

För professionella



**KÄNN
DIN PULS**
FÖREBYGG HJÄRNINFARKT



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 15 lines in total, starting from the top of the page and extending to the bottom. The lines are evenly spaced and provide a guide for handwriting practice.

Känn din puls

FÖREBYGG HJÄRNINFARKT

Förmaksflimmer, som förekommer allmänt bland äldre människor, är en rytmrubbning som försämrar konditionen och hotar hälsan. I värsta fall kan förmaksflimmer leda till hjärninfarkt. Förmaksflimmer kännetecknas av oregelbunden puls.

I samband med ett besök på mottagningen kan du snabbt och enkelt lära dina klienter hur man tar pulsen manuellt. För alla över 60-åringar lönar det sig att ta pulsen dagligen.

FÖRMAKSFLIMMER ALLT MER ALLMÄNT

I Finland finns minst 100 000 personer som lider av förmaksflimmer. Sjukdomen är sällsynt bland personer under 60 år, men förekommer allt mer allmänt bland äldre personer. Var tionde över 75-åring har förmaksflimmer.

Utan förebyggande åtgärder förutspås förekomsten av förmaksflimmer fördubblas eller till och med fyrdubblas före 2050 – det vill säga öka till så mycket som 400 000 finländare.

Genom att ta pulsen manuellt är det möjligt att förebygga tusentals allvarliga hjärninfarkter årligen och väsentligt minska den ekonomiska bördan som hjärninfarkterna orsakar hälsovården. Kostnaderna för vården av en patient med hjärninfarkt uppgår till 21 000 euro under det första året.

Identifiering av förmaksflimmer förlänger livet och förbättrar livskvaliteten

Förmaksflimmer förekommer ofta periodiskt, vilket gör sjukdomen svår att upptäcka vid besök hos läkare eller hälsovårdare.

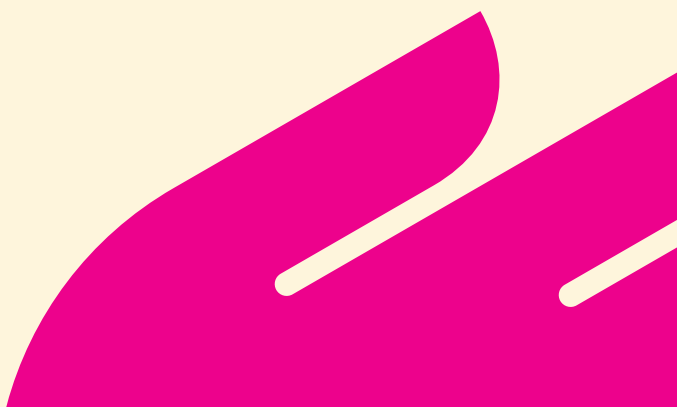
Symptom på förmaksflimmer är trötthet, hjärklappning, brist på energi och illamående. Behandling av rytmrubbningen gör att symptomen minskar. Genom att behandla rytmrubbningen kan man framför allt förebygga tromboemboliska komplikationer, som hos personerna i fråga ofta innebär en livshotande hjärninfarkt. Förmaksflimmer kan också vara helt symptomfritt, men trots det farligt för hjärnan.

Nästan två tredjedelar av alla fall av hjärninfarkt med anknytning till förmaksflimmer kan förebyggas med hjälp av antikoagulationsbehandling (blodförtunnande läkemedel), som minskar koagulationen. Även hjärklappningen och andra hjärtrelaterade problem som orsakas av förmaksflimmer kan minskas med behandling. Livskvaliteten förbättras när hjärtats normala rytm återställs eller pulsen regleras.

Vid förmaksflimmer sammandras förmaken inte effektivt, utan vibrerar eller flimrar. Pulsen är oregelbunden och ojämn. Det finns risk för att det bildas proppar (koagel) i hjärtats förmak. Dessa blodkoagel kan röra sig från hjärtat mot hjärnan och förorsaka tromboser och livshotande cirkulationsrubbningar i hjärnan.

DET ÄR LÄTT ATT LÄRA SIG TA PULSEN

Att lära sig ta pulsen tar cirka tio minuter. Det är enkelt att ta pulsen manuellt och även äldre personer lär sig snabbt hur man gör. Det viktigaste är att det blir en regelbunden vana att ta pulsen.



Lär klienterna ta pulsen

GÖR SÅ HÄR

- Sätt er på ett lugnt ställe. Berätta för klienten varför det är viktigt att ta pulsen.
- Hjälp klienten att hitta ett ställe där han eller hon känner sin puls. De flesta hittar sin puls på handleden på samma sida som tummen. Hos andra känns pulsen tydligare exempelvis i armvecket eller på halsen.



- Be klienten trycka lätt på det ställe där pulsen hittats med ett eller flera fingrar. När klienten hittat sin puls, kontrollera den själv på ett annat ställe, till exempel på halsen.



REGELBUNDEN ELLER OREGELBUNDEN PULS?



Fäst först uppmärksamhet vid om pulsen är **regelbunden** eller **oregelbunden**. Detta är enkelt att kontrollera genom att räkna högt eller säga "hopp" efter varje slag, så att man märker om rytmen förändras.

Räkna sedan frekvensen, det vill säga hur många gånger hjärtat slår per minut. Säg till när klienten ska börja och sluta räkna. Du kan också föreslå att klienten räknar antalet pulsslag under en halv minut och multiplicerar med två.



DAGLIG VANA

Uppmana klienten att fortsätta uppföljningen av pulsen morgon och kväll, även om den har varit regelbunden en längre tid. En regelbunden puls visar situationen för tillfället, men förhindrar inte rytmrubbningar i framtiden.

Föreslå att klienten fyller i en dagbok för uppföljning av pulsen. I dagboken antecknas om pulsen är regelbunden eller oregelbunden samt antalet pulsslag morgon och kväll.

Datum		Slag/min	Regelbunden	Oregelbunden
5.3.	MORGON	92	X	
	KVÄLL	110		X

Handledning

Avsluta genom att be klienten att med egna ord berätta vad han eller hon har lärt sig. Repetitionen gör inläringen effektiv.



Ytterligare uppgifter och anvisningar för hur man tar pulsen (på finska): www.tunnepulssisi.fi

