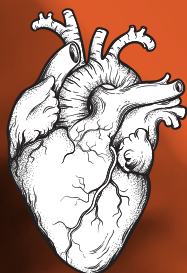


Eliquis[®]
apixaban



PATIENTSTÖD
FÖRMAKSFLIMMER

ATT LEVA MED FÖRMAKSFLIMMER

HITTA DIN
EGEN BALANS

VÅGA LEVA!

TA ALLTID DIN
MEDICIN



Välkommen till Patientstöd förmaksflimmer!

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

Tema: Livet med förmaksflimmer

Innehåll

EN PRAKTISK GUIDE FÖR DIG SOM LEVER MED FÖRMAKSFLIMMER	3
FÖRMAKSFLIMMER OCH LIVSKVALITET	3
SÅ HÄR BESKRIVER EN GRUPP PERSONER SIN VARDAG	4
UNDBIKANDET KAN BLI ETT MÖNSTER	5
FÖRMAKSFLIMMER DRABBAR FLERA	5
VÅGA LEVA!	6
TIPS NÄR DU VILL FÖRÄNDRA DIN LIVSSTIL	7
FUNDERA ÖVER DIN ALKOHOLKONSUMTION	7
BEHÖVER DU HJÄLP ATT SLUTA RÖKA?	7
TA ALLTID DIN MEDICIN	8
BLODPROPPSFÖREBYGGANDE BEHANDLING	8
ATT RESA SÄKERT MED FÖRMAKSFLIMMER	9
SÖMNAVNÉ OCH SÖMNTIPS	9
DET HÄR KAN DU SJÄLV GÖRA FÖR BÄTTRE HJÄRTHÄLSA!	10

En praktisk guide för dig som lever med förmaksflimmer

När man lever med förmaksflimmer kan det påverka många aspekter av tillvaron. Det kan få konsekvenser för humöret, sömnen, relationer, livsglädjen, vad man har lust att göra och givetvis vad man rent fysiskt orkar med. I den här broschyren har vi samlat en mängd tips runt just dessa ämnen – allt för att du inte ska behöva begränsa din vardag mer än nödvändigt.

Förmaksflimmer och livskvalitet

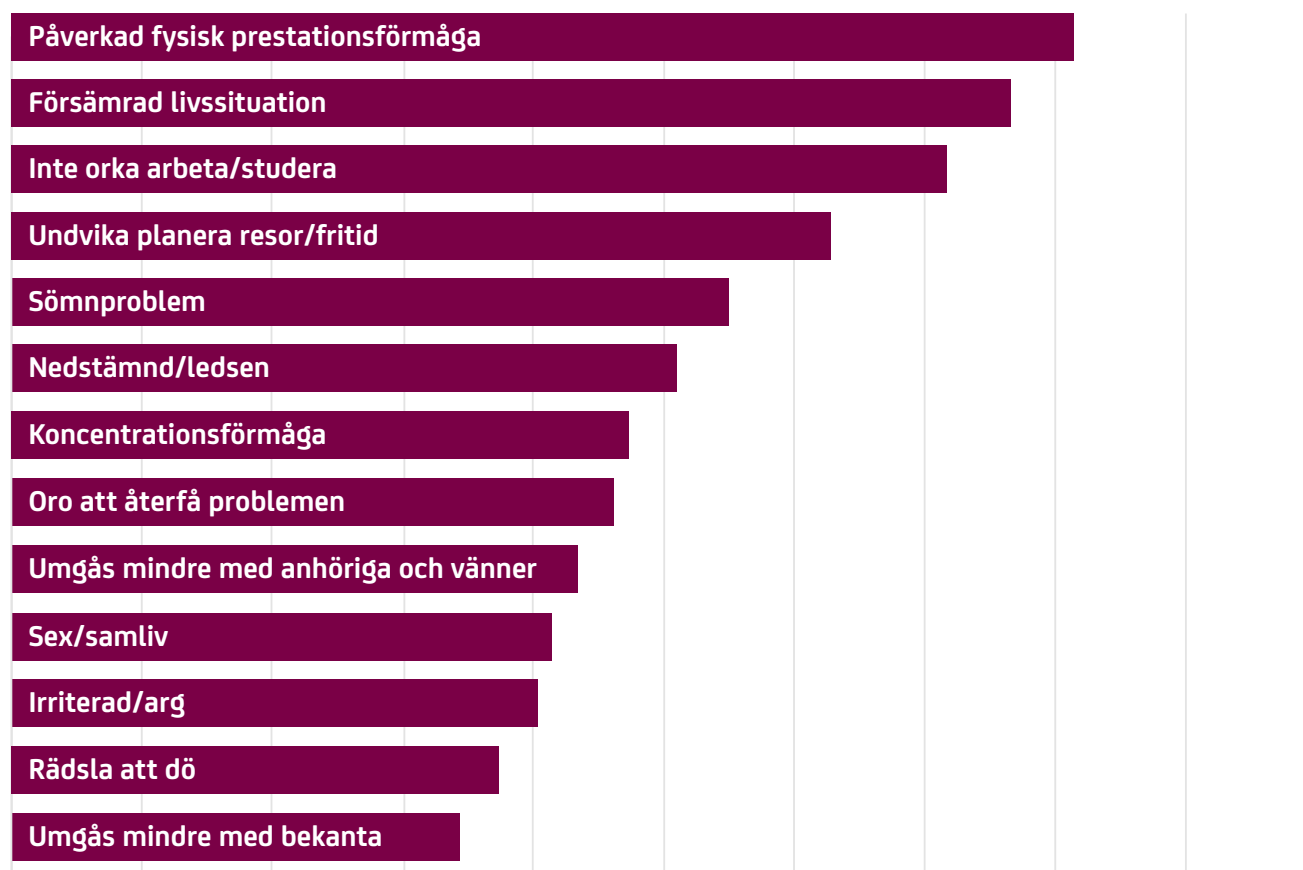
Livet kan komma att bli begränsat vid förmaksflimmer. En del personer påverkas så mycket av sina symtom att vardagliga aktiviteter blir nästan omöjliga att utföra. Andra sätter själva upp begränsningar, av rädsla för att få tillbaka förmaksflimret. Förmågan att kunna göra saker som innebär fysisk ansträngning kan bli klart försämrad och det kan kännas utmanade att ens våga planera för fritidsaktiviteter och resor. Socialt umgänge kan kännas både tröttande och mindre lockande. Det kan bli svårare att koncentrera sig och humöret kan bli sämre, med känslor av nedstämdhet och irritation. Sömnsvårigheter är inte heller helt ovanliga och något som ibland kan vara svårt att diskutera är hur samlivet kan komma att störas av förmaksflimret.





