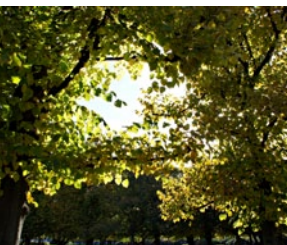




HA' HJERTET MED

en vejledning i sund livsstil



HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

dsam
Dansk Selskab for Almen Medicin

DU KAN SELV GØRE EN FORSKEL

'Ha' hjertet med' er en vejledning om sund livsstil til dig fra Hjerteforeningen. Du har fået den af din læge eller sygeplejerske, fordi du enten har haft en hjertekarsygdom eller har øget risiko for hjertekarsygdom på grund af forhøjet blodtryk, kolesterol eller andet.

Ideen med vejledningen er, at den skal hjælpe dig til aktivt at mindske din risiko for – eller tilbagefald af – hjertekarsygdom. Den er tænkt som et supplement til den behandling og rådgivning, du allerede får hos din egen læge eller sygeplejerske.

I vejledningen finder du gode råd om, hvordan du får sund kost, mere motion og mindre røg i hverdagen. Rygning, for lidt motion og usund kost har nemlig vist sig at være de faktorer, som har størst betydning for udvikling af en hjertekarsygdom.

Vejledningen indeholder også skemaer og

handlingsplaner, som du og din læge eller sygeplejerske kan udfylde i fællesskab. På den måde får du en overskuelig og realistisk plan for din nye hjertesunde livsstil.

Vi håber, du finder masser af gode råd og informationer i vores vejledning, som du kan bruge aktivt, og som giver dig god grobund for varige livsstilsændringer. Og husk – som et supplement til den hjælp, du får hos din læge eller sygeplejerske, kan du få yderligere rådgivning om kost, motion, rygning og det at leve med en hjertekarsygdom hos Hjerteforeningens rådgivningscentre. Her kan du også tilmelde dig motionshold og meget mere. Det handler nemlig om at holde liv i dit hjerte – mange år endnu!

Held og lykke med dit nye hjertesunde liv og rigtig god læselyst!

Inge Vestbo

Inge Vestbo

Adm. Direktør i Hjerteforeningen, cand.med.

Torsten Sørensen

Torsten Sørensen

Praktiserende læge og direktør i DSAM

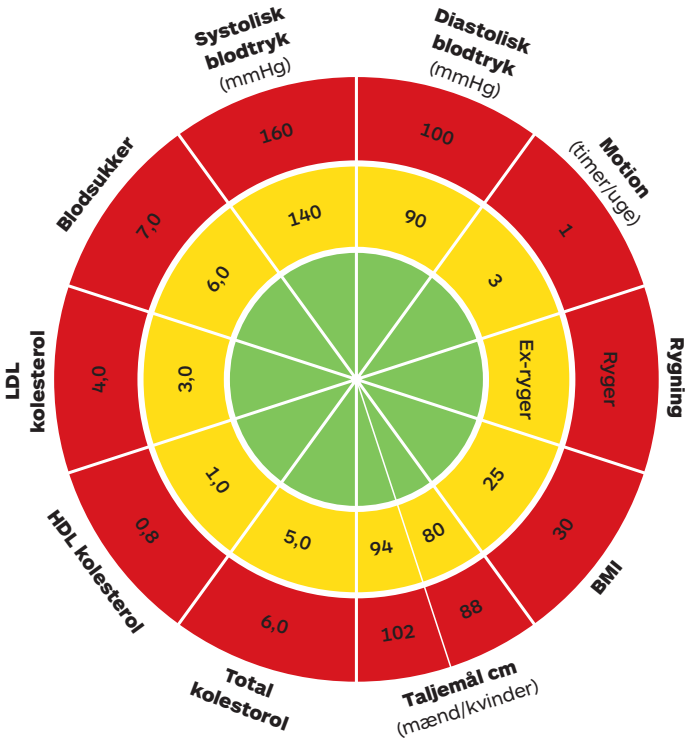
Denne bog tilhører:

KOM I GANG

Kom godt fra start

For at få det bedste udgangspunkt for din nye hjertesunde livsstil er det en god idé, hvis du sammen med din læge eller sygeplejerske udfylder nedenstående skema. På den måde får du et overblik over, hvilke områder du med fordel kan sætte ind på, og dermed hvilke nye vaner der vil være gode at indføre i din hverdag. En hjælp kan være at udvælge og fokusere på ét indsatsområde ad gangen. Så kan du med tiden udvide til flere.

