



LHL

SLUTTRAPPORT

"Kjenn pulsen - reduser risikoen for slag" Prosjekt nr. 2017/HE2-189425

**Søkerorganisasjon:
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)**



Forord

Prosjekt "Kjenn pulsen og reduser risikoen for slag" handlet om den landsdekkende digitale kampanjen som LHL gjennomførte i oktober 2017 og som satte søkelyset på hvordan du selv kan oppdage hjerteflimrer for å redusere risikoen for slag. Kampanjen ble gjennomført i perioden 9 – 29 oktober 2017, og prosjektet fulgte opp med informasjon til fastlegekontor samt pressemelding som ledet til presseoppslag om behovet for at legene informerte og EKG- testet pasienter i risikogruppen. Kampanjen konsentrerte seg om å spre budskapet gjennom annonser på sosiale medier (facebook) og informasjon på LHL sine nettsider – blant annet ved hjelp av en kort informasjonsfilm på kampanjesiden <https://www.lhl.no/kjennpulsens/> Informasjonsfilmen "Slik kjenner du pulsen" ble også vist på informasjonsskjermer på de av landets legekontor som har dette. I forbindelse med prosjektet har lokallag i LHL og LHL Hjerneslag arrangert slagkaféer rundt om i landet hvor man har fokusert på temaet. Takk til ExtraStiftelsen og alle andre støttespillere som bidro til at kampanjen fikk nødvendig gjennomslagskraft og nådde ut til befolkningen og målgruppen for dette prosjektet, dvs. de over 65 år og deres pårørende.

Sammendrag

Målet med prosjektet var å gjennomføre en kampanje med ulike virkemidler, bl.a. lansere en app (Kardia Mobile), for slik å skape høy oppmerksomhet om hva man selv kan gjøre for å oppdage hjerteflimmer og slik redusere risikoen for hjerneslag. Målgruppen for kampanjen var primært personer 65+ og deres pårørende. Et annet viktig budskap var å oppfordre helsepersonell til å gjøre en utvidet helseundersøkelse av personer over 65 år for å kunne påvise atrieflimmer og slik forebygge flere slag. Bakgrunnen for prosjektet var at hjerteflimmer er en av risikofaktorene for hjerneslag, og om lag 1/3 av slagene – opp mot 5000 - kan være forårsaket av hjerteflimmer. Om lag 100.000 lever med hjerteflimmer, og ca 40-50 000 antas å være udiagnostisert og i risikogruppen. Forekomsten øker med alder; så mange som 12% over 75 år har diagnosen. Derfor ønsket LHL å informere om hvordan man kan kjenne om man har regelmessig eller uregelmessig puls og slik avdekke om man er i risikogruppen for å få slag.

Vi ville måle om kampanjen hadde effekt gjennom antall annonsevisninger på facebook og antall unike besøkende på kampanjesiden på lhl.no. Vi hadde satt oss følgende ambisiøse mål: 2,5 millioner annonsevisninger gjennom betalt annonsering på facebook og 65 000 unike besøkende på kampanjesiden. I en kampanjeperiode på 3 uker oppnådde vi 2,45 millioner annonsevisninger på facebook og 63 253 unike besøkende på kampanjesiden <https://www.lhl.no/kjennpuls/>. Vår vurdering er derfor at kampanjen var særdeles vellykket. Vi mener vi nådde ut med et viktig budskap på en effektiv, men samtidig informativ og tydelig måte. Betalt annonsering på facebook var avgjørende og bidro til at kampanjen ble såpass synlig på sosiale medier. Budskapet var lett "å selge". Mange så betydningen av å dele, og bidro slik til å få viktig helseinformasjon ut til befolkningen.

Kampanjen ble gjennomført 9 – 29 oktober 2017 og prosjektet fulgte opp med informasjon til 3500 fastlegekontor samt pressemelding som ledet til presseoppslag om behovet for at legene informerte og EKG- testet pasienter i risikogruppen. Tiden fram til kampanjestart ble brukt til å forberede og informere om kampanjen, utarbeide innhold (tekst og animasjoner) til kampanjeside og annonser, kjøpe annonseplass, dialog med samarbeidspartnere og lage brosjyren "Kjenn pulsen". Til kampanjesiden fikk vi produsert en informasjonsfilm/videosnutt - "Slik kjenner du pulsen" - som viser hva du selv kan gjøre for å oppdage hjerteflimmer. Denne filmen ble også vist på informasjonsskjermer på de av landets legekontor som har dette. Vi benyttet flere kanaler for å skaffe trafikkkilder til kampanjesiden. Det ble investerte i facebook-annonser, Google Adwords annonsering, samt at vi annonserte kampanjen i egne kanaler (sosiale medier, elektroniske nyhetsbrev og omtale på våre nettsider). Vi fikk også LHL-medlemmer, støttespillere og samarbeidspartnere til å spre informasjon på sosiale medier. Dessuten arrangerte lokallag i LHL og LHL Hjerneslag slagkaféer om temaet rundt om i landet.

