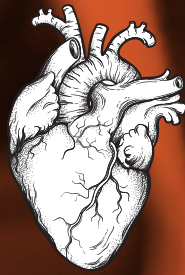


Eliquis[®]
apixaban



PATIENTSTÖD
FÖRMAKSFLIMMER

GODA KOSTRÅD

MAT VÄCKER
KÄNSLOR

HITTA DIN
EGEN BALANS

STRÄVA EFTER
NORMAL VIKT



Välkommen till Patientstöd förmaksflimmer!

Detta patientstöd är till dig som ordinerats behandling med läkemedlet Eliquis® för att skydda mot stroke vid förmaksflimmer.

Tema: Goda kostråd vid förmaksflimmer

Innehåll

HUR STOR BETYDELSE HAR VIKTEN OCH KOSTEN VID FÖRMAKSFLIMMER?	3
MAT VÄCKER KÄNSLOR	3
HITTA DIN EGEN BALANS	3
LÄTTA SÄTT ATT ÄTA OCH DRICKA LAGOM MYCKET	4
ENKLA TIPS FÖR EN MER HÄLSOSAM KOST	5
STRÄVA EFTER NORMAL VIKT	6
TIPS NÄR DU BEHÖVER GÅ NER I VIKT: REGISTRERA FÖR ATT FÅ KOLLI!	7
DET HÄR KAN DU SJÄLV GÖRA FÖR BÄTTRE HJÄRTHÄLSA!	8

Hur stor betydelse har vikten och kosten vid förmaksflimmer?

Om du är överviktig och har förmaksflimmer får du lättare mer symtom och det blir svårare att vara fysiskt aktiv. Det har även visat sig att övervikt och fetma påverkar livskvaliteten negativt. Det lönar sig alltså att gå ned i vikt, eftersom det kan minska risken för återfall av förmaksflimmer. Personer

med normal vikt eller som går ner i vikt får ofta mindre symtom av sitt förmaksflimmer. Är du överviktig så kan du fundera på hur du kan hitta ett sätt att jobba med dina (o)vanor på ett sätt som kan fungera långsiktigt för dig.

Mat väcker känslor

Förhållningssättet till mat är viktigt. Mat väcker också känslor; mat fungerar många gånger både som tröst och belöning. Det gäller att hitta ett sätt att äta som du tycker fungerar för dig när du vill gå ned i vikt. Ät lagom och bra. En del behöver hjälp av en dietist för att komma igång med en bättre kosthållning.

”I Sverige är hälften av alla vuxna överviktiga.”

Hitta din egen balans

Maten vi äter ska vara god, samtidigt som den ska ge oss den energi och de näringsämnen vi behöver. Kroppen behöver lagom med energi för att fungera bra, det vill säga man behöver så många kalorier som man gör av med. Både för lite och för mycket kan leda till hälsoproblem. Naturligt fiberrik mat,

som grönsaker, frukter, fullkornsprodukter, nötter och frön hjälper till att hålla vikten. I Sverige är hälften av alla vuxna överviktiga. Även alkohol innehåller många kalorier och det påverkar dessutom hälsan på andra sätt. (Källa: Livsmedelsverket)





Lätta sätt att äta och dricka lagom mycket

Ät så mycket som passar dig

Människor behöver olika mycket mat och kalorier, så jämför dig inte med andra utan ät så mycket som passar din kropp. Ett bra sätt att lägga upp maten på tallriken är att ta ungefär lika mycket grönsaker som

potatis eller pasta, som på tallrik 1. Om du inte rör på dig så mycket är det bra att äta ännu mer grönsaker och mindre av pasta och potatis, som på tallrik 2.



Tallriken för den som rör sig regelbundet

Tallriken för den som rör sig lite

Njut av maten

Ät långsamt och njut av alla smaker. Då känner du också bättre när du är mätt.

Ät ordentliga måltider

Ät frukost, lunch, middag och ett mellanmål. Vänta tills du är hungrig på riktigt istället för att äta när du bara är sugen.

Drick lagom mycket alkohol

Öl, vin och sprit innehåller mycket kalorier.



Källa : Livsmedelsverket

Enkla tips för en mer hälsosam kost



Ät mer

Grönt och frukt

Det är nyttigt att äta mycket grönsaker, frukt och bär. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. Att äta mycket grönsaker, frukt och baljväxter är också bra för miljön.

Fisk och skaldjur

Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

Nötter och frön

Nötter och frön tycks bidra till att göra det lättare att hålla vikten. Nötter har i många studier visats ge minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.



Byt till

Fullkorn

Fullkornsmjöl och fullkornsflingor är säd, flingor och ris där skalet är kvar. Fullkorn innehåller mycket näring som kroppen behöver. Välj fullkornspasta, fullkornsbröd och havregryn.

Nyttiga matfetter

Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja, olivolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja och nyttiga smörgåsfetter. Titta efter Nyckelhålsmärkningen.

Magra mejeriprodukter

Välj magra mejeriprodukter utan socker men som är berikade med D- vitamin.



Ät mindre

Rött kött och korv

Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark.

Salt

Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat, och använd salt med jod.