Husk, sammen med din læge eller sygeplejerske at få præciseret de ting, du selv kan gøre noget ved.



1. konsultation			
Systolisk blodtryk			
Diastolisk blodtryk			
Motion			
Ryning			
BMI			
Taljemål cm			
Total kolesterol			
HDL kolesterol			
LDL kolesterol			
Blodsukker			
Aktion:			
Næste konsultationsdato:			

2. konsultation			
Systolisk blodtryk			
Diastolisk blodtryk			
Motion			
Ryning			
BMI			
Taljemål cm			
Total kolesterol			
HDL kolesterol			
LDL kolesterol			
Blodsukker			
Aktion:			
Næste konsultationsdato:			

KOST

Spis dig til et stærkere hjerte

Din kost har stor indflydelse på dit hjerte. Ved at spise sundt, grønt og fiberrigt kan du nedsætte din risiko for at udvikle hjertekarsygdom. Her er et overblik over, hvad der er en fordel at sætte fokus på, når du vil spise "hjertevenligt".

➔ Spis frugt og grønt

Frugter og grønsager er fyldt med vitaminer, mineraler, antioxidanter og kostfibre. Et indtag på 600 gram frugt og grønt om dagen nedsætter din risiko for at udvikle hjertekarsygdomme.

Selv om 600 gram kan lyde af meget, kan du sagtens nå dette ved at fordele indtaget af frugt og grønt over hele dagen.

Lidt er dog bedre end ingenting. Fx sænkes din risiko for hjertekarsygdomme med 17% bare ved at gå fra 200 til 400 g frugt og grønt om dagen.

➔ Spar på saltet

Et højt saltindtag får dit blodtryk til at stige, hvilket øger risikoen for hjertekarsygdomme. En effektiv måde at nedsætte dit saltindtag på er ved at undgå fastfood, færdigretter, kiks og kager. Når du tilsætter mindre salt i din mad, vænner dine smagsløg sig hurtigt til den mindre salte smag.

Læs mere på www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse/risikofaktorer/salt/

Vidste du, at ...

danskerne indtager i gennemsnit 10 gram salt om dagen? Hjerteforeningen anbefaler et indtag på maksimum fem til seks gram om dagen.

➔ Spar på sukkeret

Indtagelse af for meget sukker kan medføre overvægt, udvikling af diabetes og ændre kolesterol i uhensigtsmæssig retning. Hermed øges risikoen for hjertekarsygdom. Vi får det meste sukker fra sodavand, slik og kager. Sukker indeholder mange kalorier, men ingen vitaminer og mineraler. Du kan nedsætte dit sukkerindtag ved at slukke

2 mærker, der er gode at kende:



Fuldkornsmærket

For at en fødevare kan få fuldkornsmærket, skal det leve op til flere krav. For eksempel skal mel og gryn indeholde 100 procent fuldkorn, brød skal indeholde 50 procent, knækbrød 60 procent og grødblanding 70 procent. Derudover må produkterne ikke indeholde mere salt, sukker eller fedt end andre fødevarer i samme kategori.



Nøglehulsmærket

Ved at købe fødevarer med nøglehulsmærket er du garanteret et produkt, der indeholder mindre salt, sukker og mættet fedt plus mere fuldkorn end andre varer i samme kategori. Det er kun fødevarer, der bidrager til en sund og varieret kost, der kan få nøglehulsmærket. Det betyder, at slik, kager og sodavand ikke kan få det grønne mærke.



Tip

Suppler din morgenmad med et stykke frugt, din frokost med lidt grønsager, og spis mellemmåltider, som består af frugt og "gnavegrønt" som for eksempel gulerødder og agurk.

Find hver uge lækre hjertevenlige opskrifter på www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/

tørsten i vand og erstatte slik og kager med for eksempel frugt og nødder. Efter et par dage vil du faktisk opleve, at din "sukkertrang" er markant mindre.

➔ Fuldkorn

Fuldkorn er sunde, de mætter godt, og så er de en god kilde til kostfibre. Fibre hæmmer optagelsen af kolesterol fra kosten og kan derfor sænke risikoen for forhøjet kolesterol.

➔ Fedt og fisk

Fedt er ikke bare fedt. Mættet fedt øger kolesterolniveauet i blodet, hvorimod umættet fedt sænker kolesterolniveauet. Derfor gælder det om at spare på det mættede fedt for eksempel ved at spise magre mejeriprodukter og magert kød. Umættet fedt får du ved at spise fisk to gange om ugen – og gerne fede fisk som for eksempel laks.

