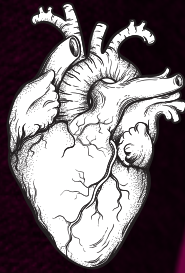


Eliquis[®]
apixaban



PATIENTSTÖD
FÖRMAKSFLIMMER

ATT RÖRA PÅ SIG

HÄLSOVINSTERNA

ATT KOMMA IGÅNG

TRÄNA I GRUPP

Välkommen till Patientstöd förmaksflimmer!

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

Tema: Att röra på sig

Innehåll

KAN JAG MOTIONERA NU NÄR JAG HAR FÖRMAKSFLIMMER?	3
MÅNGA HÄLSOVINSTER MED FYSISK AKTIVITET	3
VAD BÖR DU UNDVIKA?	3
ANVÄND GÄRNA STEGRÄKNARE NÄR DU BEHÖVER KOMMA IGÅNG!	4
KOM IGÅNG MED NÅGRA BRA VARDAGSVANOR!	4
HÅLL DIG AKTIV – LÄTTA SÄTT ATT RÖRA SIG MER	5
SKONSAM TRÄNING FÖR BÅDE KROPP OCH SJÄL	6
MOTIVERAS AV TRÄNING I GRUPP ELLER LAG	8
DET HÄR KAN DU SJÄLV GÖRA FÖR BÄTTRE HJÄRTHÄLSA!	8
MOTIONSFORMER DU KANSKE VILL PRÖVA	9

Kan jag motionera nu när jag har förmaksflimmer?

Motion kan upplevas problematiskt vid förmaksflimmer. Vad orkar du göra och vad får du göra? Du som har förmaksflimmer har kanske blivit rädd för att anstränga dig fysiskt eller så är det närliggande

som oroar sig. Det är inte farligt att anstränga sig, så lyssna bara på vad din kropp mår bra av och våga vara fysiskt aktiv.

Många hälsovinster med fysisk aktivitet

Så lite som 30 minuters måttligt intensiv motion om dagen kan förbättra blodcirkulationen och sänka blodtrycket – två faktorer som bägge minskar risken för stroke. Motion kan också göra att du känner dig mer positiv, sover bättre och bibehåller en hälsosam vikt.

Om du känner dig osäker på hur du ska motionera och vad som är lämpligt för just dig, kan du alltid fråga din läkare eller annan sjukvårdspersonal. De kan hjälpa dig att komma fram till en aktivitetsnivå som är säker för just din sjukdom och din förmåga.

Välj aktiviteter som du gillar och börja med korta pass (10-15 minuter) för att sedan gradvis gå mot

allt längre pass (30-45 minuter, tre eller fyra gånger i veckan). Anpassa längden och intensiteten på träningen efter hur du mår. Ta täta vilopausar om du behöver det.

”Om du får symtom som andnöd, bröstsmärta, yrsel, onaturlig trötthet eller svaghet under en aktivitet ska du sluta genast och kontakta sjukvården.”

Vad bör du undvika?

Träning på elitnivå, framförallt uthållighetsträning såsom löpning med maratonambitioner, eller likvärdigt intensiv hårdträning har visats öka risken för förmaksflimmer. I dessa fall är rekommendationen att minska mängden träning.

Behandlas du med blodproppsförebyggande läkemedel bör du undvika tuffare, hårdare former av fysisk aktivitet och sporter där du riskerar blödningar, som exempelvis kampsport.

En del personer med förmaksflimmer har också annan hjärt-kärlsjukdom. Om du är osäker på hur du kan träna så diskutera gärna detta med din läkare.





Använd gärna stegräknare när du behöver komma igång!

Stegräknaren kan vara ett bra hjälpmedel för att stimulera till aktivitet. Ett vanligt riktmärke är att gå omkring 8 000 till 10 000 steg om dagen. För dig som kan och orkar: ta varje möjlighet till **"gratismotion"**, som att gå och cykla när du har möjlighet och hellre ta trapporna än hissen, om du kan.



Kom igång med några bra vardagsvanor!

Har du svårt att hitta tid för motion? Försök att få med några av följande aktiviteter i vardagen:

Ta trapporna i stället för hissen.

Parkera längst bort på parkeringen och promenera fram till ditt mål.

Stig av bussen en hållplats tidigare och gå resten av vägen.

Gå bort till din kollega på jobbet i stället för att mejla eller ringa till honom/henne.

Ett aktivitetsarmband eller smartphone app är bra för motivationen. Du kan analysera dina aktiviteter, sätta mål och mäta dina framsteg.

Håll dig aktiv – lätta sätt att röra sig mer

Du blir friskare och gladare om du rör på dig minst en halvtimme varje dag. Sitter du stilla mycket? Då är det bra att ta korta pauser och röra på dig. Ta till exempel en rask promenad.



Dans

Ett kul sätt att få bättre hälsa och nya vänner. Passar bra för människor i alla åldrar, med olika kroppsformer och storlekar. Leta bara rätt på en stil som passar dig!