Socker

Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.

NYCKELHÅLET GÖR DET ENKELT ATT VÄLJA NYTTIGT

Ett bra tips är att kolla efter Nyckelhålet. Det är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



Livsmedelsverkets Nyckelhål

Medelhavskost är hälsosamt för hjärtat

När det gäller kost och positiva effekter för hjärtat så rekommenderas ofta så kallad medelhavskost. Den innehåller mycket grönsaker, ljust kött, fisk, skaldjur, olivolja och nötter. Medelhavskost och extra jung-

fruolivolja har visat positiva effekter i samband med förmaksflimmer, och medelhavskost har också visat sig ha bra effekt på viktminskning vid övervikt.



Sträva efter normal vikt

Det är påfrestande för kroppen med övervikt och fetma. Det gäller både för ryggen och lederna och det innebär risk för högt blodtryck, diabetes och förmaksflimmer.

Vad är normalvikt för dig? Det är vad som brukar beräknas genom kroppsmassan, d v s Body Mass Index (BMI). Normalvikt för vuxna är ett BMI mellan 18,5 och 24,9. Gränsen för övervikt går vid BMI 25 och för fetma ett BMI över 30. Det finns många BMI-räknare

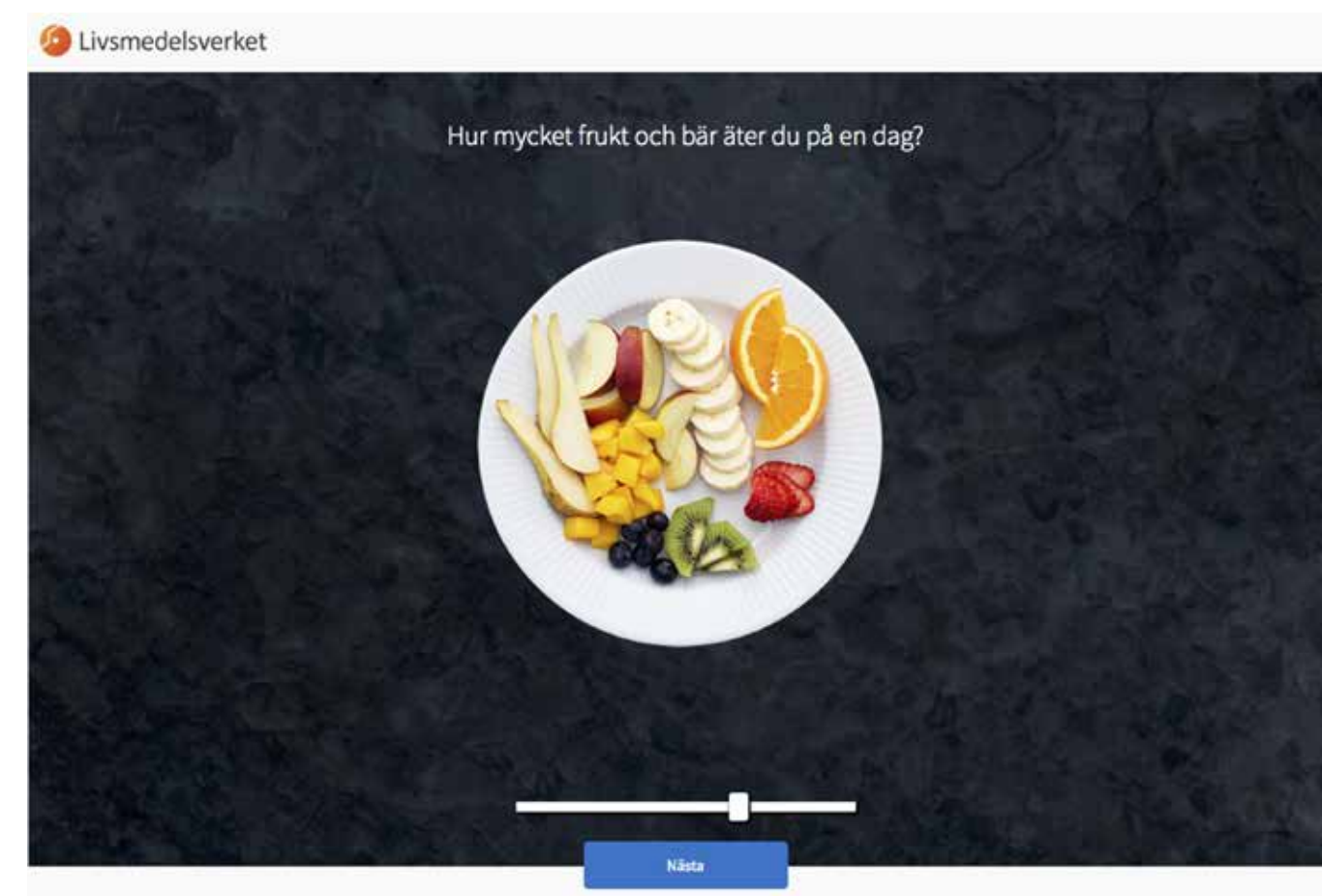
på internet, där du själv kan beräkna ditt BMI och få en uppfattning om din individuella normalvikt, eftersom BMI-värdet ställs i relation till hur tränad och muskulös du är. Det är bra om du får ett utgångsvärde på vikt och längd för beräkning av BMI, uppmätt på den klinik som ansvarar för din vård. En varningssignal för ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar är när midjemåttet för en man överstiger 102 cm och om det överstiger 88 cm för en kvinna.

