



## **GRETTIR – þroskasaga hjartasjúklings**

**Samtökin Hjartaheill gefa út fræðslumyndina GRETTI í samvinnu við AstraZeneca til að auka skilning fólks á eðli hjarta- og æðasjúkdóma**

Fræðslumyndin *GRETTIR* lýsir dæmigerðum, mannlegum viðbrögðum við hjarta- og æðasjúkdómum og fjallar um nauðsyn þess að takast á við aðstæður á raunsæjan og hvetjandi hátt. Sérfræðingar í hjartasjúkdómum og heimilislækningum veittu ráðgjöf við gerð myndarinnar. Hún sýnir fram á ávinninginn sem fylgir því að taka upp holla lífshætti og nýta tækifærin sem framfarir á sviði lyfja- og læknisfræði og endurhæfingar á síðustu árum hafa veitt hjartasjúklingum.

### **Algengt að fólk bregðist ekki við af fullri alvöru**

Að sögn Karls Andersen, formanns Hjartasjúkdómafélags íslenskra lækna, er algengt að fólk bregðist ekki við af fullri alvöru þegar það fær fyrstu viðvörðun um hjarta- og æðasjúkdóma. Einkenni geta verið óljós í fyrstu og fólk leitar oft annarra skýringa á þeim. Aukin blóðfita, hækkaður blóðþrýstingur og hreyfingaleysi eru þættir sem auka líkur á hjartasjúkdómi og kallar á breytta lífnaðarhætti. Fólk þekkir almennt þessa áhættuþætti en hefur ekki tamið sér að lifa í samræmi við þá þekkingu. „Við erum fastheldin á venjur og oft sannfærum við okkur um að það sé nú í lagi að láta smávegis eftir sér og slá frekari breytingum á frest. Okkur hefur gengið ágætlega að fást við hækkaða blóðfitu og þeim sem reykja fækkar stöðugt. Hins vegar er þjóðin að fitna og offita, hreyfingarleysi og áunnin sykursýki eiga eftir að leiða til fjölda hjartaáfalla á komandi árum og áratugum,“ segir Karl.

### **Dreifing til skjólstæðinga**

Dreifing *GRETTIS* til skjólstæðinga verður í höndum hjartasérfræðinga, heimilislækna og annarra sérfræðinga í heilbrigðisþjónustu. Hún verður einnig aðgengileg félagsmönnum Hjartaheilla auk þeirra sem hafa hug á fræðslu um hjarta- og æðasjúkdóma.

Hjartaheill eru hagsmunasamtök hjartasjúklinga á Íslandi og starfa í 11 deildum um land allt. Helsta markmið samtakanna er að sameina félagsmenn í baráttu fyrir hagsmunamálum hjartasjúklinga og gæta réttar þeirra á öllum sviðum. [www.hjartaheill.is](http://www.hjartaheill.is)

AstraZeneca er alþjóðlegt lyfjafyrirtæki á sviði rannsókna, þróunar og framleiðslu frumlyfja. [www.astrazeneca.is](http://www.astrazeneca.is)

Nánari upplýsingar veitir Andrea Ingimundardóttir, [andrea@vistor.is](mailto:andrea@vistor.is)

