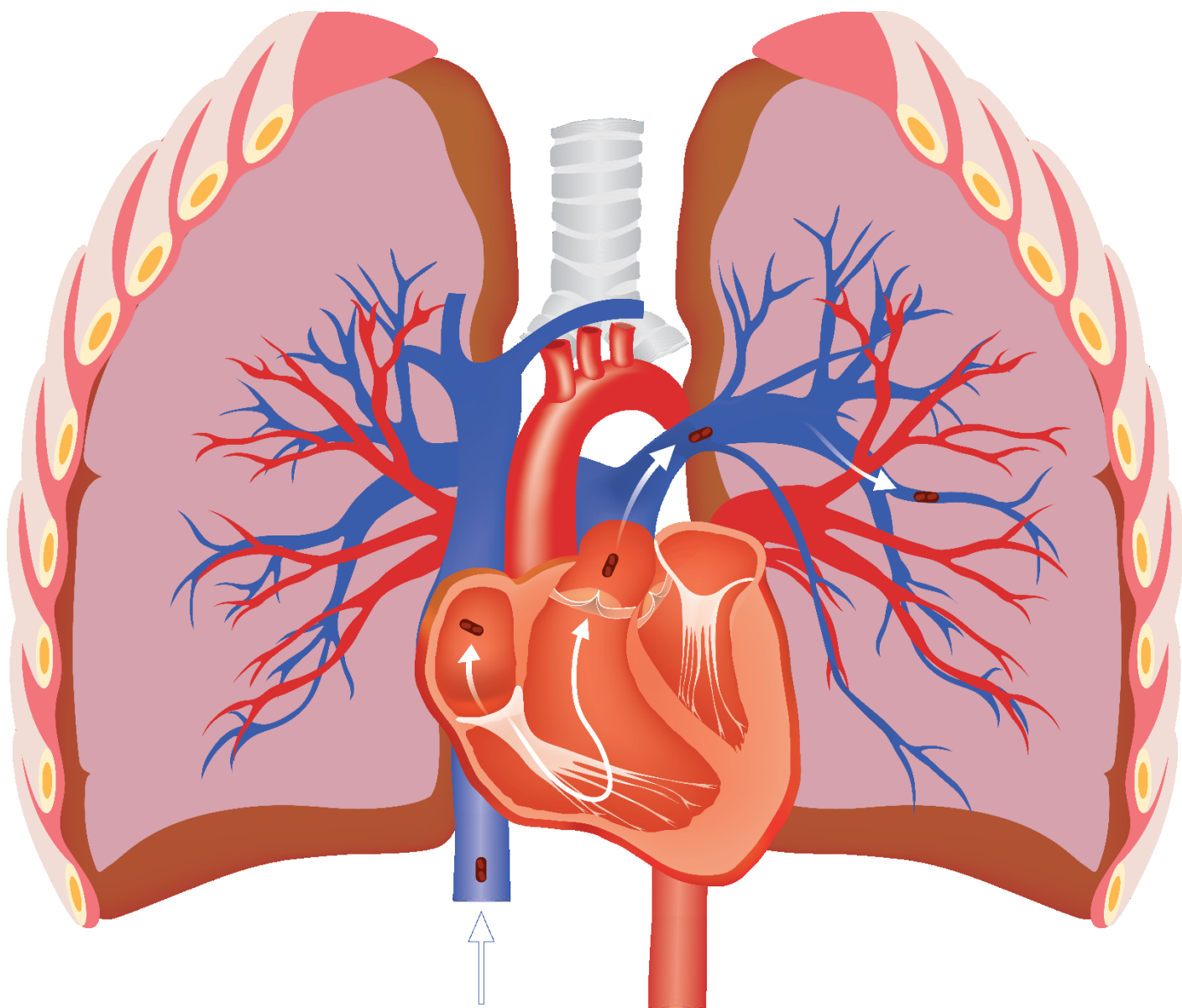




PATIENTUDDANNELSE

Blodprop i lungen

midt
regionmidtjylland

Indhold

Blodprop i lungen	3	Tilbage til hverdagen	14
Hvad er en blodprop i lungen/benet? ..	3	Må jeg være fysisk aktiv?	14
Hvorfor får jeg en blodprop i lungen?	4	Træning	15
Symptomer på blodprop i lungen	4	Hvilken form for træning skal jeg lave?	15
Øger en blodprop i lungen min risiko for en blodprop i hjerte og hjerne?	5	Hvor meget skal jeg træne?	16
Din medicinske behandling	6	Forslag til træningsprogram	16
Sådan virker medicinen	6	Følelsesmæssig påvirkning	17
Blødninger	6	Alkohol og rygning	18
Hjælp til at huske din medicin	7	Tilbage til arbejde	19
Eliquis®	9	Hvad nu hvis?	20
Xarelto®	9	Tandlæge	20
Lixiana®	10	Operation	20
Pradaxa®	10	Graviditet og hormonbehandling ..	20
Innohep® og Fragmin®	11	Rejser	21
Marevan®	12	Blodprop i benet	22
Kan anden medicin påvirke min behandling?	13	Kompressionstrømpe	22
Tilskud og recept	13	Venepumpeøvelser	23
		Til dig, der er pårørende	24
		Kontakt og mere viden	25
		Hvor kan jeg finde mere information?	25

Blodprop i lungen

At blive ramt af en blodprop i lungen, vil for de fleste medføre ændringer i hverdagen. Men der er meget du selv kan gøre. Denne pjece giver dig og dine pårørende viden om blodpropper samt redskaber til at håndtere livet efter en blodprop i lungen.

Hvad er en blodprop i lungen/benet?

En blodprop i lungen kan blive dannet i lungen, eller ved at en blodprop i benet river sig løs og transporteres med blodstrømmen op til lungerne, hvor den sætter sig fast. En blodprop i de dybe vener i benet kaldes dyb venetrombose (DVT). En blodprop i de dybe vener kan medføre, at benet svulmer op og bliver ømt. Det kan også blive varmt og rødt, fordi blodet hober sig op i benet. DVT påvises ved ultralydundersøgelse af benet.