Så här beskrev en grupp personer sin vardag

För dig som har förmaksflimmer i attacker kan oförutsägbarheten leda till en otrygg situation; att aldrig riktigt veta när förmaksflimret kommer tillbaka skapar osäkerhet i tillvaron. Kanske känner du igen dig i beskrivningen, eller så tillhör du dem som inte tycker att förmaksflimret haft speciellt negativ påverkan alls.



En grupp personer fick svara på frågor om vad de upplevde för begränsningar i sin vardag på grund av sitt förmaksflimmer. De fick frågan innan de skulle behandlas med elkonvertering.

Undvikandet kan bli ett mönster

Det är inte ovanligt att personer med förmaksflimmer undviker att göra saker som annars hade varit lockande. Att undvika det som i stunden känns jobbigt brukar vara skönt just då. Problemet med

att undvika vissa situationer är att du samtidigt kan missa sådant som är viktigt och positivt. Det kan leda till försämrade kontakter med släkt, vänner och familj, förlorade intressen och ett passivt liv.

Undvikande kan innefatta att:

- Undvika resor och inte våga köra bil själv.
- Inte våga planera för aktiviteter utan mest hålla sig nära hemmet.

Ett viktigt steg mot att må bättre är att våga minska på undvikandet. Det innebär att våga utmana sig själv att göra mer. Att minska undvikandet kan leda till ett rikare liv.

Förmaksflimmer drabbar flera

Förmaksflimmer drabbar inte bara personen som har det, utan även människor i omgivningen. Ibland blir närståendes oro till och med större än vad den är för personen som har förmaksflimmer. Båda parter kanske försöker dölja sin oro för att inte påverka den andre. Närståendes oro kan gälla allt ifrån att tjata om att ta läkemedlen, oro för biverkningar av läkemedel till rädsla för komplikationer eller misslyckande i samband med behandling. Det kan gå så långt att närstående inte vågar låta sin partner göra ens de saker som hen både kan och vill.

Det blir en ännu tuffare situation om du också behöver ta hand om närståendes oro. Det blir extra jobbigt om du upplever att du behöver skydda dina närstående och vänner och kanske dölja att förmaksflimret kommit tillbaka.

Samtidigt är stödet från omgivningen väldigt viktigt. Många upplever att familj, vänner och andra som är i samma situation utgör ett stort stöd under jobbigare perioder av sjukdomen. En del beskriver att sårbarheten också för dem närmare sina närstående.

