

# 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.	