



# Förberedelser inför **ditt första läkarbesök**

Vid ditt första besök kan läkaren ställa följande frågor för att få en bättre förståelse för dina symtom. Fundera över frågorna innan du bokar tid och försök besvara dem så tydligt du kan. Det kan underlätta att skriva ut frågeformuläret, fylla i det och ta med det till mötet.

## 1 Din profil

Längd .....

Vikt .....

Läkemedelsallergier .....

## 2 Vilka är dina symtom?

Inga  Bröstsmärtor

Andnöd  Yrsel

Trötthet  Annat, vänligen beskriv: .....

Hjärtklappning .....

## 3 När började du få symtom?

.....

.....

## 4 Om du redan har fått diagnosen förmaksflimmer, när ställdes diagnosen och vem ställde den?

.....

.....

## 5 Hur ofta har du symtom? (Det kan underlätta att föra dagbok över dina symtom när de uppträder.)

Kontinuerligt

Varje dag (Hur många gånger per dag?) .....

Varje vecka (Hur många gånger per vecka?) .....

Varje månad (Hur många gånger per månad?) .....

Årligen (Hur många gånger per år?) .....

## 6 Hur länge varar dessa episoder? (Det kan vara till hjälp att anteckna hur länge episoderna varar i en dagbok.)

.....

.....

**7** Hur allvarliga/begränsande är dina symtom?

Vardagsaktiviteter kan t.ex. omfatta att gå i trappor, promenera, bära kassar med livsmedel, utföra ansträngande övningar (t.ex. springa, träna, spela tennis osv.).

- Inte alls
- Milda (jag känner vissa begränsningar men besväras inte av dem; mina normala dagliga aktiviteter påverkas inte)
- Måttliga (jag besväras av dem, men de påverkar inte vardagsaktiviteter)
- Svåra (jag besväras av dem och de påverkar mina vardagsaktiviteter)
- Mycket allvarliga (mina symtom är så allvarliga att jag har slutat med mina dagliga aktiviteter)

Vilka slags aktiviteter tycker du är särskilt svåra att utföra när du har symtom? Vänligen beskriv.

.....

.....

**8** Finns det något som verkar förbättra dina symtom? (Till exempel avkoppling, motion ...)

.....

.....

**9** Vad, om något, verkar ge dig symtom? (Till exempel alkoholkonsumtion, koffein, motion, sömnbrist, rökning ...)

.....

.....

**10** Finns det andra i släkten som har/har haft arytm?

.....

.....

## Andra tips inför ditt första läkarbesök

- ✓ Skriv ner viktig personlig information, inklusive tidigare hjärtsjukdom, stroke, högt blodtryck, diabetes, kronisk lungsjukdom, sömnapné, sköldkörtelrubbingar och andra eventuella större påfrestningar eller livsförändringar under senare tid. Tänk också på om andra i din släkt haft något av de ovannämnda tillstånden.
- ✓ Ta med dig kopior av eventuell dokumentation av tidigare läkarbesök, diagnoser eller ingrepp till läkarbesöket.
- ✓ Skriv en lista över alla läkemedel, vitaminer och kosttillskott du tar.
- ✓ Skriv ner frågor att ställa till din läkare under besöket.

Till exempel:

1. Vilken typ av test måste jag göra för att få reda på om det är förmaksflimmer som orsakar mina symtom?
2. Finns det några andra hjärtrytmrubbingar eller hjärtsjukdomar som kan orsaka mina symtom?
3. Finns det något du kan rekommendera för att bättre hålla koll på mina symtom, puls m.m.?
4. Vad ska jag göra om mina symtom förvärras innan nästa besök?
5. Är mitt nuvarande hjärttillstånd farligt och i så fall i vilken utsträckning?