



# Förmaksflimmerdiagnos och uppföljning

Du har diagnostiserats med förmaksflimmer. Här är några av frågorna du kan ta upp med din läkare gällande bidragande faktorer, risker och behandlingsalternativ.

## 1. Vilka medicinska tillstånd kan kopplas till mitt förmaksflimmer?

(Har du diagnostiserats med/behandlats för något av följande tillstånd?)

- |  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Högt blodtryck    | <input type="checkbox"/> Diabetes                | <input type="checkbox"/> Övervikt |
| <input type="checkbox"/> Hjärtsjukdom      | <input type="checkbox"/> KOL/kronisk lungsjukdom | <input type="checkbox"/> Sömnapné |
| <input type="checkbox"/> Slaganfall/stroke | <input type="checkbox"/> Sköldkörtelrubbingar    |                                   |

## 2. Vilka är mina individuella utlösare av förmaksflimmer?

(Till exempel kaffe- eller alkoholkonsumtion, stress, fysisk träning, sömnbrist ...)

.....

## 3. Vilka är mina riskfaktorer kopplade till förmaksflimmer och kan de orsaka andra hjärt-/hälsoproblem?

.....

.....

## 4. Hur stor är risken för att jag får stroke och måste något göras för att minska risken?

.....

.....

## 5. Kan mitt förmaksflimmer försämrats?

.....

.....

## 6. Vilka är mina behandlingsalternativ?

.....

.....

## 7. Kan förmaksflimmer botas?

.....

.....

## 8. Hur ofta behöver jag följas upp?

.....

.....

## 9. Behandlingsplan:

- Vad bör jag göra om jag får förmaksflimmer igen?
  - Jag kan stanna hemma i ..... timmar, utom vid följande symtom:.....
  - Jag kan ta ytterligare läkemedel i form av:.....
  - Efter ..... timmar kan jag kontakta: .....
  - Efter den tidsperioden bör jag kontakta:.....
- Jag har kroniskt förmaksflimmer
  - Finns det ytterligare läkemedel som jag kan ta ifall mina symtom förvärras?
  - Vid vilka nya eller förvärrade symtom bör jag omedelbart ringa dig?
  - Efter den tidsperioden bör jag kontakta:.....

## 10. Vad behöver jag veta för att få vardagen att fungera?

- Finns det några aktiviteter eller träningsformer jag bör undvika?
- Hur påverkar min kost eller konsumtion av alkohol/koffein mitt förmaksflimmer?
- Kan jag fortfarande köra bil/hantera farliga maskiner?
- Kan jag resa, inklusive flyga?
- Bör jag övervaka min puls med en pulsmätare?
- Vilken typ av eller mängd motion skulle du rekommendera?
- Viss stress är oundvikligt men finns det tillförlitliga metoder för god stresshantering?

**Förmaksflimmerbehandling** har inletts.  
Här är några punkter som du kan ta upp  
med din läkare vid dina uppföljningsbesök.

### 1. Jag har lagt märke till nya symtom

- Kan de tyda på en försämring av mitt tillstånd?
- Kan de vara biverkningar av min nya medicin eller bero på att de interagerar med mina andra mediciner?
- Kommer det att förbli så?
- Kan jag ta en annan medicin istället?

### 2. Jag fortsätter att ha episoder av förmaksflimmer; vad mer kan jag göra för att må bättre?

### 3. Jag mår mycket bättre, kan jag minska min läkemedelsdos?

### 4. Vad skulle kunna hjälpa mig att göra de föreslagna livsstilsförändringarna - finns det någon stöd att få?

- Vilka förändringar är viktigast att börja med?

### 5. Vilka strategier skulle kunna hjälpa mig att komma ihåg att ta de ordinerade medicinerna regelbundet?

- Vad gör jag om jag glömmer att ta en dos av min medicin?
- Hur viktigt är det att hålla intervallen mellan läkemedelsdoserna (dvs. tre gånger om dagen var åttonde timme eller med varje måltid)?
- Har du några tips på hur jag kan påminna mig själv om att ta medicinen på rätt sätt?

### 6. Vilka andra än dig kan jag vända mig till för att få stöd (*farmaceut, sjuksköterska osv.*)?