

På dessa blad är frågorna från Flimmerduken
"Bli vän med ditt flimmer" samlade. Här kan du
som deltagare anteckna svaren

1

ca 30 min

Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt.
Rätt svar finns i broschyren "Om förmaksflimmer".



1. Hur många har förmaksflimmer i Sverige?

- ☐ A Fler än 300 000.
- ☐ B Omkring 250 000.
- ☐ C Cirka 125 000.

2. Hur många över 80 år drabbas av förmaksflimmer?

- ☐ A 8–10%.
- ☐ B 25%.
- ☐ C 15–20%.

3. Var startar hjärtslagen?

- ☐ A AV-knutan.
- ☐ B Sinusknutan.
- ☐ C Segelklaffen.

4. Om du behöver göra en elkonvertering och den hjälper, vilken sorts flimmer har du då?

- ☐ A Persisterande.
- ☐ B Paroxysmalt.
- ☐ C Permanent.

5. Vilken kombination av symtom är vanlig vid förmaksflimmer?

- ☐ A Illamående, yrsel och magont.
- ☐ B Hjärtklappning, andnöd och yrsel.
- ☐ C Trötthet, aptitlöshet och hosta.

6. Varför kan långtids-EKG behövas för att diagnosticera förmaks flimmer?

- ☐ A För att kunna följa hjärtat under ansträngning.
- ☐ B För att upptäcka sällan förekommande flimmerattacker.
- ☐ C För att kunna se hjärtats elektriska aktivitet.

7. Varför får man förmaksflimmer?

- ☐ A För att man haft hjärtproblem tidigare.
- ☐ B Man vet inte säkert ännu.
- ☐ C På grund av en dålig livsstil.

8. Vilken sjukdom/tillstånd är vanligast tillsammans med förmaksflimmer?

- ☐ A Högt blodtryck.
- ☐ B Diabetes.
- ☐ C Cancer.

9. Är det viktigt att behandla förmaksflimmer även om man inte har symtom?

- ☐ A Ja, för att öka livskvaliteten.
- ☐ B Nej, då behövs ingen behandling.
- ☐ C Ja, om man har riskfaktorer för att drabbas av stroke.

10. Vad sker under en elkonvertering?

- A** En elektrisk stöt "nollställer" hjärtat så att det kan hitta sin normala rytm igen.
- B** Genom elektriska signaler konverteras hjärtats rytm så den blir långsammare.
- C** Man låter en pacemaker ta över och styra hjärtats rytm.

11. Vilka livsstilsval är bra vid förmaksflimmer?

- A** Inte röka.
- B** Sträva efter normalvikt.
- C** Regelbunden träning.

12. Vad ska man träna vid förmaksflimmer?

- A** Konditionsträning på måttlig nivå.
- B** Kondition och styrka.
- C** Bara lugna promenader.

13. Kan snarkning och andningsuppehåll på natten påverka förmaksflimmer negativt?

- A** Nej.
- B** Bara när man ligger på rygg.
- C** Ja, det finns en koppling mellan flimmer och snarkning.

2

ca 10 min

Pausgympa

Ta gärna en paus och rör dig och då.
Alla pausövningar finns beskrivna på Flimmerduken.



Lokomotivet

Dra ut stolen från bordet. Sitt långt fram på stolen, fötterna i golvet, rak rygg utan stöd av ryggstödet. Spring på stället medan du räknar till 10. Dra upp knäna så högt du kan, om möjligt stampa med fötterna mot golvet.



Boxaren

Stå upp, sträck på ryggen och sänk axlarna. Tänk dig att du har en motståndare framför dig. Knyt nävarna. Boxa motståndaren med en arm i taget.



Tuppen

Stå upp. Knäpp händerna bakom ryggen och dra axlarna bakåt så att du skjuter fram bröstkorgen så långt som möjligt. Räkna långsamt till fem. Återgå till normal ställning.

3
ca 60 min

Goda råd

På Flimmerduken finns att läsa om några personer med flimmer. Diskutera och ge dem goda råd. Ta hjälp av broschyren "Om förmaksflimmer".



Riksförbundet
HjärtLung
Kraft att förändra!



Johan undviker mycket som är roligt

Diskutera:

• Vad gör Johan på grund av flimret? Kryssa nedan.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Tar ofta pulsen. | ☐ Ligger inte på vänster sida. | ☐ Undviker att ha tider att passa. |
| ☐ Undviker aktiviteter som höjer pulsen. | ☐ Tänker ständigt på hur hjärtat slår. | ☐ Undviker sex. |
| ☐ Slutar resa utomlands. | ☐ Lever så lugnt och stillsamt som möjligt. | ☐ Vilar före och efter ansträngande aktivitet. |
| ☐ Undviker bio, teatrar, tåg och flyg. | ☐ Undviker nya utmaningar. | ☐ Undviker att säga ifrån/ta konflikter. |
| ☐ Tackar nej till sociala aktiviteter. | ☐ Vågar inte anstränga sig fysiskt. | ☐ Vill vara nära tillgång till sjukhus. |
| ☐ Vilar i förebyggande syfte. | ☐ Undviker situationer där man skulle kunna få flimmer. | |
| ☐ Slutar planera aktiviteter. | | |

• Vad har Johan slutat göra på grund av flimret?