Sådan får du mere fuldkorn i kosten

Det anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen, og det er slet ikke så svært at nå den anbefalede mængde. En portion havregryn og en skive rugbrød er nok. Derudover kan du med fordel ...

- udskifte noget af det hvide brød med fuldkornsbrød og rugbrød
- erstatte almindeligt pasta med fuldkornspasta
- erstatte de hvide ris med brune ris
- udskifte noget af hvedemelet med fuldkornsmel i dit hjemmebagte brød og for eksempel tilsætte havregryn og knækkede hvedekerner

Læs mere om hjertevenlig mad på www.hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost_og_ernaering

MOTION

Hold dit hjerte i gang

Dit hjerte og kredsløb styrkes, hver gang du bevæger dig. Når du dyrker din vante motion eller vil i gang med en ny sport, er det godt at planlægge efter tid, intensitet og hyppighed – det vil sige, hvor lang tid, hvor hårdt, og hvor ofte du motionerer. Jo højere intensitet, din motion har, desto mindre tid skal du bruge på den for at opnå dit ønskede resultat. Hjertereforeningen anbefaler dog minimum 30 minutter hver dag med mindst moderat intensitet.

3 træningsformer, som øger konditionen lige meget

Et videnskabeligt studie har vist sammenhængen mellem intensitet og tid. Her er tre motionsformer, som alle øger din kondition med 15 til 20 procent:

- **Motion med høj intensitet:**
Træn 15 minutter, en gang om ugen
- **Moderat intensitet:** Træn en time, to til tre gange om ugen
- **Motions med lav intensitet:**
Træn to timer, fem gange om ugen



Tag cyklen på job

Aktiv transport som cykling og gang er god hverdagsmotion.



Dyrk social sport

Sport med socialt samvær som for eksempel badminton gør det nemmere at komme af sted til træning.



Vær aktiv hver dag

Al bevægelse tæller – også havearbejde, indkøb på gåben, rengøring, når du tager trappen i stedet for elevator eller rulletrappe og så videre.

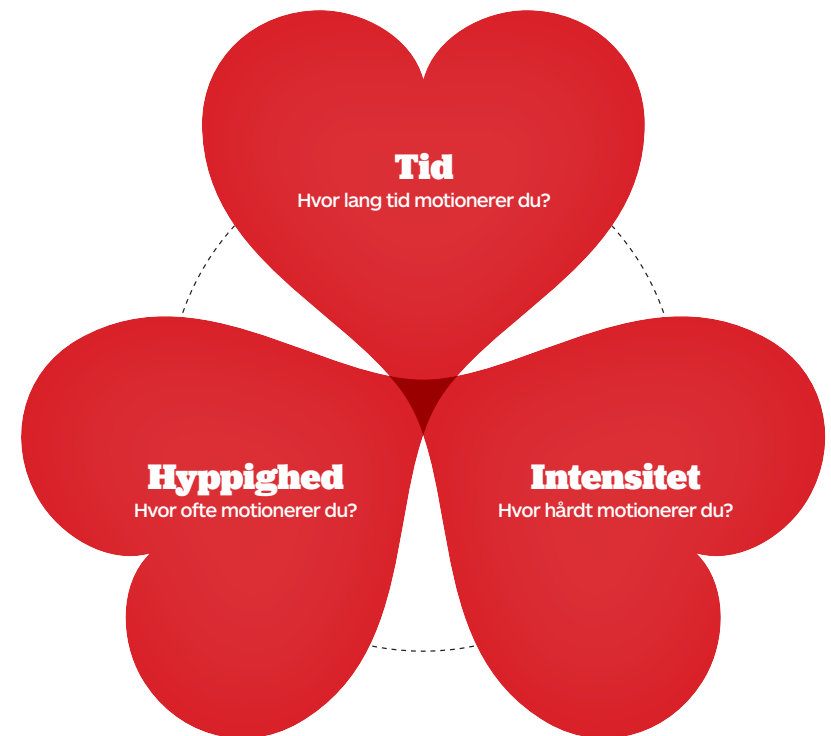


Tip

Dyrk motion mindst 30 min dagligt, hvor du bliver forpustet. Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme og giver energi og velvære.

DIT HJERTE SKAL HAVE MOTION

Minimum 30 minutter hver dag med moderat intensitet!