LHL mener at kampanjen har bidratt til at langt flere i befolkningen nå har fått kunnskap om hvordan oppdage hjerteflimmer og redusere risikoen for slag. Vi har nådd ut med korte budskap i sosiale medier og på nett, og ved hjelp av filmen "Slik kjenner du pulsen" som kort og greit forteller hvordan oppdage hjerteflimmer ved å gjøre det til en vane å ta pulsen regelmessig. Kampanjen nådde sine effektmål hva gjaldt antall annonsevisninger på facebook og besøkende på kampanjesiden. Vi mener også at visning av filmen på informasjonsskjermer på legekantor rundt i landet (eksponert for 400 000) samt informasjonsspredning gjennom egne kanaler har hatt stor betydning for det gode resultatet. Vi har sendt ut info til tillitsvalgte og medlemmer, 30 000 elektroniske nyhetsbrev, 15 000 brosjyrer, brev og brosjyre til 3500 fastlegekontor, pressemeldinger og det har vært arrangert lokale møter i regi av LHL lokalt. Den planlagte lanseringen av appen Kardia Mobile var ikke mulig å gjennomføre i 2017.

Prosjektet har vist at man med enkle grep kan få fram et viktig budskap om hva den enkelte selv kan gjøre for å oppdage hjerteflimmer og slik redusere risikoen for hjerneslag. Ved å ta i bruk sosiale medier har vi nådd ut med viktig helseinformasjon til store befolkningsgrupper og i særdeleshet mange av de vi ønsket å nå. LHL planlegger å gjenta kampanjen i årene som kommer. Det er viktig å gjenta budskapet for å øke bevisstheten om det i befolkningen. Vi håper også å få muligheten til å lansere en app, Kardia Mobile, som vil gjøre det enda enklere å avdekke om man kan ha hjerteflimmer.

Innholdsfortegnelse:

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet.....	Side 4
Kapittel 2: Målsetting og målgruppe.....	Side 4
Kapittel 3: Prosjektgjennomføring/metode	Side 5
Kapittel 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	Side 7
Kapittel 5: Oppsummering/konklusjon/videre planer	Side 9
Referanseliste/litteraturliste:	Side 10
Vedlegg: (Brosjyre + kopi av kampanjeside og brev til fastlegene).....	Side 11 - 24

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet

I Norge er ca. 100 000 diagnostisert med hjerteflimmer¹, og det anslås at så mange som ca. 40 – 50 000 er udiagnostiserte^{2,3,4}. Hjerteflimmer er et vanlig hjerteproblem, så mange som 12 % over 75 år har diagnosen⁵, og forekomsten øker med alder. I løpet av livet utvikler ca. 1 av 4 Hjerteflimmer⁶. Hjerteflimmer er en risikofaktor for hjerneslag og omlag en tredjedel av hjerneslagene, opp mot 5000, kan være forårsaket av hjerteflimmer⁷.

LHL gjennomførte en befolkningsundersøkelse (omnibus) for å avdekke kjennskap og kunnskap om hjerteflimmer i forbindelse med "Kjenn pulsen" kampanjen i 2016 med følgende hovedfunn:

- 23 prosent sjekker pulsen sin regelmessig
- 77 % har kjennskap til hva hjerteflimmer er, høyest er kjennskapet blant de over 65 år (80%)
- Halvparten tror hjerteflimmer kan føre til hjertesvikt.
- 4 av 10 vet ikke hva som er årsaken til at man får hjerteflimmer, men 3 av 10 sier høyt blodtrykk er den vanligste årsaken.
- 22 % har selv opplevd hjerteflimmer. Her er det ingen forskjeller i de ulike aldersgruppene, men noe flere kvinner enn menn oppgir at de har opplevd hjerteflimmer.
- Av de som har opplevd hjerteflimmer er det flere blant de over 50 år som har fortalt det til legen enn de som er yngre

Resultatene fra befolkningsundersøkelsen vi gjennomførte i forbindelse med vår kampanje i 2016 bidro til at vi så behovet for å spisse kampanjebudskapet ytterligere slik at særlig flere eldre (65+) blir kjent med hva de selv kan gjøre for å oppdage hjerteflimmer og slik redusere risikoen for hjerneslag. Det handlet om å informere om hvordan man kan kjenne om man har regelmessig eller uregelmessig puls og slik avdekke om man er i risikogruppen for å få slag.

I forbindelse med 2017-kampanjen ønsket vi også å lansere en applikasjon der publikum kunne gjennomføre en tommel EKG og få en tilbakemelding på om de burde gå til legen og sjekke seg.

Kapittel 2: Målsetting og målgruppe

Prosjektets målsetting var å gjennomføre en "Kjenn pulsen"-kampanje 9 – 29 oktober 2017 og ta i bruk ulike virkemidler for å nå ut med budskapet, blant annet ønsket vi å markedsføre en app målgruppen kunne benytte for å gjennomføre tommel-EKG. Hensikten med kampanjen var å skape høy oppmerksomhet rundt hjerteflimmer hos målgruppen som var personer 65+ og deres pårørende for å fortelle den enkelte hva man selv kan gjøre for å oppdage hjerteflimmer og slik redusere risikoen for slag. Et annet viktig budskap var å oppfordre helsepersonell til å gjøre en utvidet helseundersøkelse av personer over 65 år for å kunne påvise atrieflimmer og slik forebygge flere hjerneslag.



