarkt.

Hjärtinfarkt och kranskärlssjukdom är inte något som enbart drabbar kroppen, utan de flesta måste omvärdera delar av sitt liv. Det är naturligt att reagera med oro och nedstämmhet de första veckorna efter insjuknandet. Det är möjligt på sjukhuset att få tala med utbildad personal om era känslor och rädslor. Det är bra tala om för dina anhöriga hur ni känner det. Det är också bra att byta tankar med era medpatienter. Oron och ångesten försvinner med tiden, efter ett par veckor, men om de fortsätter och ni tycker att ni inte klarar av det själv kontakta då er läkare eller annan utbildad personal.

Fastän insjuknandet kan vara en svår upplevelse kan det även vara en positiv vändpunkt på livet. Sjukdomen är en del av vardagen som trots allt kan vara mycket solig, ni får ge tid åt er själv.

MÅ SÅ BRA DÄR HEMMA!

Mera information hittar du:

Internet bl.a. www.sydanliitto.fi

Sydänliitto: tidningar och broschyrer.

Hjärtföreningen på din hemort.

Ihminen keskiössä
Individen i centrum

Kardiologiska enheten

040 6534 104

På sjukhuset och oå häslcentralerna finns personal som är insatta i hjärtfrågor.

Mellersta Österbottens Centralsjukhus, Karleby
Rehabiliteringssköterskan Maarit Vuorela
Fysioterapeuten

tel (06) 826 4347
tel (06) 826 4813

HJÄRTSTÖDPERSON

I vårt distrikt finns ett stödnät för hjärtpatienter. Stödpersonerna är lekmän, som själva är hjärtsjuka eller så är de någon anhörig. Stödpersonen verkar utgående från patientens eller anhörigens begäran. Han stöder, lever med, ger råd för vardagens problem. Du kan också kontakta stödpersonen utan att uppge ditt namn och stödpersonerna har tystnadsplikt.

Keski-Pohjanmaan Sydänpiirin tukihenkilöt:

Kokkolan sydänyhdistys ry

Raili Wennman	06-8312432, 040-5963881, ohitusleikattujen kerhon vetäjä
Hilkka Kettu	040-7622447
Jorma Karhula	050-3029560
Kalle Kandelberg	06-8311518
Eero Klemola	040-7716701
Seija Klemola	0400-666179

Nivalan sydänyhdistys ry

Erkki Uusitalo	08-442280
Kerttu Niemi	08-447187
Irja Junttila	08-440431
Sulevi Ojatalo	040-7184012
Matti Hautala	08-445229

Lestijokilaakson sydänyhdistys ry

Tenho Raudasoja	06-870464
-----------------	-----------

Reisjärven sydänyhdistys ry

Esa Hirvinen	040-7413187
--------------	-------------

Kalajoen sydänyhdistys ry

Raija Hannula	08-462007
Pentti Nurmi	0400-581232

Ylivieskan seudun sydänyhdistys

Maija Hakalahti	050-4061302
Jussi Vähäsalo	08-480539

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä](#) | Mellersta Österbottens social- och hälsavårdssamkommun

Sauli Järvi 0500-366016
Johannes Marjakangas 0500-738741

Haapajärven sydänyhdistys ry

Riitta Lintinen-Savikko 040-7766037
Jani Salmela 040-5873130
Jussi Vihantola 040-7323887

Toholampi-Lestijärvi sydänyhdistys ry

Pentti Korkiakangas 050-3563223
Viljo Kauppinen 06-8623546
Alpo Pahikainen 044-5718479

Perhonjokilaakson sydänyhdistys ry

Rudí ja Rauha Kaunisto 040-58178866

Kälviän sydänyhdistys ry

Keijo Niemi 0400-860911
Laila Niemi 06-8350265

Hälsövärdscentralens hjärtsköterskor

Kokkola, Kälviä, Lohtaja

Sydänhoitaja Tuire Järvensivu
Mariankatu 28, 68200 Kokkola
puh. 044 730 7964, 8287415
tuire.jarvensivu@soite.fi

Ullava

Sydänhoitaja Anne Rahkola
Ullavantie 701, 683701 Ullava
Puh. 040 489 2049, (06) 8287639
anne.rahkola@soite.fi

Haapajärvi

Sydänhoitaja Suvi Kopola
Terveyskeskus os.1, 85800 Haapajärvi
puh 044 4456 345, ti-to 12-13
suvi.kopola@selanne.net

Nivala

Sydänhoitaja Sari Murisoja
Terveyskeskus, Pappilantie 1
85500 Nivala
puh (08) 449 1496 Ma-pe 12-13
sari.murisoja@kalliopp.fi

Kaustinen, Halsua, Veteli

Sh Merja Haapalainen
Terveystie 4 69600 Kaustinen
puh 040 8045 050 ma-pe 12-13
merja.haapalainen@soite.fi

Perho

Sydänhoitaja Maarit Riihimäki
Terveyskeskus, Vanhainkodintie 20
69950 Perho
puh.040-8043000

Kruunupyy, Teerijärvi, Alaveteli

Th Carina Kainberg
Kronoby HVC
Säbråvägen 1, 68500 Kronoby
puh. 050 3228 763
carina.kainberg@soite.fi

Kannus, Toholampi, Lestijärvi

Sydänhoitaja Sari Kukkohovi
Kannus lääkärin vastaanotto,
Lopotinkatu 69100 Kannus
Toholammin lääkärinvastaanotto
Sairaالاتie, 69300 Toholampi
puh. 040-8042050
sari.kukkohovi@soite.fi

Reisjärvi

Sydänhoitaja Anni Kielenniva
Savikontie 1, 85900 Reisjärvi
040 3008 326
anni.kielenniva@selanne.net

Ylivieska, Alavieska, Sievi

Sydänhoitaja Reetta Hakalahti, 044 4195
Terhi Voltti, (08) 4195129
Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
Ma-pe klo.9-10
reetta.hakalahti@kallio.fi

Kalajoki, Himanka

Syd.hoitaja Seija Kärkinen-Lappalainen
Kalajoen tk, PL 6, 85101 Kalajoki
puh 044 4691 548
seija.karkinen-lappalainen@kalajoki.fi

Pietarsaari

Sydänhoitaja Carita Nyman
Pohjanlahdentie 1, 68600 Pietarsaari
(06) 7862233 ma-ke 9-10