• Hur påverkas Johans vardag och livskvalitet?

• Ge Johan råd som kan göra vardagen mer lustfylld igen. Hur kan han stegvis återta livet och börja utmana oron för flimret?



När ska Eva åka in?

Diskutera:

- Vad tycker ni att Evas väninna ska göra?

- När tycker ni att Eva ska kontakta vården?

- Hur ska Eva förbereda sig inför en eventuell elkonvertering?

Vem ska få blodproppshämmande medel?

Diskutera:

- Hans, Kerstin och Lena har förmaksflimmer. Vem behöver blodproppshämmande medel?



Hans ska fylla 66 år, arbetar som kock och älskar sitt yrke och mat. Sedan 40-årsåldern har

han varit överviktig och nu är hans BMI 32. Senast han besökte vårdcentralen visade blodproverna att han fått diabetes typ 2.

Blodproppshämmande medel:

☒ JA

☐ NEJ



Kerstin, 76 år och nybliven änka. Livet har förändrats och det mesta på ett negativt sätt. Kerstin har

drabbats av en depression som hon behandlas för. Hjärtsvikten och hennes höga blodtryck är väl behandlade och hon påverkas inte nämnvärt av dem.

Blodproppshämmande medel:

☒ JA

☐ NEJ



Lena, 49 år har alltid haft lågt blodtryck. Sedan några år tillbaka har hon huvudvärk till och från.

Senaste dagarna har huvudvärken ändrat karaktär och är så svår att hon inte tål ljus och mår illa. På akuten ställer man diagnosen migrän.

Blodproppshämmande medel:

☒ JA

☐ NEJ

Riskfaktorer

	Poäng	Hans	Kerstin	Lena	
R Mellan 65 och 74 år	1 poäng				Behandling med blodproppshämmande kan <i>övervägas</i> vid 1 poäng för män och 2 poäng för kvinnor och <i>rekommenderas</i> vid minst 2 poäng hos män och minst 3 poäng hos kvinnor.
I Över 75 år	2 poäng				
S Högt blodtryck	1 poäng				
K Hjärtsvikt	1 poäng				
F Kärleksjukdom (t ex hjärtinfarkt)	1 poäng				
A Tidigare stroke/TIA	2 poäng				Inom vården kallas bedömningsmallen CHA ₂ DS ₂ -VASc.
K Diabetes	1 poäng				
T Om kvinna	1 poäng				
O					
R					
E					
R					
K					
Ö					
N					
Summa					



Lisas livsstil

Diskutera:

- Hur kan Lisa ändra sin livsstil för att må bättre med sitt förmaksflimmer?

- Vilken förändring tycker ni är viktigast?

- Vad tror ni är lättast/svårast att börja med?

- Hur kan Lisas familj och vänner hjälpa henne?

4

ca 10 min

Har ni
fått några nya
kunskaper idag?

Har ni fått inspiration till att ändra
något i vardagen?

Hur kan ni ta hjälp av
varandra eller er
förening för att
vara aktiva med
flimmer?

Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du tillgång till gemenskap och stöd för att ta hand om din hälsa och välbefinnande, med information och utbildning anpassad för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, närstående är också välkomna. Du får också ett brett utbud av tjänster, inklusive digitala träningspass, exklusiva rabatter och värdefull kunskap som kan hjälpa dig leva ett mer aktivt och rikt liv.

Ditt engagemang är värdefullt

Genom att engagera dig ideellt i en förening gör du skillnad för medmänniskor i vardagen. Du hjälper andra, samtidigt som du får en möjlighet att lära dig nya saker. Det finns många sätt att engagera sig och bidra till vårt arbete. Du kan:

- Värva nya medlemmar och sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLung,
- Stödja oss genom att ge en gåva eller bli månadsgivare,
- Engagera dig ideellt genom att bli funktionär eller hjälpa till med föreningsaktiviteter,
- Starta en ny lokalförening på din ort för att stärka lokalt stöd och nätverk,
- Påverka lokala myndigheter att skapa hälsofrämjande initiativ som Hälsans stig.



Läs mer om vad som ingår i ditt medlemskap och hur du kan göra skillnad genom att engagera dig i vårt arbete.