

Känn Din Puls



Vad är Din puls?

Din puls är: Dina hjärtslag Din hjärtfrekvens Din hjärtrytm
Ett av de enklaste ställen att känna pulsen på är på Din handled, alldeles bakom tummen. Du kan känna Din puls på andra ställen på kroppen t ex i armbågsvecket, i lumsken eller knäets baksida.

Varför och när bör man kontrollera pulsen?

Att vara uppmärksam på sin puls är viktigt därför den kan visa om en onormal hjärtfrekvens eller hjärtrytm föreligger.

Det är klokt att räkna pulsen vid olika tidpunkter under dagen (före och efter olika aktiviteter). Din pulsfrekvens ändras under dagen beroende på vilken aktivitet Du utför. Detta är helt normalt. För att få Din vilopuls och normala hjärtrytm försök ta pulsen när Du vaknar på morgonen och före Du går till sängs.

Vad menas med normal puls?

Mellan 60 och 100 slag per minut.

Det finns emellertid naturliga förklaringar om Din puls är långsammare eller snabbare. Det kan bero på Din ålder, intag av mediciner, koffein, Din kondition, stress, oro eller någon sjukdom.

När bör man söka ytterligare råd?

- Om Din puls är ovanligt snabb ibland eller ofta och Du inte mår bra.
- Om Din puls verkar långsam ibland eller ofta och Du känner Dig inte bra.
- Om Din puls känns oregelbunden (hoppas omkring), sök läkarhjälp även om Du inte har symptom.

Alla är skapta olika och det är svårt att ge exakta riktlinjer. Det förekommer relativt ofta att människor har en puls över 100 slag/ minut eller lägre än 60 slag/minut. Man kan normalt även ha en lätt oregelbunden puls som varierar med andningen. Ett praktiskt råd är att söka läkare om Du mer eller mindre har en konstant puls över 120 slag/ minut eller under 40 slag/minut.

Affiliated to



Arrhythmia Alliance

The Heart Rhythm Charity

www.knowyourpulse.org



Please remember these are general guidelines and individuals should always discuss their condition with their own doctor

Arrhythmia Alliance

PO Box 3697

Stratford upon Avon, Warwickshire CV37 8YL

Tel: 01789 450 787

Email: info@heartrhythmcharity.org.uk

Website: www.knowyourpulse.org

Registered Charity Number: 1107496
© 2010

Endorsed by



Department of Health

Lär känna Din puls i fyra steg.

1

För att bestämma Din vilopuls vid Din handled, sitt ned i fem minuter innan Du börjar räkna pulsen. Kom ihåg att t.ex. kaffe, rökning eller mediciner kan påverka Din vilopuls. Koppla av. Efter fem minuter kan Du börja mäta pulsen.



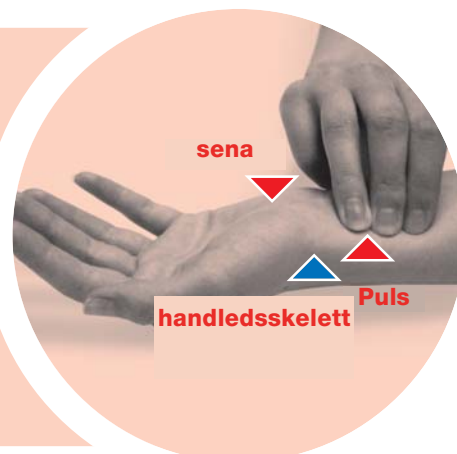
2

Ta av eventuell klocka på handleden och lägg den framför Dig. Vänd upp höger eller vänster handflata med lätt böjd arm.



3

Ta nu den andra handen och placera pekfingeret och långfingeret på handleden strax bakom tummen. Fingrarna skall placeras mellan skelettbenet på utsidan och tummens långa sena, som Du kan känna om Du rör tummen. (Se bilden) Mellan benet och denna sida finns ofta en liten grop där artären (pulsådern) till handen finns. Flytta fingrarna lite och ändra på trycket om Du har svårt att hitta pulsen. Kom ihåg att variera trycket med fingrarna. Trycker Du för hårt försvinner pulstrycket då Du stänger av blodflödet. Trycker Du för löst kanske Du missar att känna pulsvågen i artären. När Du tränat några gånger kommer Du snabbt att hitta Din puls.



4

Pulsfrekvensen mäts i antalet slag per minut.

När Du känner pulsen titta på klockans sekundvisare och räkna antalet hjärtslag under 30 sekunder. De tal Du får multiplicerar Du med två vilket blir 60 sekunder dvs. en minut. Räknar Du till 35 dubbla det så blir pulsen 70 slag i minuten. Är pulsen ojämn kan Du räkna under en hel minut.



Anteckna Din puls här:

Dag	Resultat		Aktivitet
	FM	EM	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			