

CHECKLISTAN FÖR DIG SOM HAR FÖRMAKSFLIMMER

Riksförbundet HjärtLung verkar för att alla som har förmaksflimmer ska ha tillgång till den information de behöver. **Stöd oss. Bli medlem!**

JA NEJ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Jag får blodproppshämmande läkemedel, så kallad antikoagulantia, för att minska risken att drabbas av stroke. |
| ☐ | ☐ | Jag har fått hjälp med att hitta fram till en behandling som minskar eller kan bota mina flimmerattacker. |
| ☐ | ☐ | Jag vet vart jag kan vända mig om jag har frågor eller känner mig orolig över mitt sjukdomstillstånd. |
| ☐ | ☐ | Jag vet vad som är god egenvård vid förmaksflimmer och känner till att det är bra med fysisk aktivitet och att jag bör dra ner på tempot om jag lever stressigt. |
| ☐ | ☐ | Jag vet vad det kan tillföra att vara med i en patientförening och vet hur jag kan bli medlem i någon av Riksförbundet HjärtLungs lokalföreningar. |
| ☐ | ☐ | Jag upplever att folk i allmänhet har tillräcklig information och kunskap om vad det innebär att ha förmaksflimmer. |



TESTA SJÄLV!

GENOM ATT KÄNNA din puls kan du ta reda på om du kan ha förmaksflimmer.

Gör så här:

1. Ta pekfingret och långfingret och tryck lätt med båda fingertopparna på den andra handens handled, rakt nedanför tummen. Se bild ovan.
2. Räkna pulsslagen under 30 sekunder.
3. Ta pulsen på samma sätt två gånger om dagen i två veckor. En gång på morgonen och en gång på kvällen. Anteckna om pulsen är regelbunden eller oregelbunden.
4. Slår pulsslagen i ojämn rytm kan det vara tecken på förmaksflimmer. Kontakta då din vårdcentral.

Läs mer på www.kannpulsen.se

Har du något kryss i NEJ-rutan? Kolla med din vårdkontakt eller hör av dig till din lokala förening.

HAR DU FÖRMAKSFLIMMER UTAN ATT VETA OM DET?

SYMPTOMEN VID FÖRMAKSFLIMMER varierar från person till person men smärta i bröstkorgen, trötthet, andfåddhet vid små ansträngningar och yrsel är vanliga tecken. Men många känner inte av det alls.