Slik ville vi måle effekten av kampanjen:

Vi ville måle om kampanjen hadde effekt gjennom antall annonsevisninger på facebook og antall unike besøkende på en kampanjeside på www.lhl.no Vi hadde satt oss følgende ambisiøse mål:

- 2,5 millioner annonsevisninger gjennom betalt annonsering på facebook rettet mot målgruppen og pårørende.
- 65 000 unike besøkende på en kampanjeside på lhl.no som skulle gi relevant informasjon om hva som kan gjøres for å oppdage hjerteblommer for å redusere risikoen for slag

Kapittel 3: Prosjektgjennomføring/metode

Vi startet forberedelsene til kampanjen straks tildelingsresultatet fra ExtraStiftelsen forelå. Tiden fram til kampanjestart 9 oktober 2017 ble brukt til å forberede og informere om kampanjen, utarbeide innhold (tekst og animasjoner) til kampanjeside og annonser, kjøpe annonseplass, lage brosjyre, samt ha dialog med samarbeidspartnere. Kampanjen ble avsluttet på den internasjonale hjerneslagdagen 29 oktober 2017 og fulgt opp med henvendelse til fastlegene og medieutspill i november måned.

Det var viktig for oss å formidle et tydelig budskap som ville skape interesse hos den enkelte om hva vedkommende selv kan gjøre for å oppdage hjerteblommer og slik redusere risikoen for hjerneslag. Vi utarbeidet tekst og fikk laget animasjoner til en landeside; en kampanjeside vi kalte "Kjenn pulsen" på lhl.no: <https://www.lhl.no/kjennpulsen/> . Til kampanjesiden fikk vi produsert en informasjonsfilm/videosnutt på 44 sek. - "Slik kjenner du pulsen" - som viser hva du selv kan gjøre for å oppdage hjerteblommer: <https://www.youtube.com/watch?v=vchSpXzqqgE> På kampanjesiden kunne den besøkende legge inn e-postadressen sin og få tilsendt brosjyren "Kjenn pulsen" inneholdende en pulstabel. På kampanjesiden kunne den besøkende også gå videre til andre sider på lhl.no og finne mer utfyllende helseinformasjon.

Skulle kampanjen ha skikkelig gjennomslagskraft var det nødvendig å gå bredt ut gjennom flere kanaler for å skaffe trafikkilder til landesiden/kampanjesiden: <https://www.lhl.no/kjennpulsen/> . Vi investerte derfor i facebook-annonser, Google Adwords annonser, samt at vi annonserte kampanjen i egne kanaler (sosiale medier, elektroniske nyhetsbrev og omtale på våre nettsider). Vi sørget også for at "Slik kjenner du pulsen"-filmen ble vist på hvilePULS: <http://www.hvilepuls.no/> i kampanjeperioden. Slik kunne pasienter og pårørende få med seg viktig forebyggende helseinformasjon på informasjonsskjermene på legekontorenes venteværelser. Vi fikk også våre støttespillere og samarbeidspartnere til å dele informasjon om kampanjen på sine nettsider og i sosiale medier. Sist, men ikke minst, var medlemmer av LHL flinke til å dele alt vi la ut på facebook om kampanjen. Dette sørget for en unik spredning av budskapet vi ønsket å formidle.



Selv om hovedaktiviteten var annonsering på Facebook og Google Adwords for å få mange besøkende til LHL sin kampanjeside på www.lhl.no, gjorde vi som sagt også bruk av andre markedsføringstiltak. Det ble sendt ut informasjon om kampanjen til abonnentene på LHLs elektroniske nyhetsbrev (ca 30 000): <https://www.lhl.no/om-lhl/aktuelt/2017/hjerteflimmer-kanfore-til-hjerneslag/>. Vi lot også kampanjen prege lhl.no i kampanjeperioden. LHL Hjerneslag, som er en del av LHL, omtalte kampanjen på sin nettside: <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/> og i sosiale medier.

Det ble gjort medieframstøt basert på resultater fra en befolkningsundersøkelse på web; en Omnibus som vi fikk Opinion til å gjennomføre for oss i første halvdel av september måned. Undersøkelsen var en oppfølging av undersøkelsen som ble gjort i 2016 og hadde fokus på å undersøke kunnskapen om hjerteflimmer i et utvalg av befolkningen. I tillegg ble våre tillitsvalgte gjort kjent med kampanjen slik at de kunne informere lokalt og planlegge lokale framstøt. Flere lokallag rundt omkring i landet arrangerte slagkafé hvor det ble satt fokus på sammenhengen mellom hjerteflimmer og risikoen for hjerneslag.

I begynnelsen av november 2017 ble det sendt ut et skriv til 3500 fastleger hvor vi ba om at de bidrar til å avdekke udiagnostisert atrieflimmer gjennom å informere, bevisstgjøre og EKG-teste de av sine pasienter som befinner seg i risikogruppen. Dette budskapet gjentok vi samtidig i en pressemelding. Her er noen eksempler på presseoppslag som denne pressemeldingen resulterte i: <https://www.pressreader.com/norway/dagsavisen/20171103/281784219358187>
<https://www.tvedestrandsposten.no/helse/politikk/innenriks/ber-leger-om-a-vare-pa-vakt/s/5-47-106180>

LHL samarbeidet også med legemiddelfirmaene Pfizer, Bristol-Myers Squibb og Bayer om kampanjen. Støtten derfor gjorde det mulig å utvikle, produsere og sende ut brosjyren "Kjenn pulsen" inneholdende helsefakta og pulstabell. I tillegg til å bli distribuert til fastlegekontorene fikk også besøkende på kampanjesiden tilsendt brosjyren dersom de ønsket dette.

