

KÄNN PULSEN



Två fingrar



**Två gånger
om dagen**



**I två
veckor**

Minska risken för stroke

En enkel vägledning
om hur du känner din puls.

Mer än 100 000 svenskar har förmaksflimmer utan att veta om det

Vet du om ditt hjärta slår så jämnt som det borde? Om inte är du långt från ensam. Många har oregelbunden puls utan att veta om det. För en del är det förenat med fara.

Oregelbunden puls kan vara ett tecken på förmaksflimmer. Det är den vanligaste rytmstörningen i hjärtat, och risken för förmaksflimmer ökar med åldern. Av de ca 526 000* personer i Sverige som har sjukdomen, vet ungefär 127 000 inte ens om det. Får du förmaksflimmer har du en ökad risk att drabbas av stroke.

30 procent av de som drabbas av en stroke har tidigare haft förmaksflimmer. Det är därför det är så viktigt att du vet om ditt hjärta slår jämt som det borde, speciellt om du är 65 år eller äldre då risken för stroke ökar.

Vad är förmaksflimmer?

När ett hjärta fungerar som det ska, pumpar det runt blodet i kroppen i jämn takt. Snabbare när du anstränger dig, och långsammare när du vilar.

Vid förmaksflimmer slår hjärtat i ojämn takt. Då strömmar blodet sämre genom hjärtat. Det kan leda till blodproppar som följer med blodet ut i kroppen och kan täppa till kärlen. Sker det i hjärnan får du en stroke.

Se filmen om förmaksflimmer på kannpulsen.se



KÄNN PULSEN

– ett sätt att upptäcka förmaksflimmer i tid



Två fingrar



**Två gånger
om dagen**



**I två
veckor**

**Ett sätt att upptäcka förmaksflimmer är
att du själv känner din puls. Gör så här:**

1. Sitt ned i lugn och ro. Vänd upp handen med handflatan mot dig. Känn med två fingrar på handleden, precis nedanför tummen. Där sitter pulsådern.
2. Känn slagen under 30 sekunder.
3. Markera i tabellen om pulsen är regelbunden eller oregelbunden. Fortsätt att mäta pulsen varje morgon och varje kväll under två veckor.

TA KONTAKT MED DIN LÄKARE VID BEHOV

Förmaksflimmer kan förekomma attackvis därför är det viktigt att ta pulsen regelbundet. Om du upptäcker att du har en oregelbunden puls ska du ta kontakt med din läkare för att kontrollera vad det kan bero på.

Dag	Morgon kväll	Regelbunden	Oregelbunden
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			



Riskfaktorer för förmaksflimmer

Risken att drabbas av en stroke när man har förmaksflimmer beror på övrig sjuklighet. Om risken för stroke bedöms vara hög finns behandling som kan minska strokerisken.

Du ska vara extra vaksam om du är över 65 år och har:

- högt blodtryck
- diabetes
- hjärtsvikt eller annan hjärtsjukdom
- haft stroke eller TIA tidigare

Om en eller flera riskfaktorer stämmer in på dig kan du själv börja med att känna pulsen två gånger om dagen i två veckor.

Känn din puls och minska risken för stroke

För att underlätta att upptäcka förmaksflimmer har vi tagit fram kännpulsen.se där du hittar information och instruktion som hjälper dig att känna pulsen. Gör det både morgon och kväll. Varför inte i samband med tandborstningen?

Det du ska vara uppmärksam på är om hjärtat slår i otakt. Upptäcker du ojämna hjärtslag ska du kontakta din vårdcentral.

Lär dig något livsviktigt
www.kännpulsen.se



Bli medlem i Riksförbundet HjärtLung du också

- **Möjlighet att träffa människor som förstår och befinner sig i en liknande situation**
- **Tillgång till föreningens alla aktiviteter**
- **Medlemstidningen Status 5 ggr per år**
- **Kunskap om din diagnos och kan ta del av andras erfarenheter**
- **Inspiration och motivation till en hälsosammare livsstil**
- **Råd och stöd i dina kontakter med vården**

Dessutom blir du del av något större – en landsomfattande organisation som lyfter våra frågor gentemot vårdens beslutsfattare och bidrar till livsviktig forskning.

Teckna medlemskap på www.hjart-lung.se
eller ring 08 556 062 00



Känn Pulsen är ett samarbete mellan



Riksförbundet
HjärtLung



Bristol Myers Squibb®
Pfizer



hjart-lung.se
bms.com/se
pfizer.se