TID + INTENSITET + HYPPIGHED = MÆNGDE MOTION



Fakta

Motion har gavnlig effekt på blodtryk og kolesterol. Fx kan 2 timers ugentlig motionsfodbold kan sænke dit systoliske og diastoliske blodtryk med 13 og 8 mmHg. Hos midaldrende mænd betyder et fald i blodtrykket på 13/8 mmHg på lang sigt mindst 40 procent reduceret risiko for at dø af en blodprop i hjernen og en reduktion på mindst 30 procent i risikoen for at dø af blodprop i hjertet.

RYGNING

Kvit tobakken

Du har hørt det før, og det er der en god grund til. For der er ikke noget sundhedsmæssigt positivt at sige om rygning. Hverken for dig selv eller dine omgivelser. Alligevel kan det føles svært for mange rygere at kvitte tobakken.

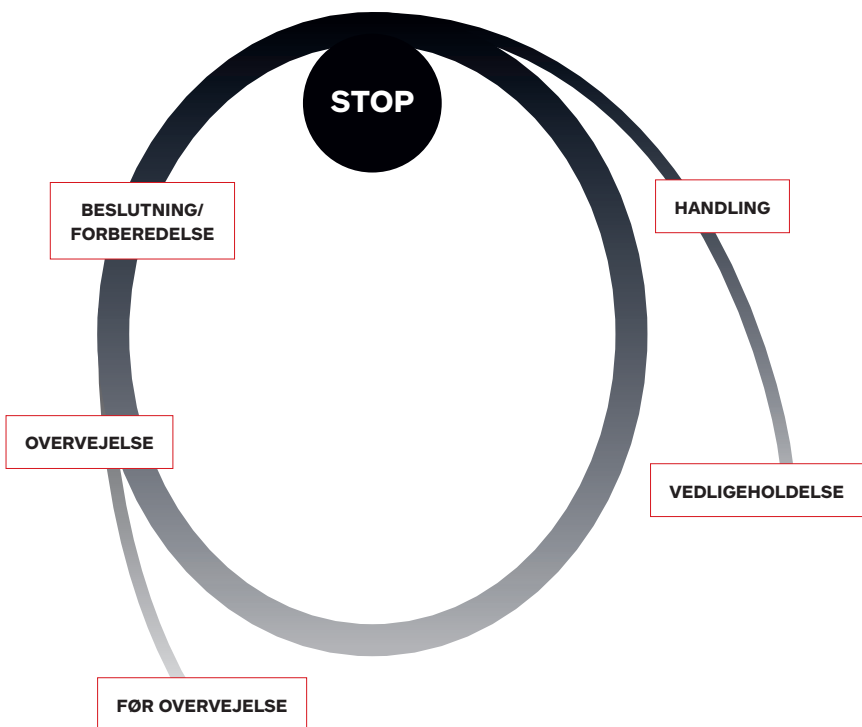
En god hjælp kan være at benytte samtale-skemaet her på siden og sammen med din læge eller sygeplejerske afdække dine behov og grunde til at blive røgfri. Skemaet hjælper dig til at reflektere over, hvad der egentlig skal til, for at du dropper rygningen. Brug det som udgangspunkt for jeres samtale, eller lad jer inspirere af spørgsmålene.

Du kan også lave en konkret aftale med din læge eller sygeplejerske om dine planer for rygeafvænning ved at bruge handlingsplanen, som du finder sidst i denne vejledning.



Vidste du, at ...
når du først har kvittet tobakken vil din risiko for blodprop i hjertet blive halveret?

Forandringscirklen



Test dig selv og dine rygevaner

1

Hvor vigtigt er det for dig at blive røgfri?

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er slet ikke vigtigt, og hvor 10 er meget vigtigt:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Noter:

Hvor vigtigt er det for dig, at du bliver røgfri?

- Hvad gør, at du alligevel kommer over 0?
- Hvorfor ikke 0?

2

Hvor stor er din tro på, at det lykkes?

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingen tiltro, og hvor 10 er stor tiltro:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Noter:

Hvor meget tror du på, at det vil lykkes for dig at blive røgfri?

- Hvorfor valgte du det tal og ikke et mindre?
- Hvad skal der til, hvis du skal gå op med et halvt point?

3

Hvor parat er du til at gøre et forsøg?

På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er slet ikke parat, og hvor 10 er meget parat:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Noter:

Hvor parat er du til at blive røgfri?

- Hvorfor valgte du det tal og ikke et mindre?
- Hvad gør, at du ligger over 0?



