

# KÄNN PULSEN

## OCH MINSKA RISKEN FÖR STROKE

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 och 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 |                 | REGELBUNDEN | OREGELBUNDEN |
|-----|-----------------|-------------|--------------|
| 1.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 2.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 3.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 4.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 5.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 6.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 7.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 8.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 9.  | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 10. | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 11. | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 12. | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 13. | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |
| 14. | MORGON<br>KVÄLL | .....       | .....        |



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Känn Pulsen ingår i Riksförbundet HjärtLungs kampanj "Ljuset på!" som uppmärksammar dolda folksjukdomar. Känn Pulsen görs i samarbete med Pfizer och Bristol-Myers Squibb.