Gå på Flimmerskola tillsammans!

Om du har möjlighet att gå på "Flimmerskola/Flimmerinformation" så gör gärna det tillsammans med närstående. Där brukar det finnas möjlighet att diskutera frågor både med sjukvårdspersonal och andra personer i samma situation. Det är värdefullt att både den person som har förmaksflimmer och närstående kan få tillfälle att diskutera situationen, d v s att också den som är närstående känner sig inkluderad. Det är bra att du och dina närstående får ta del av samma information.

"Många upplever att familj, vänner och andra som är i samma situation utgör ett stort stöd under jobbigare perioder av sjukdomen."

* En elkonvertering innebär att en strömstöt ges genom bröstkorgen med avsikt att bryta förmaksflimret.



Våga leva!

Det finns de som lever gott trots att de har förmaksflimmer och som har få eller inga direkta besvär som de kan relatera till hjärtrytm. Hur har det varit för dig? Har du börjat anpassa det du gör efter att du har förmaksflimmer eller av rädsla för att få en ny attack? Skapar det problem i dina sociala relationer och i ditt arbete?

En del personer med förmaksflimmer upplever att livet plötsligt handlar om *bara* det, även efter framgångsrik behandling. Tiden och energin kan gå åt

till oroande och kontrollerande, vilket leder till att livet blir begränsat.

Om du gör saker som du tycker är värdefulla, kommer det att leda till ett rikare och mer meningsfullt liv. Det låter enkelt, men det kan ändå vara utmanande att faktiskt förändra sitt liv. Socialt stöd betyder mycket och att dela erfarenheter med personer i samma sits gör att man känner sig mindre utsatt. "Det är inte bara jag som har förmaksflimmer."

Tips när du vill förändra din livsstil

Idag är det självklart att prata livsstilsfaktorer vid behandling av förmaksflimmer. Det kan finnas saker som du själv kan påverka positivt. Om du behöver ändra din livsstil, genom att till exempel gå ner i vikt, bli mer fysiskt aktiv, dricka mindre alkohol eller sluta röka, och gör detta, så kan det få positiva effekter på ditt mående.

- Att förändra i sin livsstil kan vara svårt och direkt utmanande. Det blir lättare om du väljer en sak i taget att fokusera på och börja med den.
- Sätt upp mål och gör en tydlig plan för hur du kan ta dig dit. När du nått det första målet kan du lägga till ytterligare ett mål.
- Tänk på att sätta upp mål som är realistiska och konkreta för dig. Då blir det lättare att genomföra förändringen.

Livsstilsförändringar har inte bara betydelse för utveckling av förmaksflimmer utan kan även påverka både behov av behandling och behandlingsresultat.

Fundera över din alkoholkonsumtion

Hur är det med alkohol och förmaksflimmer? För vissa personer kan alkohol fungera som trigger, en start, till förmaksflimmer. Värt att tänka på vid övervikt är att alkohol innehåller en hel del kalorier.

Alkohol är en mycket vanlig orsak till att en attack av förmaksflimmer utlöses. Risken att överhuvudtaget drabbas av förmaksflimmer ökar ju högre alkoholkon-

sumtionen är. Fundera på hur det är för dig. Behöver du minska din konsumtion? Hur mycket dricker du? Diskutera dina alkoholvanor med din läkare eller sjuksköterska.

Du kan gärna beräkna hur många standardglas* alkohol du dricker per vecka och se om din konsumtion är för hög.

Behöver du hjälp att sluta röka?

Rökning är ohälsosamt för hjärta och kärl och forskning visar att rökning ökar risken för förmaksflimmer. Med andra ord är det alltid angeläget att sluta röka. Det finns hjälp att få. Be om hjälp via din vårdcentral eller via ditt sjukhus. Det finns rökavvänjningsprogram och hjälpmedel för dig som tycker att det är extra svårt att sluta.

* För beräkning av standardglas, besök alkoholhjalpen.se/standardglas



Ta alltid din medicin

Det händer att personer slutar ta sina läkemedel, glömmer bort att ta dem, får biverkningar eller tror att de inte längre behöver dem. Det är viktigt att du inte slutar ta dina läkemedel utan att rådgöra med din behandlande läkare!

Var noga med att ta dina läkemedel som de är ordinerade, och se till att du kommer ihåg att ta dem. Om du skulle glömma en dos så följ de anvisningar du fått för hur du ska göra då, eftersom det kan variera för olika läkemedel. Du kan hitta ytterligare information i bipacksedeln som följer med alla läkemedel.