Det er dog ikke hos alle med en blodprop i lungen, at man finder en blodprop i benet.

På fagsprog kaldes en blodprop i lungen for en "lungeemboli".

Se videoen om blodpropper i lungen på sundhed.dk ved at scanne QR-koden med din mobiltelefon eller følge linket:

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/blodpropsygdom/blodprop-i-lungerne-lungeemboli/



Hvorfor får jeg en blodprop i lungen?

Du er mere udsat for at udvikle blodpropper i lungerne, hvis du:

- i længere tid har ligget i sengen eller bevæget dig meget lidt
- har gennemgået en større operation
- har været på lange rejser med bil, bus eller fly
- har kræftsygdom
- tidligere har haft en blodprop i benet
- tager p-piller eller anden hormonbehandling
- er gravid eller lige har født
- har arvelige blodsygdomme
- er overvægtig.

En blodprop i lungen kan også opstå hos en rask person og uden at ovennævnte faktorer er til stede.

Symptomer på blodprop i lungen

En blodprop i lungen kan mærkes forskelligt fra person til person. Symptomerne afhænger af blodproppens størrelse, og hvor den sætter sig i lungen. De hyppigste symptomer er:



Åndenød



Svimmelhed



Hjertebanken



Smerte i brystet



Hoste

Det er helt almindeligt at have åndenød og blive hurtigt træt de første uger. Åndenøden kommer især, når du anstrenger dig. Du kan også opleve hoste og smerte i brystet.

Ingen sammenhæng mellem blodprop i lungen og blodprop i hjerte og hjerne

En blodprop i lungen eller benet øger *ikke* risikoen for at få en blodprop i hjerte og hjerne.

En blodprop i lungen eller benet dannes i de blodkar (venerne), som fører blodet tilbage til hjertet. En blodprop i hjerte og hjerne dannes i en anden slags blodkar (arterierne), som fører blodet fra hjertet ud til organerne.