I kampanjeperioden var også planen å lansere en digital metode for å gjennomføre tommel EKG. Vi lyktes ikke med å få godkjenning av deler av løsningen på plass tidnok til kampanjestart og kunne derfor ikke gjennomføre denne delen av prosjektet. Vi så også at applikasjonen "Kardia Mobile" mest sannsynlig ville kreve forbedrede løsninger og ny godkjenning i forhold til det nye personverndirektivet som innføres i mai 2018.

Ledergruppen i LHL har vært styringsgruppe for prosjektet og prosjektet har vært ledet av Georg A. Huus, kampanjesjef i LHL. Prosjektleder har samarbeidet med Tommy Skar, generalsekretær i LHL Hjerneslag samt ansatte i LHLs kommunikasjonsavdeling og helsefagavdeling om utformingen og gjennomføring av kampanjen. Brukermedvirkningen i prosjektet har vært i



varetatt av sentralstyret i LHL og bruker- og organisasjonsrepresentanter i fagrådet til LHL Hjerneslag.

Kapittel 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Hovedmålet med prosjektet var å gjennomføre en kampanje ved hjelp av ulike hjelpemidler for å nå ut med kampanjebudskapet "Kjenn pulsen og reduser risikoen for slag". Kampanjen ble gjennomført som planlagt.

I kampanjeperioden oppnådde LHL 2,45 millioner annonsevisninger mot 2.5 millioner som var måltallet når det gjaldt betalt annonsering på facebook rettet mot målgruppen for kampanjen. LHL oppnådde 63 253 unike besøkende på landesiden (kampanjesiden) <https://www.lhl.no/kjennpulsen/> mot 65 000 unike økter som var måltallet. Vår vurdering er derfor at kampanjen var særdeles vellykket. Vi mener vi nådde ut med et viktig budskap på en effektiv, men samtidig informativ og tydelig måte. Støtten fra ExtraStiftelsen som blant annet ga oss muligheten for å kjøpe annonsering var avgjørende for at kampanjen ble såpass synlig på sosiale medier. Budskapet var lett "å selge". Mange så betydningen av å dele, og bidro slik til å få viktig helseinformasjon ut til befolkningen.

I tillegg til å investere i annonser på facebook og optimalisere søket på nettet ved hjelp av Google Adwords benyttet vi også andre informasjonskanaler for å nå ut med budskapet:

"Slik kjenner du pulsen"-filmen ble i kampanjeperioden eksponert for 400 000 gjennom visning på <http://www.hvilepuls.no/> - et digitalt flatskjermbasert informasjons- og underholdningssystem for venterommet som mange legekontor har installert. Vi vurderer dette å være en unik kanal for å spre informasjon til alle som er inntil et legekontor, og håper at flest mulig har fått med seg budskapet.

Vi oppnådde også målet om å gjøre bruk av egne kanaler for å spre informasjon om kampanjen. Dette ble gjort gjennom utsending av om lag 30 000 digitale nyhetsbrev til våre abonnenter, ved å prege forsiden på lhl.no med kampanjeinformasjon i kampanjeperiode, og ved å sende ut informasjon til våre tillitsvalgte slik at de kunne planlegge lokale tiltak. Mange av våre lokallag arrangerte derfor slagkafé og temamøter med fokus på temaet i prosjektperioden, og har meldt tilbake at det har vært godt frammøte og fornøyde deltakere. Ved en glipp ble den planlagte kampanjen dessverre ikke omtalt i medlemsbladet vårt. Vi har likevel grunn til å tro at mange medlemmer fikk med seg kampanjen.

I prosjektperioden ble 15 000 "Kjenn pulsen"-brosjyrer distribuert til fastlegekantorene. I tillegg er et større antall brosjyrer lastet ned og distribuert digitalt. LHL oppnådde også god medieoppmerksomhet knyttet til brevet som ble sendt til de 3500 fastlegene der de ble oppfordret



til å informere, bevisstgjøre og EKG-teste de av sine pasienter som befinner seg i risikogruppen. Vi har god grunn til å tro at mange fastleger har notert seg informasjonen fra LHL og bidrar til å informere og veilede pasienter i målgruppen.

Prosjektet hadde totale kostnader på kr 623.061 hvorav kr 200.000 var støtte fra ExtraStiftelsen. Vi måtte legge til egne midler (herunder sponsorstøtte fra legemiddelfirmaene) for at kampanjen skulle få den slagkraften vi ønsket.

LHL har fått nordisk agentur fra det amerikanske selskapet AliveCor, som har utviklet en gratis applikasjon – Kardia Mobile; en digital metode for å gjennomføre tommel EKG og har fått utviklet en norsk versjon av denne. Kardia Mobile vil være gratis å laste ned og baserer seg på en brikke du fester på mobilen og som kan gi tre ulike utfall: Ok, Uklassifisert, Hjerterflimmer. Utfallene kan du lagre og dele med helsepersonell. Vi så for oss at kampanjen vår ville være en svært god anledning til å lansere denne løsningen og at appen ville føre til at mange flere oppsøkte lege for å sjekke seg etter bruk av appen. Dessverre kunne vi ikke gjennomføre lansering av "Kardia Mobile" i forbindelse med "Kjenn pulsen"-kampanjen i 2017. Dette som følge av at alle godkjenninger fra Datatilsynet ikke var på plass til kampanjestart, men også fordi vi innså at innføringen av EU sitt nye personverndirektiv i mai 2018 mest sannsynlig ville kreve en ny forbedret versjon av applikasjonen før den eventuelt kan godkjennes.

