



LHL

Kjenn pulsen og reduser risikoen for slag

DAG		REGELMESSIG	UREGELMESSIG
1	Morgen Kveld
2	Morgen Kveld
3	Morgen Kveld
4	Morgen Kveld
5	Morgen Kveld
6	Morgen Kveld
7	Morgen Kveld
8	Morgen Kveld
9	Morgen Kveld
10	Morgen Kveld
11	Morgen Kveld
12	Morgen Kveld
13	Morgen Kveld
14	Morgen Kveld

Kjenn på pulsen din for å
oppdage hjerteflimmer



To fingre

To ganger
om dagen

To uker

Sånn gjør du det:

1. Sitt ned. Hold opp hånden med håndflaten mot deg. Kjenn med to fingre på håndleddet med et lett håndtrykk, rett nedenfor tommelen. Der sitter pulsåren.
2. Kjenn pulsen i 30 sekunder
3. Marker i tabellen om pulsen er regelmessig eller uregelmessig.
4. Gjør dette hver morgen og hver kveld i to uker.

Oppdager du at du har uregelmessig puls, kontakt lege.

Snu arket og les mer om hjerteflimmer.

lhl.no/kjennpulsen.no

Hva er hjerteflimmer?

Hjerteflimmer, også kalt forkammerflimmer eller atrieflimmer, er en hjertesykdom hvor mange beskriver at hjertet "raser avgårde". Årsaken er at hjerteforkamrene (atriene) trekker seg uregelmessig og raskere sammen enn normalt.

Hvordan kan hjerteflimmer føre til slag?

Hjerteflimmer er ikke livstruende i seg selv, men blodet pumpes mindre effektivt gjennom forkamrene under anfallene. Det kan igjen føre til at det dannes blodpropper som kan følge blodbanen til hjernen, eventuelt andre deler av kroppen.

Typiske symptomer

Symptomene varierer hos hver enkelt. Noen merker ikke symptomene i det hele tatt, særlig gjelder dette de som får hjerteflimmer i høy alder. Andre har store plager og vansker med å utføre vanlige gjøremål. Noen opplever at hjerteflimmer utløses kun i spesielle situasjoner, og andre igjen får hjerteflimmer i forbindelse med anstrengelser, mens andre får det bare når de er i ro, særlig om natten.

- ♥ Hjertebank
- ♥ Ekstraslag
- ♥ Ujevn puls
- ♥ Pustebesvær
- ♥ Svimmelhet
- ♥ Utmattelse
- ♥ Brystsmerter



LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 52 000 medlemmer. Vi tilbyr behandling og helsetjenester med utgangspunkt i pasientens medisinske og menneskelige behov.

Kombinasjonen av 250 lokallag, klinikker, rehabilitering og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Vi har helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett, telefon og på behandlingsinstitusjoner i hele Norge.

Gjennom folkeopplysning, opplæring, behandling, oppfølging, forskning og politisk påvirkning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

Les mer om oss, våre tilbud og dine medlemsfordeler på lhl.no

Bli medlem i LHL

Send sms med kodeord medlem til 2007, eller meld deg inn via lhl.no.