Din medicinske behandling

Sådan virker medicinen

Behandlingen af blodpropper i lungerne foregår med blodfortyndende medicin. Den blodfortyndende medicin får blodet til at størkne langsommere. Formålet med behandlingen er at undgå, at blodproppen udvikler sig, og at forebygge, at du får nye blodpropper.

Sådan foregår den medicinske behandling

Den blodfortyndende medicin gives oftest som tabletter, men den kan også gives som indsprøjtninger.

Varigheden af behandlingen er individuel.

Bivirkninger

Øget tendens til blødninger

En af de mest almindelige bivirkninger ved blodfortyndende medicin er blødninger. Du kan eksempelvis opleve:

- let tandkødsblødning
- næseblod
- at du nemmere får blå mærker
- rifter og sår kan bløde længere
- kraftigere menstruationsblødning
- blod i sædvæske.

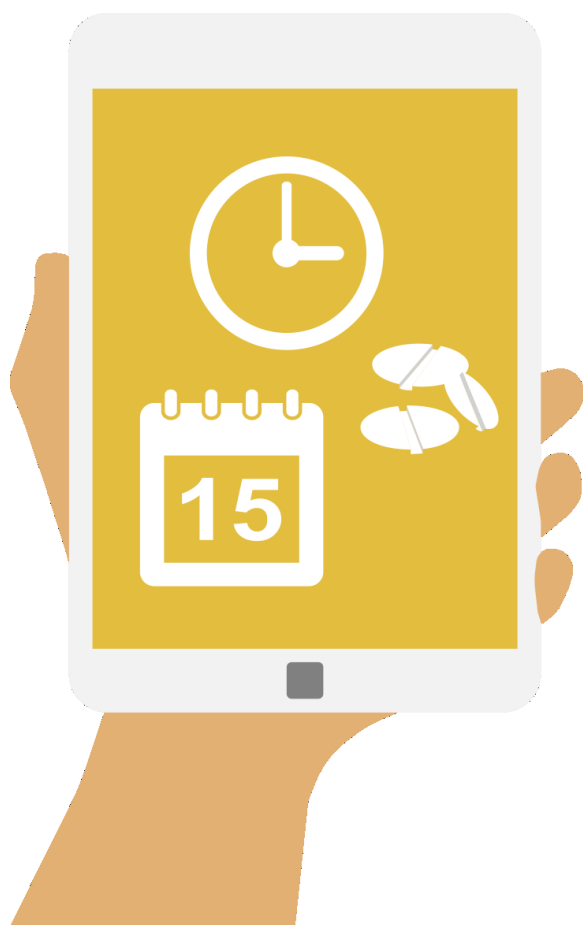
Søg læge ved kraftig, vedvarende blødning

Søg straks lægehjælp, hvis du oplever en kraftig, vedvarende blødning, eller hvis du får et kraftigt slag mod mave, bryst eller hoved. Du skal også kontakte din læge, hvis du oplever blod i afføringen eller urinen eller kaster blod op.

Få hjælp til at huske din medicin

Du skal huske at tage din medicin på samme tidspunkt hver dag. Der findes en række værktøjer, som kan hjælpe dig med at huske at tage din medicin:

- Sæt en alarm på din telefon.
- Brug en SMS-husker (fx apotekeren.dk, drugstars.com/da/).
- Brug en app (fx apotekets app Medicinhusker).
- Brug doseringsæsker til at holde styr på medicinen.



Valget af blodfortyndende medicin foregår altid i samråd med en læge. I det følgende kan du læse mere om forskellige typer af blodfortyndende medicin.

Din medicinske behandling

På de følgende sider præsenteres du for forskellige typer af blodfortyndende medicin, som anvendes til behandling og forebyggelse af blodprop i ben og lunger.