Til tross for at vi ikke lyktes med å lansere Kardia Mobile i forbindelse med 2017-kampanjen mener vi likevel at kampanjen har bidratt til at langt flere i befolkningen nå har fått kunnskap om hvordan man kan oppdage hjerterflimmer og redusere risikoen for hjerneslag. Vi har nådd ut med informasjon til svært mange i form av korte og presise budskap i sosiale medier og på kampanjesiden på nett. Fra kampanjesiden kunne de besøkende som hadde behov for dette navigere seg videre og finne mer utfyllende helseinformasjon på våre nettsider. Og på kampanjesiden lå også filmen/videosnutten "Slik kjenner du pulsen" som kort og greit forteller hvordan du kan oppdage hjerterflimmer ved å gjøre det til en vane å ta pulsen regelmessig og som ber deg om å kontakte legen dersom du opplever at pulsen er uregelmessig. Uregelmessig puls kan bety at du kan være i risikozonen for å få hjerterflimmer og det vil være viktig å kontrollere hva uregelmessigheten kan skyldes.

Følgene av hjerneslag er alvorlige for den som rammes og for familien rundt. Et hjerneslag fører som oftest til en ny og annerledes livssituasjon fordi slaget kan ha svekket både den fysiske og psykiske helsen og slik by på mange store og små utfordringer i hverdagen. Mange som overlever hjerneslaget kan ha behov for omfattende helsehjelp og omsorgstjenester. I verste fall kan et hjerneslag bety tidlig og plutselig død. En kampanje som har fokus på å forebygge hjerneslag vil derfor ha stor betydning for enkeltindividene, men vil også bety store samfunnsøkonomiske besparelser i form av mindre utgifter til omfattende og kostbar behandling og rehabilitering. Sist, men ikke minst, vil en slik kampanje kunne spare menneskeliv.

Kapittel 5: Oppsummering/konklusjon/videre planer

Prosjektet "Kjenn pulsen og reduser risikoen for slag" har vist at man med enkle grep kan få fram et viktig budskap om hva den enkelte selv kan gjøre for å oppdage hjerteblimner og slik redusere risikoen for hjerneslag. Vi mener at vi ved å ta i bruk sosiale medier for å spre budskapet har nådd ut med viktig helseinformasjon til store befolkningsgrupper og i særdeleshet mange av de vi ønsket å nå ut til. Vi har og grunn til å tro at informasjonen også har nådd pårørende til personer som kan befinne seg i risikogruppen. Slik kan de pårørende dele kunnskapen de har tilegnet seg med sine, og de berørte kan selv ta grep.

LHL har planer om å gjenta "Kjenn pulsen"-kampanjen i årene som kommer. Dette fordi vi mener det er viktig å gjenta budskapet og slik øke bevisstheten om dette i befolkningen. Det vil særlig være viktig at budskapet når fram til personer som befinner seg i risikogrupperne. Vi håper også at vi skal få muligheten til å lansere applikasjonen "Kardia Mobile" i norsk versjon og slik gjøre det enda enklere å avdekke om man kan ha hjerteblimner.

Referanseliste/litteraturliste

- 1) Friberg L, Bergfeldt L. Atrial fibrillation prevalence revisited. J Intern Med. 2013;274:461-8.
- 2) Björck S1, Palaszewski B, Friberg L, Bergfeldt L Stroke. 2013 Nov;44(11):3103
- 3) Engdahl J1, Andersson L, Mirskaya M, Rosenqvist M Stepwise screening of atrial fibrillation in a 75-year-old population: implications for stroke prevention.Circulation. 2013 Feb 26;127(8):930-7.
- 4) Friberg. Läkartidningen. 2015;112:DIMU Läkartidningen 37/2015 Lakartidningen.se 2015-09-08
- 5) Heeringa J, van der Kuip DA, et al. Prevalence, incidence and lifetime risk of atrial fibrillation: the Rotterdam study. Eur Heart J 2006; 27: 949-53
- 6) Fitzmaurice DA, Hobbs FDR, Jowett S, et al. Screening versus routine practice for detection of atrial fibrillation in people aged 65 or over: cluster randomised controlled trial. BMJ 2007; 335: 383-6
- 7) Tall for prevalens av atrieblimner presentert på den 3. Konferanse for Hjertet og Hjernen 11. og 12. februar 2016

Vedlegg:

- Brosjyren "Kjenn pulsen"
- Brev til fastlegene
- Kampanjesiden <https://www.lhl.no/kjennpulsens/>





LHL

Kjenn pulsen
– reduser risikoen for slag



HJERTEFLIMMER KAN FØRE TIL HJERNESLAG

I Norge er det omlag 150 000 personer som kan ha hjerteflutter, og av disse er det rundt 50 000 som har det uten å være klar over det. Siden hjerteflutter kan føre til hjerneslag er det viktig å oppdage hjerteflutter så tidlig som mulig.