Tips när du behöver gå ner i vikt: registrera för att få koll!

När du behöver få bättre kontroll på vikten rekommenderar vi att du skriver ned allt du äter och dricker under några dagar. Fundera sedan på vad du kan förändra. Testa gärna Matvanekollen på www.livsmedelsverket.se. Den kan hjälpa dig att få koll på varifrån näringsämnen och kalorierna kommer. För att förändra krävs en plan som du kan hålla dig till på riktigt lång sikt. Det brukar ta tid att bli överviktig och det får också ta tid att bli normalviktig igen.

Om du behöver hjälp så är en dietist en utmärkt resurs. Ta gärna med en närstående till besöket. Mat är gemenskap och det är viktigt att både du och dina anhöriga får kunskap och motivation att göra viktiga förändringar.

"Testa gärna Matvanekollen på www.livsmedelsverket.se"



<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanekollen/>



Egenvård för en bättre hjärthälsa

- Sträva efter normal vikt
- Våga vara fysiskt aktiv
- Ta alltid dina läkemedel enligt ordination
- Undvik överkonsumtion av alkohol
- Sluta röka



Egna anteckningar

Mer information och stöd

Blodproppsskolan – www.blodproppsskolan.se

Eliquispatient.se – www.eliquispatient.se

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund – www.hjart-lung.se

1177 Vårdguiden – www.1177.se

STROKE-Riksförbundet – www.strokeforbundet.se

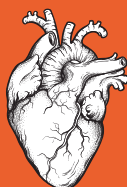
Socialstyrelsen (Nationella riktlinjer för hjärtsjukvård) – www.socialstyrelsen.se

Läkemedelsverket – www.lakemedelsverket.se

Eliquis® tillhör en grupp läkemedel som kallas antikoagulantia (blodförtunnande). Detta läkemedel bidrar till att förhindra att blodproppar bildas genom att blockera faktor Xa(10a) som är en viktig komponent vid levering av blodet. Den verksamma substansen i Eliquis heter apixaban. Eliquis finns som filmdragerade tabletter i styrkan 2,5 och 5 mg. **Eliquis används till vuxna:** 1. För att förhindra att blodproppar (djupa ventromboser, DVT) bildas efter höft- eller knäledsoperationer (gäller endast för styrkan 2,5 mg). 2. För att förhindra att blodproppar bildas i hjärtat hos patienter med oregelbunden hjärtrytm (förmaksflimmer) och ytterligare minst en riskfaktor för stroke. Blodproppar kan lossna och transporteras till hjärnan och där orsaka en stroke, eller till andra organ och förhindra normalt blodflöde till dessa organ. 3. För att behandla blodproppar i benens vener (djup ventrombos) och i blodkärlen i lungorna (lungemboli) och för att förebygga att blodproppar återkommer i blodkärlen i benen och/eller lungorna. **Eliquis används till barn och ungdomar åldern 28 dagar till yngre än 18 år:** För att behandla blodproppar och förhindra att blodproppar återkommer i vener eller i lungornas blodkärl. **Använd inte Eliquis:** om du är allergisk mot apixaban eller mot något av övriga innehållsämnen i detta läkemedel, om du har en pågående blödning, om du har en sjukdom i ett organ i kroppen som ökar risken för allvarlig blödning (såsom pågående eller nyligen inträffat sår i mage eller tarm, nyligen inträffad blödning i hjärnan), om du har en leversjukdom som leder till ökad blödningsrisk (hepatisk koagulopati), om du tar mediciner för att förhindra blodproppar (t.ex. warfarin, rivaroxaban, dabigatran eller heparin), förutom vid byte av blodförtunnande behandling eller under tiden du har en ven- eller artärkateter och du får heparin för att hålla denna öppen eller om en slang förs in i blodkärlet (katererablation) för att behandla oregelbunden hjärtrytm (arytmi). Eliquis rekommenderas inte till barn och ungdomar med en kroppsvikt under 35 kg. **Tala med din läkare, apotekspersonal eller sjuksköterska innan du tar detta läkemedel:** om du har en allvarlig njursjukdom, eller om du går i dialys, om du har problem med levern eller tidigare problem med levern, om du har en konstgjord hjärklaff eller om du vet att du har en sjukdom som kallas antifosfolipidsyndrom (en störning i immunsystemet som ökar risken för att få blodproppar). **För fullständig information om Eliquis**, läs noga bipacksedeln som medföljer förpackningen (se även www.fass.se).

Version 7

Bristol Myers Squibb, 08-704 71 00, www.bms.com/se. Pfizer AB, 08-550 52 000, www.pfizer.se.



PATIENTSTÖD FÖRMAKSFLIMMER

Fler teman:



Bristol Myers Squibb®

