

Lär känna din **puls** i fyra steg

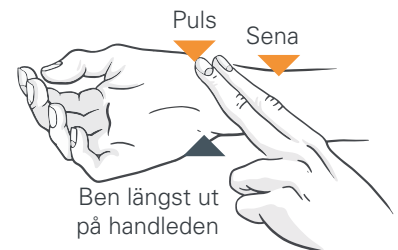
1 För att bedöma din vilopuls i handleden ska du först sitta ner i 5 minuter. Kom ihåg att alla stimulantia som tas före mätningen kommer att påverka pulsen (som koffein eller nikotin). Du kommer att behöva ett armbandsur eller en klocka med sekundvisare.



2 Ta av dig armbandsuret och håll din vänstra eller högra hand utåt med handflatan uppåt och armbågen lätt böjd.



3 Lägg sedan med din andra hand pekfingret och långfingret på handleden, vid tumbasen. Dina fingrar ska ligga mellan benet längst ut på handleden och senan som är fäst vid tummen (som det visas på bilden). Du kan behöva flytta runt fingrarna lite grann för att hitta pulsen. Håll ett stadigt tryck på din handled med fingrarna för att känna pulsen.



4 Räkna i 30 sekunder och multiplicera med 2 för att få din puls i slag per minut. Om din hjärtrytm är oregelbunden ska du räkna i 1 minut och inte multiplicera.



Registrera din puls här

Dag	Resultat		Aktivitet (t.ex. efter en joggingrun- da)
	fm	em	
1			
2			
3			
4			

När bör du söka ytterligare råd?

- ♥ Om din puls verkar rusa en del eller hela tiden och du mår dåligt.
- ♥ Om din puls verkar vara långsam en del eller hela tiden och du mår dåligt.
- ♥ Om din puls känns oregelbunden ("hoppas omkring"), även om du inte mår dåligt.



Oregelbundenhet är ganska svårt att bedöma eftersom den normala pulsen är lite oregelbunden och varierar med andningsfasen. Du bör uppsöka din läkare om du har en ihållande frekvens över 120 bpm eller under 40 bpm.

För **MER INFORMATION** om förmaksflimmer, besök
ETTSLAGMOTFÖRMAKSFLIMMER.SE