KJENN PULSEN OG REDUSER RISIKOEN FOR SLAG

En måte å oppdage og forebygge hjerteflutter på, er å avdekke om du har uregelmessig puls. Bakerst i denne brosjyren får du forklart hvordan du kan kjenne pulsen. Du finner også en pulstabell som lettere gir deg oversikt.



HJERTEFLIMMER

Atrieflimmer

HVA ER HJERTEFLIMMER?

Hjerteflimmer, også kalt forkammerflimmer eller atrieflimmer, skyldes en meget rask og uregelmessig elektrisk aktivitet i hjertets forkamre. Dette medfører at forkamrene pumper meget raskt, uregelmessig og med liten kraft. Tilstanden fører til at også hjertets hovedkamre slår uregelmessig, men ikke like fort som forkamrene.

Hjerteflimmer viser seg typisk ved gjentatte anfall, men også som enkeltstående episoder, da ofte i forbindelse med akutt sykdom eller en operasjon.

I begynnelsen slutter anfallene ofte spontant i løpet av kort tid (etter sekunder, minutter eller timer). Men i det videre forløpet kan flimmeret ha tendens til å vare lengre og lengre. Det kan da brytes ved et strømstøt som gis under full bedøvelse, eller brytes ved hjelp av medisiner. Til slutt kan tilstanden bli kronisk. I noen tilfeller oppdages flimmeret først når den er kronisk.

Har du noen av symptomene nedenfor, er det viktig å oppsøke lege så tidlig som mulig.

De mest vanlige symptomene

Rask og/eller uregelmessig hjerterytme

- Svimmelhet
- Pustebesvær
- Nedsatt yteevne

Noen kan også kjenne

- Brystsmerter
- Uro- og angstfølelse

En god del opplever imidlertid ingen symptomer.

Risikofaktorer

En rekke risikofaktorer kan ha betydning for utviklingen av forkammerflimmer:

- Alder
- Høyt blodtrykk
- Sukkersyke
- Overvekt
- Underliggende hjertesykdom
- Stoffskiftesykdom
- Kronisk lunge- eller nyresykdom
- Stort alkoholforbruk
- Arv
- Søvnapné

Forkammerflimmer er ikke livstruende i seg selv, men blodet pumpes mindre effektivt gjennom forkamrene under anfallene. Det kan igjen føre til at det dannes blodpropper som kan følge blodbanen til hjernen, eventuelt andre deler av kroppen.

DIAGNOSE

Diagnosen stilles ved hjelp av EKG (registrering av hjertets elektriske aktivitet). Ved EKG-undersøkelser settes elektroder på brystet. De tilkoples et måleapparat. På bakgrunn av de elektriske signalene som fanges opp av elektrodene, dannes en kurve som viser hvordan de elektriske impulsene sprer seg i hjertet. Disse elektriske impulsene bestemmer hjerterytmen.

Ved anfall av hjertebank og mistanke om forkammerflimmer, kan man ved hjelp av forskjellig utstyr følge hjerterytmen over en lengre periode. Når diagnosen er stilt, kan en ultralyd av hjertet (ekkokardiografi) og noen blodprøver ofte bidra til å avklare årsaken til sykdommen.

MEDISINSK BEHANDLING

Ved kronisk forkammerflimmer består behandlingen som regel av å regulere hjerterytmen med medisin. Hvis rytmen i hjertets hovedkamre (som vi kjenner som pulsslag) er for langsom, kan det være nødvendig å operere inn en pacemaker.

Hos pasienter med anfall av forkammerflimmer forsøker man i første omgang å gjenopprette den normale, regelmessige hjerterytmen. Opphører ikke anfallet av seg selv, blir forkammerflimmeret som regel brutt av spesielle medikamenter eller ved et strømstøt gjennomført på sykehus, ved full bedøvelse.

For å forebygge tilbakefall tar man gjerne medisiner som regulerer rytmen, og som samtidig demper pulsen. Om du bruker medisiner som regulerer hjerterytmen, skal du være oppmerksom på at andre medisintyper kan ha innvirkning på behandlingen. Noen rytme-regulerende medikamenter kan ha som bivirkning at det utløser andre rytmeforstyrrelser enn forkammerflimmer. Er du i tvil, må du snakke med legen.

Har du fått konstatert forkammerflimmer, vurderer legen om du skal ha blodfortynnende behandling (antikoagulasjonsbehandling). Legens valg avhenger blant annet av om risiko for blodpropp i hjernen overskygges av risiko for alvorlige blødninger.

Medikamentell behandling er den vanligste behandlingen av forkammerflimmer, og mange lever godt med denne behandlingen.

IKKE-MEDIKAMENTELL BEHANDLING

Hvis medisinen ikke hindrer plagsomme symptomer ved hjerteflimmer, eller pasienten tåler medisinen dårlig – eller hvis pasienten er ung og derfor skal i en langvarig medisinsk behandling – vil man ofte overveie andre behandlingsformer, for eksempel radiofrekvensablasjon.

Behandlingen går ut på at man ved hjelp av et spesielt kateter, som føres inn via en blodåre, oppsøker forskjellige områder i hjertets forkammer. Kateterets lille metallspiss varmes opp ved høyfrekvensstrøm. Dette gir et lite punktformet sår på de stedene i hjertemuskelen som berøres av kateteret. Man kan på denne måten lage linjer av små sår, som senere blir linjer av arrvev. Dette kan isolere områder som starter hjerteflimmeren fra resten av hjertet. Dermed hindrer man anfall med hjerteflimmer.

