

På dessa blad är frågorna från Sviktduken
"Låt hjärtat va' me'" samlade. Här kan ni anteckna
svaren på dukens frågor.

1

ca 30 min

Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt.
Rätt svar finns i broschyren "Om hjärtsvikt".



1. Hur många hålrum har hjärtat?

- ☐ A 3
- ☐ B 4
- ☐ C 5

2. Var hämtar blodet syre?

- ☐ A I hjärtat
- ☐ B I venerna
- ☐ C I lungorna

3. Hjärtklaffarna fungerar som?

- ☐ A Dörrar
- ☐ B Pumpar
- ☐ C Rör

4. Hur styrs hjärtslagen?

- ☐ A Genom elektriska signaler
- ☐ B Genom autonoma nervsystemet
- ☐ C Genom hjärnans signaler

5. Med vilket organ har hjärtat ett nära samarbete?

- ☐ A Njurarna
- ☐ B Hjärnan
- ☐ C Levern

6. Vilka är de vanligaste symtomen vid hjärtsvikt?

- ☐ A Andfåddhet, törst och viktuppgång
- ☐ B Hjärtklappning, sömnproblem och trötthet
- ☐ C Andfåddhet, svullnad och trötthet

7. Vilka är de vanligaste orsaker till hjärtsvikt?

- ☐ A Högt blodtryck, hjärtinfarkt och kärlkramp
- ☐ B Lungsjukdom, järnbrist och kärlkramp
- ☐ C Övervikt, rytmrubbningar och alkohol

8. Att ta sina läkemedel är mycket viktigt vid hjärtsvikt. Hur många tror man inte följer sin läkares instruktioner om vilka läkemedel man ska ta, i vilken dos och när?

- ☐ A 30%
- ☐ B 40%
- ☐ C 50%

9. På vilket sätt är rökning skadligt för hjärtat?

- ☐ A Kolmonoxid försämrar syreupptagningsförmågan
- ☐ B Nikotin ger kärlsammandragningar och ökar därmed motståndet för hjärtat
- ☐ C Ökar fett och kalk

...fortsättning nästa sida

10. Varför ska du träna när du har hjärtsvikt?

- A** För att orka mera och må bättre
 - B** För att minska risken för sjukhus inläggning
 - C** Man ska inte träna vid hjärtsvikt
-

11. Hur kan du bäst förbättra din fysiska förmåga trots att du har hjärtsvikt?

- A** Genom att röra på dig och träna
 - B** Genom att ta läkemedel enligt ordination
 - C** Genom att dricka högst 2 liter om dagen
-

12. Vad är viktigt att träna när man har hjärtsvikt?

- A** Kondition
 - B** Muskler
 - C** Sittmusklerna
-

13. Vad är bra kost vid hjärtsvikt?

- A** Man ska äta fettfri kost
 - B** Man ska följa de rekommendationer som gäller befolkningen i övrigt
 - C** Man ska undvika kaffe och läsk
-

14. Varför ska man väga sig varje dag?

- A** För att följa upp att man äter rätt
- B** För att få en signal om att man samlat på sig vätska
- C** För att kunna upptäcka en nedåtgående viktkurva

15. Vilka vaccinationer är viktiga vid hjärtsvikt?

- A** HPV och influensavaccin
 - B** Stelkramp och Havrix
 - C** Influensa och pneumokockvaccin
-

16. Vad kan man göra själv för att må så bra som möjligt vid hjärtsvikt?

- A** Ta sina läkemedel efter läkarens instruktioner
 - B** Inte använda tobak
 - C** Äta allsidigt och röra på sig
-

3
ca 60 min

Goda råd

Här får ni läsa om ett antal personer med hjärtsvikt. De har alla olika utmaningar i livet. Diskutera hur de kan göra för att må bättre. Ta hjälp av broschyren "Om hjärtsvikt".



Olle är rädd om sitt hjärta

Diskutera:

- Hur hanterar Olle sin hjärtsvikt?

- Vad gör Olle som är bra?

- Tycker ni Kristina hjälper Olle?

- Vad vill ni ge Olle för tips för att han ska må bättre med sin hjärtsvikt?

...fortsättning nästa sida



Cecilia vill inte bli som mormor

Diskutera:

- Vad tycker ni Cecilia gör som är bra? Och mindre bra?

- Är det farligt att dricka mycket när man har hjärtsvikt?

- Hur kan Cecilia göra för att slippa oron för att samla på sig för mycket vätska?

- Är det rätt att kontakta vården när man börjar känna sig svullen?

...fortsättning nästa sida



Nu ska Anna börja röra på sig...

Diskutera:

- Är det farligt att motionera och träna med hjärtsvikt?

- Hur ska man träna vid hjärtsvikt?

- Är det bra eller dåligt att träffa barnbarnen ofta?

- Vad kan Anna göra för att minska oron för att bli sjuk?

...fortsättning nästa sida



Karl tycker inte om tabletter

Diskutera:

- Är det farligt att äta många tabletter?

- Vad kan ha hänt med Karl sedan ha slutade med sina vätskedrivande läkemedel?

- Vad händer när han börjar ta den högre dosen?

- Vad vill ni ge för råd till Karl?

...fortsättning nästa sida



Vart ska Tommy resa?

Diskutera:

- Så klart att Tommy ska fira sin födelsedag!
Läs restipsen nedan och hjälp Tommy att tänka igenom resmålet och planera sin resa.
-
-
-

Resa med hjärtsvikt...

En resa kan betyda mycket, för många är den något att se fram emot och ett välkommet avbrott i vardagen. Det går bra att resa med hjärtsvikt. Det är en vanlig sjukdom och därför finns i många länder god kunskap om tillståndet och god vård.

När du reser med sjukdom är det klokt att planera din resa:

- Om du har mer symtom än vanligt ska du diskutera resan med vården.
- Om du är under utredning, nyligen opererad eller precis avslutat en behandling kan det vara bra att resa inom landet eller planera för en resa längre fram.
- Långa flygresor är påfrestande, kortare flygresor, tåg, buss och bil kan fungera bättre. Sitt inte för länge, ta bensträckare. Använd stödstrumpor under resan och flera timmar efter ankomst så kan du förebygga svullna ben.
- Ta med extra medicin om hemresan skulle bli försenad eller om du blir sämre under resan, packa medicinerna i handbagaget och fördela dem gärna i flera olika väskor. Se till att ha med kontaktuppgifter till din läkare och en aktuell medicinlista.
- Resmål på hög höjd, branta backar och långa trappor, hög värme, stark kyla, hög luftfuktighet eller mycket luftföroreningar kan förvärra dina symtom. Vad brukar du själv ha besvär av?
- Glöm inte att se över din försäkring.
- Att resa kan göra gott för själen, oavsett om resan är kort eller lång, nära eller långt bort. God planering gör ofta att du kan njuta mera när du väl är framme.