Når du har udfyldt skemaet og lavet dine notater, kan du placere dig selv i "forandringscirklen". Herefter kan din læge eller sygeplejerske anbefale dig et tilbud om rygeafvænning, som passer til netop dig. Se evt. Stoplinien.dk

HANDLING

Fra ord til hjertevenlig handling

Vejledningen 'Ha' hjertet med' er et supplement til den behandling og rådgivning, du allerede får hos din egen læge eller sygeplejerske, og er tænkt som en hjælp til dig, der vil lægge din livsstil om, så den bliver mere hjertevenlig.

Sammen med din læge eller sygeplejerske har du nu afdækket og konkretiseret, hvilke områder du i første omgang vil sætte ind på, og hvilke vaner du vil lægge om. Til at føre de gode tanker ud i livet kan du bruge denne handlingsplan.

Udfyld felterne med dine målsætninger, og snak med din læge eller sygeplejerske, så du er sikret professionel sparring gennem hele forløbet. Og husk – det handler om at få succes med det, du sætter dig for. Så lad være med at sætte dine mål urealistisk højt fra start.

Held og lykke med dit nye hjertevenlige liv!

1. Hvad ønsker du at gøre?

Skriv i feltet til højre, hvad du vil gøre. Det er ok at lytte til andre, men det er dine egne målsætninger, du skal tage udgangspunkt i.

2. Hvad er realistisk?

Skriv, hvad du forventer at kunne gennemføre i løbet af den næste uge.

3. Vælg en handling

Vælg en konkret handling ud, som du vil tage hul på nu. At tabe sig er ikke en handling – det er et resultat af en ændret handling. At undgå mellemmåltider er derimod en konkret handling.

4. Svar på spørgsmålene:

Hvad vil du? For eksempel skære ned på sukker

Hvor meget vil du? For eksempel udelade slik, so-davand og kager.

Hvornår vil du? For eksempel undgå søde sager på alle hverdage.

Hvor ofte vil du? For eksempel ingen sukker i 12 uger.

5. Hvor sikker er du?

Spørg dig selv: På en skal fra 0 til 10, hvor 0 er slet ikke sikker, og 10 er meget sikker – hvor sikker er du så på, at du vil gennemføre din handlingsplan?

Hvis dit svar er mindre end syv, så prøv at sætte ord på, hvilke forhindringer, der er, og juster din handlingsplan efter disse, så du er sikker på at lykkes.

Noter:

Sammen skaber vi stærke hjerter

Hjerteforeningen er en af Danmarks største sygdomsbekæmpende organisationer med over 121.000 medlemmer.

Vi er en privat organisation, der for indsamlede midler arbejder med forskning i hjertekarsygdomme og forebyggelse af hjertesygdomme.

Vi tager os også af oplysning og varetager hjertekarpatienters interesser over for beslutningstagerne og sundhedsvæsen. Det gør vi gennem en aktiv politisk indsats både internationalt og nationalt.

Hjerteforeningen har rådgivningscentre i Aalborg, Århus, Esbjerg, Kolding, Odense, Næstved og København samt en række frivillige lokale afdelinger. I rådgivningscentrene kan alle patienter og pårørende få individuel rådgivning. Her kan du tale med en hjertesygplejerske om hjertesygdom, angst, medicin, symptomer, rygestop og meget mere. Du kan også få målt dit kolesteroltal, blodsukker, blodtryk og puls. Og du kan deltage i foredrag, i motionskurser og rygestopforløb – individuelt eller i grupper. Som medlem får du en række tilbud til særlig medlemspris.



Vil du vide mere?

Bestil Hjerkebogen

Har du haft en hjertekarsygdom, så bed din læge eller sygeplejerske om en udgave af 'Hjerkebogen', hvis du ikke allerede har fået den. Her får du klar besked om hjertekarsygdomme, om undersøgelser og behandlingsforløb, om forebyggelse og efterbehandling, medicin og meget andet. Bogen er udarbejdet i samarbejde med speciallæger, sygeplejersker og praktiserende læger.

Klik ind på hjerteforeningen.dk

Her kan du læse seneste nyt inden for hjerteforskning og sund livsstil. Hver uge finder du lækre opskrifter og spændende artikler. Du kan også tilmelde dig foredrag og kurser med mere.

DSAM

DSAM er de praktiserende lægers faglige selskab, som laver retningslinjer for lægernes arbejde, bl.a. om hjertesygdomme. Du kan se vejledningerne på www.dsam.dk. Sammen kan DSAM og Hjertereforeningen gøre en indsats for at forebygge hjertekarsygdom og forsætte den glædelige udvikling, der viser at færre og færre dør af hjertekarsygdom.