Du kan nøjes med at orientere dig i den type medicin, lægerne har valgt til dig:

Behandles du med

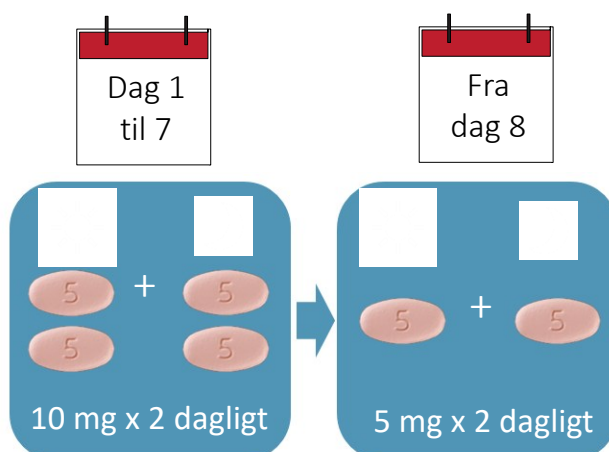
- **Eliquis** (apixaban) eller **Xarelto** (rivaroxaban) gå til side 9
- **Lixiana** (edoxaban) eller **Pradaxa** (dabigatran) gå til side 10
- Indsprøjtninger (f.eks. **Fragmin** eller **Innohep**) gå til side 11
- **Marevan** gå til side 12

Eliquis® (de fleste skal tage standarddosis)

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Kvalme.
- Hududslæt.

Standarddosis (Eliquis®)



Særlige forholdsregler

Du skal tage Eliquis® på samme tidspunkt hver dag.

Hvis du har glemt en dosis

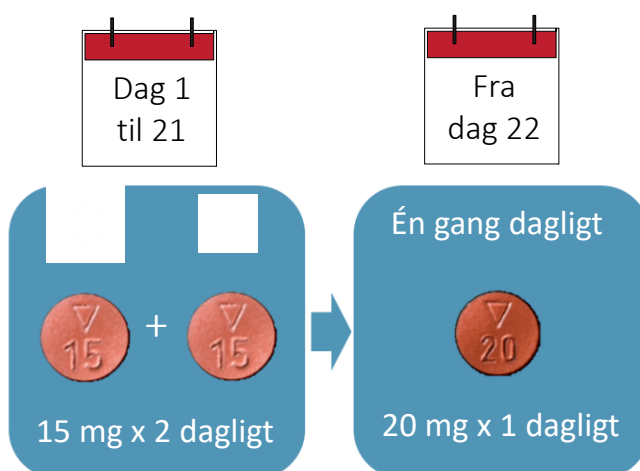
Du må tage dosis op til 6 timer efter tidspunktet for den glemte dosis.

Xarelto® (de fleste skal tage standarddosis)

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Kvalme.
- Mavesmerter og diarré.
- Svimmelhed.
- Hovedpine.
- Smerter i arme og ben.
- Træthed.

Standarddosis (Xarelto®)



Særlige forholdsregler

Du skal tage Xarelto® sammen med mad.

Du skal tage Xarelto® på samme tidspunkt hver dag.

Hvis du har glemt en dosis

Du må tage dosis op til 12 timer efter tidspunktet for den glemte dosis, ellers skal du vente til næste dosis.

Lixiana® (de fleste skal tage standarddosis)

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Svimmelhed.
- Leverpåvirkning

Standarddosis (Lixiana®)

Én gang dagligt



60 mg x 1 dagligt

Særlige forholdsregler

Du skal tage Lixiana på samme tidspunkt hver dag.

Hvis du har glemt en dosis

Du må tage dosis op til 12 timer efter tidspunktet for den glemte dosis, ellers skal du vente til næste dosis.

Pradaxa® (de fleste skal tage standarddosis)

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Kvalme.
- Mavesmerter og diarré.

Standarddosis (Pradaxa®)



+



150 mg x 2 dagligt

Særlige forholdsregler

- Kapslerne skal synkes hele.
- Kapslerne skal blive i den originale pakning.
- Du skal tage Pradaxa® på samme tidspunkt hver dag.

Hvis du har glemt en dosis

Du må tage dosis op til 6 timer efter tidspunktet for den glemte dosis, ellers skal du vente til næste dosis.