Simning

En träningsform som är bra för hälsan, och den är inte påfrestande för lederna. Du kan välja att simma längder eller prova på vattengympa.



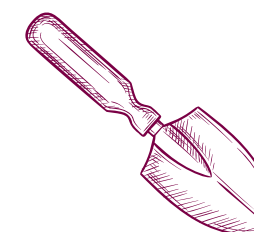
Cykling

En aktivitet som inte är lika påfrestande för knän och leder som löpning. Du kan cykla utomhus i bra väder eller hoppa upp på en motionscykel på gymmet.



Boule

Spelas både inomhus och utomhus av människor i alla åldrar. Förutom att det ger medelintensiv motion får du också en mental utmaning så att även hjärnan hålls aktiv. Genom att gå med i en bouleklubb håller du dig aktiv och i form, samtidigt som du får umgås.



Trädgårdsarbete

Ett mycket bra sätt att komma i form och öka din mentala hälsa samtidigt som du ägnar dig åt en hobby som du gillar. Grundläggande sysslor som att klippa gräset och räfsa löv är en bra motionsform. I slutet av säsongen kan du skörda frukterna av ditt arbete (eller blommorna, eller grönsakerna).

"Du blir friskare och gladare om du rör på dig minst en halvtimme varje dag."



Golf

Bra för hälsan: förutom att du drar eller bär klubborna innebär en genomsnittlig golfrounda att du går cirka 1 mil. Det bör inte vara svårt att hitta någonstans att spela, och någon att spela med.



Promenader

Är trevligt och behöver inte vara ansträngande för att vara välgörande. Det kan vara så enkelt som en kort sväng, eller en långpromenad på landet under helgen. Genom promenader kan du öka din aktivitetsnivå på ett sätt som är säkert för kroppen – enkelt och gratis.



Skonsam träning för både kropp och själ

Motion behöver inte vara ansträngande – hitta bara en aktivitet som du gillar och fundera på att börja tillsammans med din partner eller en vän så att ni kan motivera varandra. Prova aktiviteter som

promenader, simning eller cykling, eller om du är nyfiken på något annat så kan du prova yoga eller tai chi, som bägge är avkopplande och stressfria.

Testa något nytt och hitta det som passar dig bäst.

Tai chi

Tai chi fokuserar på långsamma flödande rörelser i samklang med andning med fokus på harmoni i rörelserna. En kinesisk krigskonst som kan ha gynnsamma effekter på hjärtat samtidigt som den ger bättre balans och smidighet. Den ger dig också möjlighet att lära dig en ny färdighet och umgås med andra.

Yoga

Det finns en rad olika former av Yoga att välja på. Alla har en kombination av fysisk träning, avslappning, meditation och andningsteknik. Vissa studier har till och med visat att yoga kan minska symtomen på förmaksflimmer och lindra ångest och depression.

Pilates

Pilates är uppfriskande för både kropp och själ och kan förbättra styrka, smidighet och den totala känslan av välbefinnande. Pilates är en av de säkraste formerna av träning och kan vara bra för alla, oavsett ålder och kondition.

**Badminton****Aerobics****Yoga****Springa/Jogga****Pilates****Tai chi****Gym**

Motiveras av träning i grupp eller lag

Det finns många sporter för utövare på alla nivåer. Du hittar massor av aktiviteter hos dina lokala träningscenter. Att gå med i ett lag är ett bra sätt att både hålla sig i form och umgås. Varför inte prova gympa eller racketsporter, eller gå med i ett fotbolls-, hockey- eller innebandylag?

Här är några exempel på fysiska gruppaktiviteter som kanske kan inspirera dig:

Tennis/badminton

är sociala sporter som ger utmärkt motion för en förbättrad hälsa. Precis som med andra racketsporter finns det organiserade serier för alla åldrar och nivåer – bara för nöjes skull eller för tävlingsspel.

Att springa eller jogga

är ett billigt och utmärkt sätt att motionera, som du kan göra var som helst och när som helst. De lokala löparklubbarna välkomnar nya löpare i alla åldrar och på alla nivåer och ger dig uppmuntran, stöd och råd och dessutom kompisar som du kan springa tillsamman med.

Gruppträningspass

finns med varierande intensitet, alltifrån högintensiv, aerobisk bodypump/bodycombat till mindre fysiskt krävande stretching och bodytoning. Gruppträningspass kan vara ett kul sätt att få bättre hjärthälsa och nya vänner.

På gymmet

kan instruktörerna ge råd om andra träningsprogram eller aktiviteter som inte är för ansträngande för dig, och de kan hjälpa dig att hålla koll på dina framsteg. Om det är till hjälp kan du börja träna tillsammans med din partner eller med en god vän, så att ni kan motivera varandra.

Motionsformer du kanske vill pröva

Typ av träning	Minuter per pass	Antal dagar i veckan

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

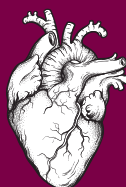
Socialstyrelsen (Nationella riktlinjer för hjärtsjukvård) – www.socialstyrelsen.se

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:

