

# Kjenn pulsen – reduser risikoen for slag



TO FINGRE



TO GANGER  
OM DAGEN



TO UKER

**KJENN PÅ PULSEN DIN FOR  
Å OPPDAGE HJERTEFLIMMER.**

**SÅNN GJØR DU DET:**

1. Sitt ned. Hold opp hånden med håndflaten mot deg. Kjenn med to fingre på håndleddet med et lett håndtrykk, rett nedenfor tommelen. Der sitter pulsåren.

2. Kjenn pulsen i 30 sekunder.

3. Marker i tabellen om pulsen er regelmessig eller uregelmessig. Gjør dette hver morgen og hver kveld i to uker.

Oppdager du at du har uregelmessig puls, kontakt lege.

Bli medlem i LHL, send SMS med kodeord "MEDLEM" til 2007.

[www.lhl.no/kjennpulsen](http://www.lhl.no/kjennpulsen)

DAG		REGELMESSIG	UREGELMESSIG
1.	MORGEN KVELD	.....	.....
2.	MORGEN KVELD	.....	.....
3.	MORGEN KVELD	.....	.....
4.	MORGEN KVELD	.....	.....
5.	MORGEN KVELD	.....	.....
6.	MORGEN KVELD	.....	.....
7.	MORGEN KVELD	.....	.....
8.	MORGEN KVELD	.....	.....
9.	MORGEN KVELD	.....	.....
10.	MORGEN KVELD	.....	.....
11.	MORGEN KVELD	.....	.....
12.	MORGEN KVELD	.....	.....
13.	MORGEN KVELD	.....	.....
14.	MORGEN KVELD	.....	.....



**LHL**