Innohep® og Fragmin®

Innohep® og Fragmin® skal indsprøjtes under huden. Din dosis bestemmes ud fra din vægt. Du skal derfor veje dig 1 gang om ugen. Det er vigtigt, at indsprøjtningen tages på samme tidspunkt hver dag.

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Reaktioner og ubehag på indstiksstedet.

Standarddosis (Innohep® og Fragmin®)

Individuelt



Særlige forholdsregler

Du skal tage medicinen på samme tidspunkt hver dag.

Hvis du har glemt en dosis

Du må tage dosis op til 12 timer efter tidspunktet for den glemte dosis, ellers skal du vente til næste dosis.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal tage din indsprøjtning, kan du se en instruktionsvideo her:

Fragmin® : <https://min.medicin.dk/Medicin/Praeparater/1245> Innohep® : <https://min.medicin.dk/medicin/paeparater/1385>

Marevan

Din dosis afhænger af dit blods evne til at størkne.
Marevan kræver regelmæssig blodprøvekontrol.

Almindelige bivirkninger

- Blødninger.
- Overfølsomhed.

Standarddosis (Marevan)

Én gang dagligt



Individuelt

Særlige forholdsregler

Du skal spise nogenlunde samme mængde K-vitamin hver dag.

K-vitamin fås primært fra grønne grøntsager.

Hvis du har glemt en dosis

Du må tage dosis op til 24 timer efter tidspunktet for den glemte dosis, ellers skal du vente til næste dosis.

Kan anden medicin påvirke min behandling?

Nogle lægemidler kan påvirke din blodfortyndende behandling

Undgå så vidt muligt at tage:

- Medicin der indeholder acetylsalicylsyre (fx Kodimagnyl®, Treo®)
- Medicin der indeholder ibuprofen (fx Ipre®®, Ibumetin®)
- Naturlægemidler der indeholder perikon/perikum

Tag heller ikke lægemidler mod svamp uden først at have talt med din behandlende læge eller sygeplejerske.

Hvis du har behov for smertestillende medicin, må du gerne tage medicin, der indeholder paracetamol (fx Pamol®, Pinex®, Panodil®).

Informér altid din læge, hvis du opstarter ny medicin - også kosttilskud og naturmedicin

Tilskud og recept

Din blodfortyndende medicin kan kun udleveres på recept på apoteket. Du får tilskud til medicin på recept. Tilskuddet bliver automatisk trukket fra din pris, når du køber din medicin på apoteket.

Du kan i nogle tilfælde få lavet en betalingsordning på dit lokale apotek, som kaldes for en "henstandsordning". Den gør det muligt at fordele dine udgifter til medicin hen over året.

Tilbage til hverdagen

Mange oplever, at en blodprop i lunge eller ben kan medføre store og små forandringer i hverdagen både fysisk og følelsesmæssigt. Disse kan påvirke både den sygdomsramte og de pårørende.

Dette afsnit kan give dig viden samt redskaber til at komme tilbage til hverdagen.

Må jeg være fysisk aktiv?

Ja, det er vigtigt, at du bevæger dig efter en blodprop i lungen.

Efter en blodprop i lunge eller ben kan du føle dig mere træt, end du plejer, eller opleve, at du nemt udmattet, når du dyrker motion. Selvom du oplever disse symptomer, er det vigtigt, at du kommer i gang igen.

Det er sikkert at være fysisk aktivt efter en blodprop i lungen.

Når du kommer i gang med at motionere og være fysisk aktiv, vil du kunne opleve:

- færre symptomer
- forbedret kondition
- øget livskvalitet.

Du må gerne dyrke sex.

Træning

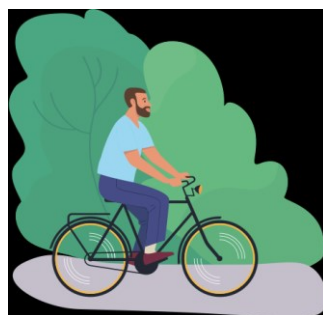
Hvilken form for træning skal jeg lave?