Behandlingen kan svi i brystet og gi smerter. Pasienten får smertestillende medisin under inngrepet.

Før og etter radiofrekvensablasjonen skal pasienten ha antikoagulasjonsbehandling. En alternativ ablasjonsmetode går ut på å lage arrlinjer ved hjelp av lokal nedkjøling (kryobehandling). Hvis forkammerflimmer ikke kan behandles tilstrekkelig med medikamenter og/eller ablasjonsbehandling – selv ikke etter gjentatte forsøk, og pasienten fortsatt er svært mye plaget av lidelsen – kan andre inngrep en sjelden gang være aktuelle.

Hva kan du gjøre selv?

Noen vil merke at de lettere får hjerteflimmer-anfall i spesielle situasjoner, og lærer seg å ta hensyn til det. For å forebygge hjerte-karsykdom, også hjerteflimmer, er det viktig med sunne levevaner, både når det gjelder sunt kosthold, regelmessig mosjon og stress. Du bør også følge opp den medisinske behandlingen du kommer frem til i samråd med legen.



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

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

Kjenn Pulsen er en kampanje fra Landsforeningen for hjerte- og lungesyke med fokus på hjerteflimmer. Kjenn Pulsen gjøres i samarbeid med Pfizer, Bristol-Myers Squibb og Bayer.

JA, JEG VIL BLI MEDLEM I LHL

Hovedmedlem (kr 350,- pr år)

Husstandsmedlem (kr 200,- pr år)

Navn:

Navn hovedmedlem:

*Ved innmelding av husstandsmedlem må navn på hovedmedlem også fylles ut.

Adresse:

Postnr/-sted:

Telefon:

Mobil:

Fødselsdato:

E-post:

Ved å krysse av vil du motta informasjon som er relevant for deg som er rammet, pårørende eller interessert i vårt arbeid.

- | | | | |
|--|---|---|--|
| Interessekategori
(kun en
avkryssing): | <input type="checkbox"/> Hjertesykdom | <input type="checkbox"/> Hjerneslag | <input type="checkbox"/> Alfa 1 |
| | <input type="checkbox"/> Lungesykdom | <input type="checkbox"/> Astma/allergi/eksem | <input type="checkbox"/> Hjertestarter - ICD |
| | <input type="checkbox"/> Hjerte- og lungesykdom | <input type="checkbox"/> FHLT (Transplantert) | <input type="checkbox"/> Pulmonal hypertensjon |





LHL

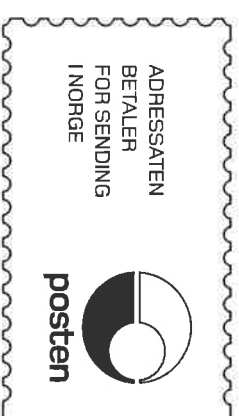
Dine medlemsfordeler i LHL

- Gratis veiledning og hjelp fra LHLs pasientombud og rådgivningstjeneste
- LHLs medlemsmagasin Det Nytter fire ganger i året
- Tilbud og aktiviteter i over 250 lokallag over hele landet
- Tilbud på forsikring, hotellopphold, treningssenter og apotek tjenester

Spørsmål om medlemskap?

Ta kontakt på medlem@lhl.no eller telefon 22 79 90 00

lhl.no



**LANDSFORENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGESYKE**

**Svarsending 2076
0091 Oslo**

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo
post@lhl.no, www.lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 50 000 medlemmer.

Kombinasjonen av over 250 lokallag, klinikker og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling.

Gjennom forskning, politisk påvirkning, folkeopplysning, profesjonell behandling og tett oppfølging har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

lhl.no



Fastlegene

Vår ref : TS
Dato : 1. november 2017

Oppfordring til å EKG-teste pasienter for atrieflimmer

Vi har lagt bak oss Verdens hjerneslagdag 29. oktober, og vi nærmer oss Hjerneuken 2017 i uke 47 i regi av Norsk nevrologisk forening. Helsedirektoratet har sendt pakkeforløp hjerneslag fase I på høring, og om kort tid publiseres reviderte nasjonale faglige retningslinjer ved behandling og rehabilitering ved hjerneslag.

Det er ikke bare viktig å behandle og rehabiliterer pasienter ved hjerneslag. Det er også viktig å forebygge og redusere risikoen for å få hjerneslag.

Det antas at 150 000 mennesker har atrieflimmer i Norge. Ifølge forskningssjef Arnljot Tveit ved Vestre Viken - Bærum Sykehus, som er en av landets fremste eksperter på atrieflimmer, kan så mange som 50 000 av disse ha atrieflimmer det uten å være klar over det.

Hvert år får ca. 12 000 nordmenn hjerneslag, og oversikten fra Norsk Hjerneslagregister viser at atrieflimmer er den tredje viktigste risikofaktoren for slag. Rundt en tredjedel av hjerneinfarktene antas å ha sammenheng med atrieflimmer.

Hjerneslag forårsaket av atrieflimmer gir ofte alvorligere utfall enn andre slag fordi blodproppene som løsner fra hjerteveggen kan være store.

