

Europas framväxande epidemi



Besök www.ettslagmotförmaksflimmer.se för information och användbara verktyg för att hantera förmaksflimmer (FF), en hjärtrytmrubbning och en av de vanligaste orsakerna till stroke^{1,2}.

Kampanjmål

- 🎯 Ökad medvetenhet och kunskap om FF, dess symtom, hantering och behandlingsalternativ
- 🎯 Uppmuntra tidigare upptäckt och diagnos av FF

Symtom på FF

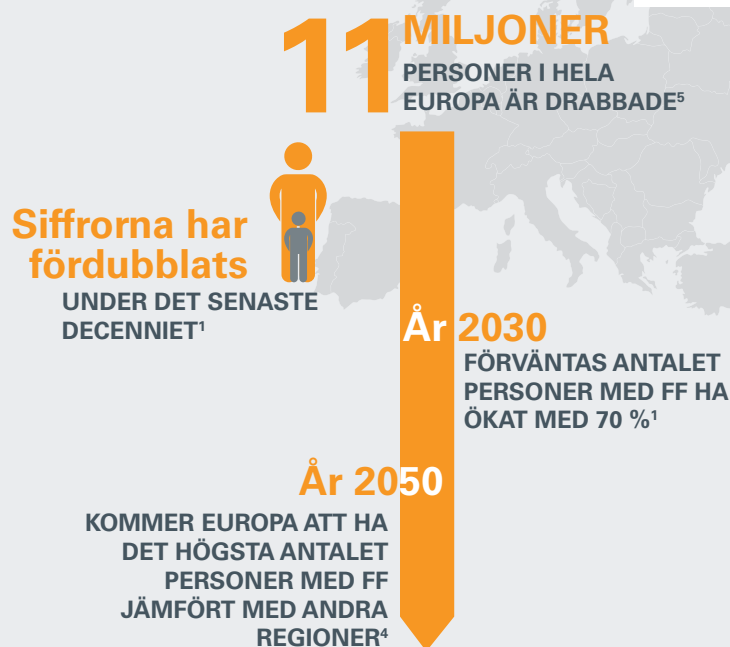
Yrsel
Andfåddhet
Trötthet
Ångest

Bröstsmärta
Hjärtklappning
eller "fladder"

UPP TILL 30 % AV DESSA PERSONER UPPLEVER INGA SYMPTOM – KÄNT SOM "TYST FÖRMAKSFLIMMER"^{6,7}

Det nya millenniets epidemi

40+ **1 av 4 personer**
över 40
UTVECKLAR FF³



FF ökar risken för andra livshotande tillstånd²

5x Ökning **hjärt-**
vikt

2,4x Ökning **stroke**

2x Ökning **kardiovaskulär**
dödlighet

Riskfaktorer

FF drabbar människor i alla åldrar oberoende av kön, etnisk bakgrund och nationalitet, men det finns flera faktorer som kan öka din risk för att utveckla FF, dessa inkluderar:^{3,7-10}

Ålder (40+)

- Familjehistoria
- Kroniska tillstånd, inkl. hjärtsjukdom, diabetes, övervikt och högt blodtryck
- Livsstilsfaktorer

Att minska din risk

Att göra positiva livsstilsförändringar kan hjälpa till att minska risken för att du utvecklar FF

- Håll vikten på en hälsosam nivå
- Motionera regelbundet
- Övervaka ditt alkoholintag
- Sluta röka
- Undvik stimulantia som koffein

Kolla din puls

FF är ett progressivt tillstånd som blir svårare att hantera ju längre du har det,¹¹ så tidig upptäckt är viktigt – ett sätt är genom en enkel pulskontroll.

STEG 1

Läs vägledningen på vår webbplats om hur du tar pulsen på rätt sätt.

STEG 2

Ta din puls – lägg pekfinger och långfinger på rätt område på din handled eller hals, eller ladda ner en av de många smartphone-apparna som läser av pulsen i din fingertopp bara genom att du vidrör din smartphone-kamera.

STEG 3

Prata med din läkare om allt som avviker från det "normala".

SAMMANFATTNING: Din checklista

Känn till symtomen och din risk för FF	✓
Kontrollera din puls regelbundet	✓
Sök medicinsk rådgivning tidigt för att minska risken för mer allvarliga följder så som stroke	✓
Sök medicinsk rådgivning angående alla nya eller pågående symtom, eller en misstänkt oregelbundenhet i pulsen	✓
Be om information om hantering och behandlingsalternativ	✓

Ett Slag Mot Förmaksflimmer är en kampanj som leds av [flimmerprofession, patientföreningsrepresentant] och Biosense Webster, ett företag ägt av Johnson & Johnson Medical NV/SA.

Referenser

1. Zoni-Berisso M, Lercari F, Carazza T, Domenicucci S (2014) Epidemiology of atrial fibrillation: European perspective. Clin Epidemiol 6 213-220.
2. Odotayo A, Wong CX, Hsiao AJ, Hopewell S, Altman DG et al. (2016) Atrial fibrillation and risks of cardiovascular disease, renal disease, and death: systematic review and meta-analysis. Bmj 354 i4482.
3. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, Larson MG, Levy D et al. (2004) Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation 110 (9): 1042-1046.
4. Rahman F, Kwan GF, Benjamin EJ (2014) Global epidemiology of atrial fibrillation. Nat Rev Cardiol 11 (11): 639-654.
5. Global Burden of Disease Collaborative Network (2016). Global Burden of Disease Study 2016 (GBD 2016) Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2017. Accessed 2018-04-20. Available from <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>.
6. Rienstra M, Lubitz SA, Mahida S, Magnani JW, Fontes JD et al. (2012) Symptoms and functional status of patients with atrial fibrillation: state of the art and future research opportunities. Circulation Jun 12; 125(23): 2933-43.
7. Boriani G, Laroche C, Diemberger I, Fantecchi E, Popescu MI et al. (2015) Asymptomatic atrial fibrillation: clinical correlates, management, and outcomes in the EORP-AF Pilot General Registry. Am J Med 128 (5): 509-518 e502.
8. Menezes AR et al. (2015). Lifestyle modification in the prevention and treatment of atrial fibrillation. Prog Cardiovasc Dis 58(2): 117-125.
9. Kirchhof P, Benussi S, Kotecha D, Ahlsson A, Atar D et al. (2016) 2016 ESC Guidelines for the management of atrial fibrillation developed in collaboration with EACTS. Eur Heart J 37 (38): 2893-2962.
10. Naser N, Dilic M, Durak A, Kulic M, Pepic E et al. (2017) The Impact of Risk Factors and Comorbidities on The Incidence of Atrial Fibrillation. Mater Sociomed 29 (4): 231-236.
11. Van Gelder IC, Hemels M EW (2006) The progressive nature of atrial fibrillation: a rationale for early restoration and maintenance of sinus rhythm Europace 8: 943-949.