Mulighederne er mange, når det kommer til motion og træningsformer. Det handler om at finde en form for fysisk aktivitet, som du synes om. Det kan være en god idé at være fysisk aktiv sammen med andre, for eksempel cykle eller gå ture med venner og familie. Det kan give dig tryghed og motivation til at bevæge dig.

Motionsformer, du kan overveje:



Gåtur



Cykeltur



Svømning



Individuel- eller holdtræning i et motionscenter



Løbetur

Hjerteforeningen tilbyder holdtræning, hvor motion og fællesskab er i centrum. Du kan læse mere ved at følge linket: www.hjertemotion.dk

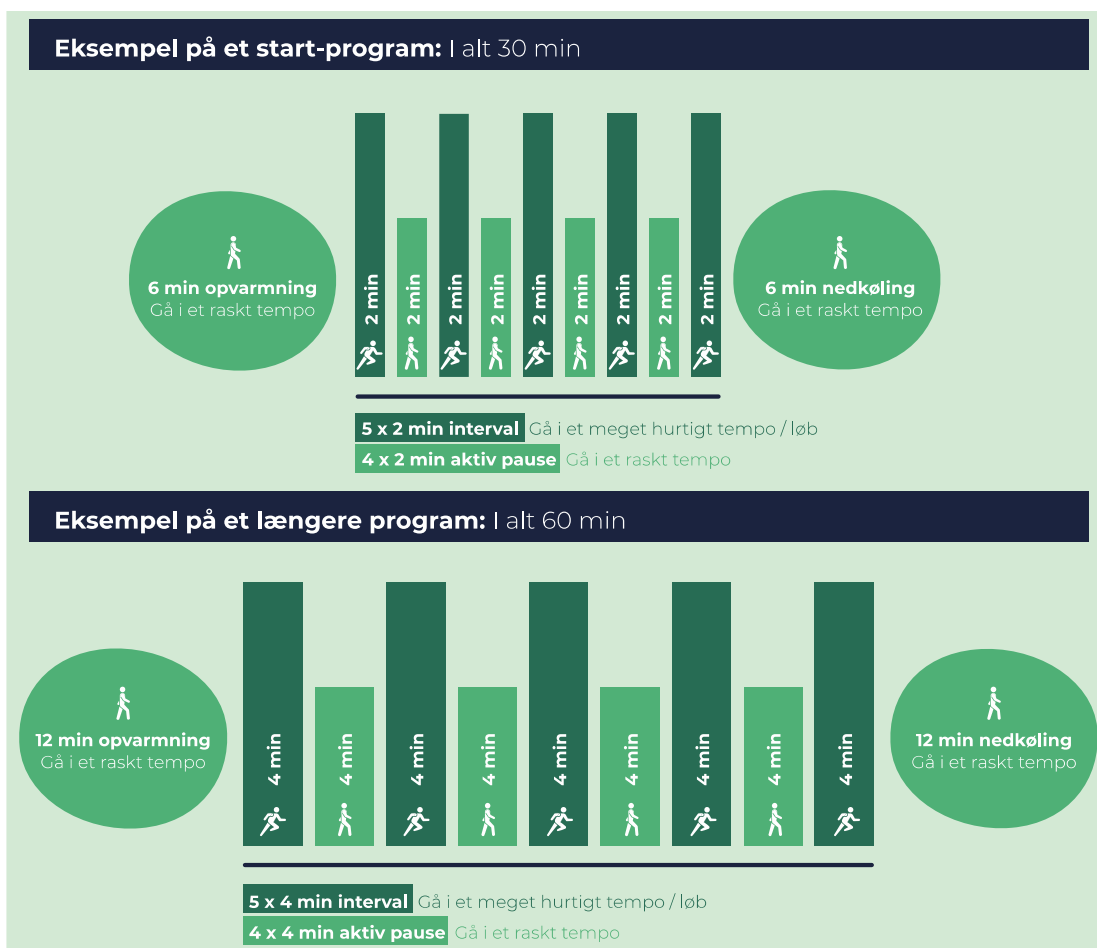
Hvor meget skal jeg træne?

Uanset hvilken form for motion, du laver, bør du træne 2-5 gange om ugen i 30-60 minutter pr. gang. Du bør dyrke motion med høj intensitet flere gange om ugen. Dette kan eksempelvis være ved at sætte tempoet markant op på din gåtur, så du overstiger snakke-grænsen. Det betyder, at du er så forpustet, at du kun kan svare med enkelte ord.

Sørg dog altid for at mærke efter, hvordan du har det. Føler du voldsomt ubehag, skal du afbryde din aktivitet.

Forslag til træningsprogram

Nedenfor ses et eksempel på et kort og et langt træningsprogram. Målet er at lave flere omgange, hvor du får pulsen op og forsøger at overstige snakke-grænsen.



Følelsesmæssig påvirkning

Det kan være en voldsom oplevelse at få en blodprop i lungen. Derfor er det helt naturligt, hvis du oplever, at dit humør svinger mere end normalt, og at du nemmere bliver ked af det, bekymret, bange eller irriteret.

Det er vigtigt, at du taler med dine pårørende om, hvordan du har det. Så kan de nemmere forstå dig og hjælpe dig på den bedste måde.

Hvis du er vedvarende følelsesmæssigt påvirket, kan du:

- bestille en tid til en samtale med din egen læge; din læge kan henvise dig til en psykolog

Du kan læse mere om de psykiske reaktioner i Hjerteforeningens minibog: **"Du er ikke alene"** eller på Hjerteforeningens hjemmeside ved at scanne QR-koden med din mobiltelefon eller følge linket:

[www.hjerteforeningen.dk/alt-om-dit-hjerte/
livet-med-hjerte-kar-sygdom/
psykologiske-aspekter-ved-hjerte-kar-sygdom/](http://www.hjerteforeningen.dk/alt-om-dit-hjerte/livet-med-hjerte-kar-sygdom/psykologiske-aspekter-ved-hjerte-kar-sygdom/)



Du kan også få hjælp hos Hjerteforeningens psykologer på 70 25 00 00.

Alkohol og rygning

Begræns dit indtag af alkohol

Hvis du indtager store mængder alkohol, øger du din blødningsrisiko. Du bør derfor følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger og højst drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande ved samme lejlighed.

Stop med at ryge

Hvis du ryger, anbefales det, at du stopper med at ryge. Rygning øger din risiko for blodpropper. Der findes mange forskellige måder at slippe vanen på. Du kan bruge nikotinerstatning i form af tyggegummi eller plaster i en periode eller tilmelde dig et rygestopkursus. Du kan søge hjælp til rygestop på [Stoplinien.dk](https://stoplinien.dk).



Tilbage til arbejde

Det er ikke ualmindeligt, at din arbejdsevne bliver påvirket, når du får en blodprop i lungen. Det er forskelligt fra person til person, hvornår man kan vende tilbage til sit arbejde. Snak derfor med din læge og din arbejdsgiver om din situation.

Du kan også få råd og støtte hos Hjerterforeningens socialrådgiver på 70 25 00 00.

Hvad nu hvis?

Tandlæge

Hvis du skal til tandlæge, skal du oplyse om, at du er i blodfortyndende behandling.

Operation

Hvis du skal opereres, er det vigtigt, at du oplyser om, at du er i blodfortyndende behandling i god tid.

Stop aldrig med at tage din blodfortyndende medicin, uden du har været i kontakt med din behandlende læge.

Graviditet og hormonbehandling

Tal med din læge, og oplys, at du har haft en lungeblodprop, hvis du:

- planlægger at blive gravid, eller hvis du bliver gravid
- skal i fertilitetsbehandling
- har behov for p-piller
- har behov for hormonbehandling i overgangsalderen.

Rejser

Husk følgende, hvis du skal ud at rejse:

- Du skal kontakte dit forsikringsselskab.
- Du skal have nok medicin med
- Du skal huske at medbringe din medicin i håndbagagen.
- Du skal medbringe dit behandlingskort.

Hvis du skal på en fly-, bus- eller togrejse på over 4 timer, skal du:

- bruge kompressionsstrømpe (alternativt flystrømper)
- sørge for at komme op at gå nogle skridt med jævne mellemrum
- drikke rigeligt med væske.