Tala alltid om för läkare, tandläkare, sjukvårds- och apotekspersonal att du har förmaksflimmer och vilka läkemedel du tar. Detta är speciellt viktigt innan du börjar med något nytt läkemedel eller genomgår

någon undersökning/något ingrepp som kan orsaka blödningar. Apotekspersonalen kan också se om vissa kombinationer av läkemedel inte blir bra för dig. Informera också dem som ansvarar för din vård om du tar naturläkemedel.

Det är även viktigt att du pratar med dem som är ansvariga för din behandling och/eller apotekspersonalen om du har svårt att ta ditt/dina läkemedel eller är orolig för biverkningar.

”Det är viktigt att du inte slutar ta dina läkemedel utan att rådgöra med din behandlande läkare!”

Blodproppsförebyggande behandling

Blodproppsförebyggande medicin, eller antikoagulantia, är läkemedel som gör att blodet lever sig (koagulerar) långsammare. De hjälper till att förebygga blodproppar som orsakar stroke.

Att tänka på när du behandlas med blodproppsförebyggande läkemedel:

- Sök sjukhusvård akut om du får svår huvudvärk eller magont som inte ger med sig.
- Kontakta sjukvården om du får ovanliga blödningar eller blåmärken eller om du märker att urinen är röd, mörkbrun eller svart.
- Tala alltid om för läkare, tandläkare, vård- och apotekspersonalen om du tar blodproppsförebyggande läkemedel.

Att resa säkert med förmaksflimmer

Om du tänker resa bort är det bra att diskutera detta med dem som ansvarar för din behandling. Se till att ta med tillräcklig mängd läkemedel så att det räcker för hela vistelsen. Ta också med lite extra i händelse av förseningar.

Tänk på att lägga läkemedlen i handbagaget och ta med en lista över vilka läkemedel du tar.

En del personer tar läkemedel vid behov, d v s de har ett ”piller i fickan”. Har du det så kom ihåg att packa med även detta.

För vissa länder kan det vara bra att ha med ett skriftligt intyg från läkare. Kontrollera vad din försäkring täcker, eftersom det är viktigt att den också gäller om du behöver söka vård utomlands.

Sömnapné och sömntips

Vad är sömnapné?

Sömnapné innebär att man har upprepade andningsuppehåll när man sover. Istället för att vakna utvilad vaknar man trött och detta leder ofta till onormal trötthet under dagen. Det finns samband mellan förmaksflimmer och sömnapné. Det är vanligare hos överviktiga och hos äldre. Orsaker till sömnapné kan vara övervikt, vissa sjukdomar eller alkohol. För dig som har sömnapné innebär behandlingen viktning om

du är överviktig och att du börjar använda andningsutrustning under sömn, alternativt bettskena.

Sömntips

Upplever du att du har dålig sömn, har svårt att somna, vaknar ofta, inte känner dig utvilad så kan du påverka din situation på flera sätt. Börja med att skapa bra förutsättningar för sömn.

Var källkritisk när du söker information

Ett vanligt sätt att skaffa kunskap är att söka på internet. Det kan vara svårt att veta om man vågar lita på den information man hittar. Ställ dig själv frågan: kommer informationen från trovärdiga källor? Känner du dig osäker är det klokt att rådgöra med sjukvårdspersonal som arbetar med förmaksflimmer.

Några tips för bättre sömn:

- Se till att ha mörkt, tyst och svalt i sovrummet.
- Se till att vara fysiskt aktiv under dagen – undvik att sova dagtid.
- Det är bra med regelbundna måltider. Ät inte för nära in på sänggåendet.
- Undvik att dricka mycket på kvällen och tänk på vad du dricker (koffein, alkohol) under eftermiddag och kväll.

Har du svåra sömnproblem kan behandling med så kallad kognitiv beteendeterapi (KBT) vara ett bra alternativ. Kontakta gärna din vårdcentral om du är intresserad av sådan hjälp.

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

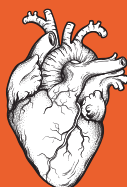
- Sträva efter normal vikt
- Våga vara fysiskt aktiv
- Ta alltid dina läkemedel enligt ordination
- Undvik överkonsumtion av alkohol
- Sluta röka

Blodproppsskolan – www.blodproppsskolan.se **Eliquispatient.se** – www.eliquispatient.se
Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund – www.hjart-lung.se **177 Vårdguiden** – www.1177.se
STROKE-Riksförbundet – www.strokeforbundet.se **Läkemedelsverket** – www.lakemedelsverket.se
Socialstyrelsen (Nationella riktlinjer för hjärtsjukvård) – www.socialstyrelsen.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 hjärtaff 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:

