

Til dig, der har forkammerflimren



Hjertesygdomme

Vejen, Billund, Kolding, Fredericia,
Vejle og Middelfart kommuner

Sygehus Lillebælt

Håndbogen er udarbejdet af:

Syddansk Sundhedsinnovation
www.syddansksundhedsinnovation.dk
Region Syddanmark

i samarbejde med Sygehus Lillebælt og
Vejen, Billund, Kolding, Fredericia, Vejle
og Middelfart kommuner

Oktober 2022

Forord

Kære borger.

Denne folder skal hjælpe dig, hvis der opstår symptomer i forbindelse med din hjertesygdom. Herinde finder du de hyppigste symptomer og anbefalinger for, hvad du skal foretage dig, hvis disse symptomer opstår i din hverdag.

Meningen med denne information er at give dig bedre mulighed for at håndtere din sygdom i din hverdag.

Du kan bruge håndbogen i samarbejde med dit sygehus, din kommune og din praktiserende læge. Vi arbejder sammen og hjælper dig på vej i dit videre forløb.

Gode råd til dig med forkammerflimren:

- Sørg for, at du ved, hvad du skal gøre næste gang du får et anfald af forkammerflimren.
- Sørg for at kende din medicinske behandlingsplan godt.
- Husk at tage din blodfortyndende medicin hver dag.

Kontakt Sygehus Lillebælts afdeling for **Hjertesygdomme, Ambulatorie Kolding** på tlf. 76 36 21 37 eller **Hjertesygdomme, Ambulatorie Vejle** på tlf. 79 40 63 97.

Kontakt **Hjertelinjen (Hjerteforeningen)** på tlf. 70 25 00 00 for rådgivning.

Ring straks 1-1-2, hvis du får det rigtig dårligt, da lægehjælp er påkrævet så hurtigt som muligt. Du må ikke selv køre til skadestuen, da du kan blive dårlig undervejs.

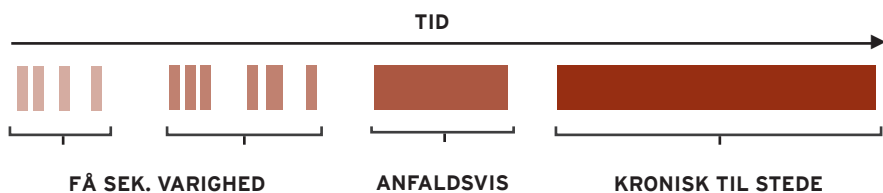
Forkammerflimren viser sig forskelligt fra person til person, både med hensyn til symptomer og med hensyn til hvilket stadie af forkammerflimren man er i.

Behov for behandling vil variere alt afhængig af symptomer.

Symptomerne kan variere fra, at nogle personer kan fortsætte med daglige gøremål, nogle må stoppe op og sætte tempoet ned, mens andre har behov for at lægge sig lidt.

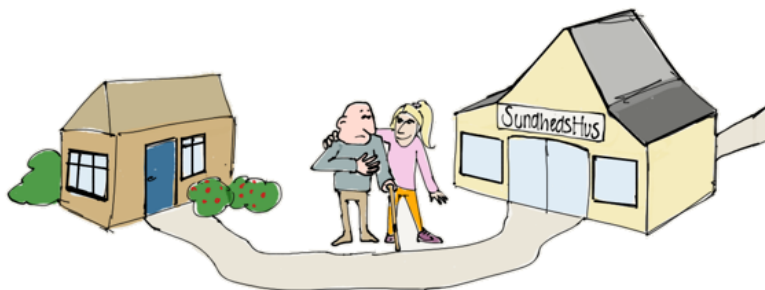
Anfald af forkammerflimren vil ofte ændre sig over tid. I starten med små korte anfald, der kommer og går, til med tiden, at udvikle sig til længere varende anfald, der ikke ophører af sig selv. Slut stadiet er at forkammerflimren er kronisk tilstede.

Tidslinjen for anfald af forkammerflimren ser sådan ud - de enkelte faser kan variere fra uger til år.



Vi er sammen om din hjertesygdom.

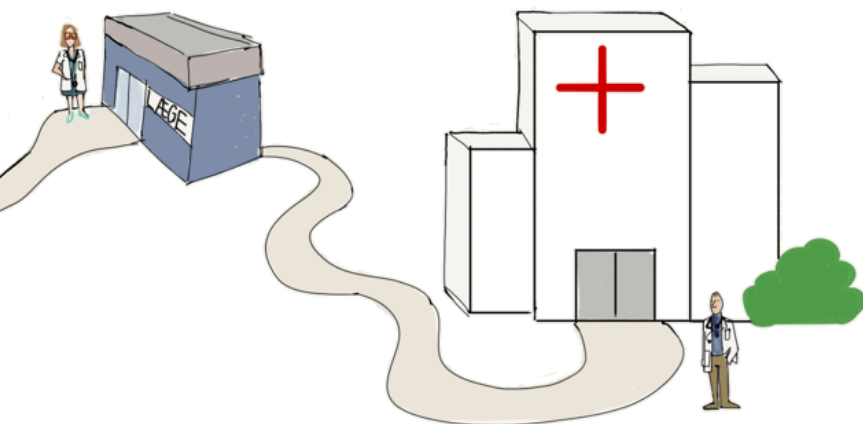
Ja, forkammerflimren kan komme igen, men nyd livet. Du er ikke ansvarlig for anfaldene.



Indhold

Hvis du oplever ...

hjerterbanken / uro i brystet / ubehag	6
åndenød	7
svimmelhed	8
pludselig opstået lammelser	9
angst og triste tanker	10
<i>Egne noter</i>	11



Hvis du oplever hjertebanken / uro i brystet / ubehag ...



Meget flygtig
hjertebanken / uro i
brystet / ubehag

- Fortsæt dine daglige gøremål og dine sociale aktiviteter
 - Det er ikke dig der er skyld i at du får anfald - det er noget der opstår uden du har indflydelse på det
-



Kortvarig
hjertebanken / uro i
brystet / ubehag

- Du kender anfaldene og ved at det er ubehageligt
 - Anfaldene plejer at holde op af sig selv efter minutter til timer
 - Skriv gerne hyppighed og varighed af dine symptomer ned
-



Vedvarende perioder
af timers varighed
med hjertebanken
/ uro i brystet eller
ubehag

- Husk det er ikke farligt
 - Forværres dine symptomer, så kontakt din egen læge eller vagtlægen
 - Evt. ring 1-1-2
-



Voldsom
hjertebanken og
svær åndenød /
nærbesvimelse eller
besvimelse

- **Kontakt straks vagtlægen eller ring 1-1-2**
-

Hvis du oplever åndenød ...



Ikke mere forpustet end normalt

- Fortsæt dine daglige gøremål



Mere forpustet end normalt

- Prøv at mærke din puls
- Er den uregelmæssig, er det et tegn på at du har et anfald af forkammerflimren



Åndenød om natten

- Sæt dig op i sengen eller sov med en ekstra pude. Prøv også:
 1. Sæt fødderne på gulvet og træk vejret dybt ned i maven og forsøg at slappe af.
 2. Sid gerne 20 min. Husk, det er ikke farligt.
*Til dig der har hjertesvigt.



Pludselig svær åndenød i hvile

- Kan du have et angstanfald? Prøv først:
 1. Sæt fødderne på gulvet og træk vejret dybt ned i maven og forsøg at slappe af.
 2. Sid gerne 20 min. Husk, det er ikke farligt.
- Hvis det ikke hjælper, så ring til 1-1-2

***Til dig der har hjertesvigt:** Det er vigtigt at du er opmærksom på om du har taget på i vægt, måske pga. væske i kroppen.

Hvis du oplever svimmelhed ...



Ingen eller let svimmelhed

- Afvent næste kontrol hos din egen læge
-



Kortvarig svimmelhed når du rejser dig

- Når du står ud af sengen, sid først på sengekanten
 - Rejs dig langsomt
 - Vip med fødderne, hermed aktiveres benenes venepumpe
 - Støt dig til noget
-



Pludseligt indsættende svimmelhed og/eller du føler at du er tæt på at besvime

- Drøft din svimmelhed med din egen læge ved næste konsultation
-



Voldsom svimmelhed og/eller kortvarig besvimelse

- Hvis du er faldet, har slået dig og har brug for akut hjælp - kontakt vagtlægen eller ring 1-1-2
 - Hvis du er kommet til dig selv igen og alt føles ok, kontakt da din egen læge, evt. dagen efter
-

Hvis du oplever pludselig opstået lammelser ...



Pludselig opstået
lammelser

- Ring straks 1-1-2 hvis du har følgende*:
 - » **STRÆK** - Lammelse i kroppen, hænger den ene arm?
 - » **SNAK** - Svært ved at tale, hænger ordene ikke sammen?
 - » **SMIL** - Lammelse i ansigtet, hænger den ene mundvig?

***STRÆK - SNAK - SMIL:** De tre hyppigste symptomer på STROKE - apopleksi eller slagtilfælde - som er en blødning eller en blodprop i hjernen.

Hvis du oplever **angst og triste tanker** ...



Trist og let til tårer,
men hverdagen
fungerer

- Tal med din egen læge
 - Tal med din familie eller en god ven
 - Du er velkommen til at ringe til Hjertelinjen, tlf. 70 25 00 00
-



Trist og modløs det
meste af dagen;
dårlig nattesøvn

- Tal med din egen læge
 - Tal med din familie eller en god ven
 - Du er velkommen til at ringe til Hjertelinjen, tlf. 70 25 00 00
-



Svært ved at
overskue dagen; ikke
lyst til at komme ud
af sengen

- Tal med din egen læge snarest muligt, og søg støtte hos din familie eller en god ven
-



Selvmodstanker

- Kontakt din egen læge eller vagtlægen samme dag
-

Sygehus Lillebælt
Tlf. 7636 2000

sygehuslillebaelt.dk