Blodprop i benet

Omkring halvdelen af dem, der får en blodprop i benet, kan opleve milde til svære gener bagefter. Symptomerne vil typisk være smerter i benet, hævet ben, fortykket hud, brunlig misfarvning af underbenet og sår på skinnebenet.

Kompressionsstrømpe

Hvis du har symptomer fra din blodprop i benet, bør du bruge en kompressionsstrømpe op til knæet i dagtimerne.

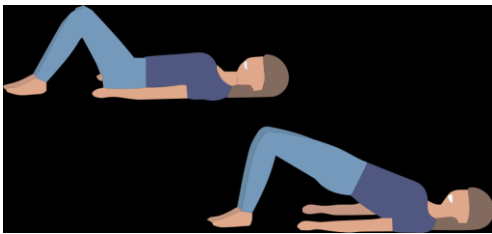
Kompressionsstrømpen kan hjælpe dig af med hævelsen i benet og mindske smerter. Den mindsker også din risiko for varige gener i benet.

Kontakt **Hjerteklinikken** på tlf: **7843 0678**, hvis du oplever udfordringer med strømpen, fx hvis strømpen føles for lille eller stor, gnaver eller gør ondt at have på.

Venepumpeøvelser

Er du generet af smerter og hævelse i benet, kan du med fordel begynde stille og roligt med at lave venepumpeøvelser. Disse øvelser kan mindske smerte og hævelse, fordi de hjælper tilbageløbet af blod fra ben til hjerte. Det kan være en fordel at træne med kompressionsstrømper. Du kan med fordel lave øvelserne flere gange i løbet af dagen.

Øvelse 1:



Læg dig på ryggen med bøjede ben og tag et par dybe vejrtrækninger.

Løft bagdelen så højt, du kan, hold løftet et øjeblik og sænk så bagdelen igen.

Gentag 5-10 gange.



Øvelse 2:

Løft det ene ben op mod loftet og stræk knæet.

Gentag 5-10 gange med hvert ben.



Øvelse 3:

Hold benet i en strakt position op mod loftet.

Bøj og stræk i fodledet.

Gentag 5-10 gange med hvert ben.

Til dig, der er pårørende

Ligesom den sygdomsramte er du som pårørende også kommet i en ny – måske uventet – situation. Det vil for de fleste opleves utrygt, og det kan være svært at håndtere de tanker og følelser, der pludselig dukker op. Derfor er det vigtigt, at du får talt med andre, som kan lytte til dig.

Du kan støtte den sygdomsramte ved at deltage i alle konsultationer. Det vil også være en god idé, at du læser og ser de videoer, der er linket til i denne pjece. Det kan hjælpe dig med bedre at forstå og sætte dig ind i den syges situation.

Du kan du også søge råd, vejledning og støtte til at håndtere din rolle som pårørende hos Hjerteforeningen.



Kontakt og mere viden

Husk!

Du skal bestille tid til blodprøver hos din egen læge, hvis du fortsat er i blodfortyndende behandling.

Du vil blive indkaldt til en konsultation i Hjerteklinikken efter 3 måneder.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte:

Hjerteklinikken Gødstrup

Telefonnummer: **7843 0678**

Telefontid:

Kl. 8.00 – 15.00

Adresse:

Hospitalsparken 15

7400 Herning

Hvor kan jeg finde mere information?

Både du og dine pårørende kan søge råd og vejledning hos Hjertereforeningen: www.hjertereforeningen.dk. Eller du kan ringe til Hjertereforeningens gratis rådgivningslinje, Hjertelinjen, på 70 25 00 00.

Hjertereforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, motionsrådgivere, socialrådgivere og psykologer

Se en video om blodpropper i benet og lungerne ved at scanne QR-koden med din mobiltelefon eller følge linket:

www.hospitalsenhedmidt.dk/patientvejledninger/hjertesygdomme/bloedprop-i-benets-dybe-vener-og-eller-lungerne