Medisinsk fagdirektør Steinar Madsen i Legemiddelverket har flere ganger pekt på at i Norge kan vi unngå rundt 700 hjerneslag i året ved å oppdage udiagnostisert atrieflimmer og behandle denne.

Et hjerneslag koster i snitt samfunnet over 600 000 kroner, og i tillegg kommer det viktigste; de menneskelige lidelsene.

Noen har arvelig tendens til atrieflimmer og kan få hjerterytmeforstyrrelsen i ung alder. De aller fleste får imidlertid atrieflimmer etter fylte 60 år, og hos eldre er denne

hjerterytmeforstyrrelsen vanlig – mer enn hver tiende 75-åring har atrieflimmer, ifølge forskningssjef Tveit.

Mange sykdommer kan disponere for atrieflimmer. Vanligst er høyt blodtrykk som over tid fører til forandringer i hjertemuskulaturen som disponerer for atrieflimmer. Andre sykdommer som disponerer for atrieflimmer er kransarteriesykdom (koronarsykdom, som for eksempel angina pectoris eller hjerteinfarkt), hjerteklaffefeil eller hjertemuskel sykdom, sukkersyke, høyt stoffskifte, kroniske lungesykdommer, infeksjoner, blodpropper i lungene osv. Stort alkoholkonsum over tid, ekstrem trening, overvekt og søvnapné disponerer også for atrieflimmer.

LHL – som LHL Hjerneslag er en del av - har i to år gjennomført kampanjen Kjenn Pulsen, for å gjøre nordmenn i risikogrupper bevisst på at uregelmessig puls kan være et tegn på atrieflimmer.

Vi oppfordrer nå alle fastleger om å bidra til å avdekke udiagnostisert atrieflimmer gjennom å informere, bevisstgjøre og EKG-teste sine pasienter i risikogruppene.

LHL har egen nettside med mer informasjon om Kjenn Pulsen-kampanjen vår:

<https://www.lhl.no/kjennpulsen/>

Med vennlig hilsen
LHL Hjerneslag


Tommy Skar
Generalsekretær

"KJENN PULSEN – REDUSER RISIKOEN FOR SLAG"

Kampanjesiden på LHL sine nettsider: <https://www.lhl.no/kjennpulsen/>

Kjenn pulsen
– reduser risikoen for slag

50 000 nordmenn vet ikke at de har hjerteflimmer

Hva er hjerteflimmer?
Hjerteflimmer, også kalt forkammerflimmer eller atrieflimmer, er en hertesykdom hvor inngang beskriver at

Typiske symptomer
Symptomene varierer hos hver enkelt. Noen merker ikke symptomene i det hele tatt, særlig gjelder dette de som får

50 000 nordmenn vet ikke at de har hjerteflimmer

Hva er hjerteflimmer?
Hjerteflimmer, også kalt forkammerflimmer eller atrieflimmer, er en hertesykdom hvor mange beskriver at hjertet "raser avgårde". Årsaken er at hjertelokkarmene (atriene) trekker seg uregelmessig og tasker sammen enn normalt.
Hjerteflimmer er en tilstand som i de aller fleste tilfelle rammer middelaldrende og eldre mennesker. I Norge er ca. 100 000 tilgagnstest med hjerteflimmer, og det anslås at så mange som 40-50 000 har hjerteflimmer uten at de vet det. I løpet av livet utvikler en av fire hjerteflimmer, og ca. 12 prosent av personer over 75 år har diagnosen, og forekomsten øker med alder.
Hjerteflimmer er en risikofaktor for hjerneslag, og omlag en tredjedel av hjerneslagene i året, opp mot 5000, kan være forårsaket av hjerteflimmer.

Typiske symptomer
Symptomene varierer hos hver enkelt. Noen merker ikke symptomene i det hele tatt, særlig gjelder dette de som får hjerteflimmer i høy alder. Andre har store plager og vansker med å utføre vanlige gjøremål. Noen opplever at hjerteflimmer utløses kun i spesielle situasjoner, og andre igjen får hjerteflimmer i forbindelse med anstrengelser, mens andre får det bare når de er i ro, særlig om natten.

- task og/eller uregelmessig hjerterytme
- svinnelhet
- pustebesvær
- uedsatt gjevne

Kjenn pulsen for å oppdage hjerteflimmer

[Bli medlem i dag](#)



Kjenn pulsen med to fingre



Registrer pulsen hver morgen og kveld



Gjør dette i to uker for å oppdage uregelmessigheter

[Lær mer om hjerteflimmer](#)

Få mer informasjon om hjerteflimmer

[Send påtattell](#)

[Bli medlem i dag](#)

Bli medlem

Som medlem i UHL får du mange gode tilbud og medlemsfordeler året rundt. Du kan delta på treningsgrupper, kurs, møter og temakvelder arrangert av våre 250 lokallag.

I tillegg støtter du UHLs viktige arbeid for hjerte-, kan- og lungesyke og deres pårørende.

[Bli medlem](#)

Dine medlemsfordeler

- Du får gratis veiledning og hjelp fra UHLs helsefaglige rådgiver og pasientombud.
- Du får tilbud på forsikring, apotekferiester, hotellopphold og helsekort.
- Du får tilsendt UHLs medlemsblad fire ganger i året.

Fløvedlemskapskr. 250,- per år.

Aksjonen er støttet av:

