

**Uppgift 1. Testa dina kunskaper om hjärtsvikt**

Kryssa i de rätta svarsalternativen. Observera att flera svarsalternativ per fråga kan vara rätt.

**1. Hur många rum har hjärtat?**

- A. 3
- B. 4
- C. 5

**2. Vad kallas "elcentralen" i hjärtat?**

- A. AV-knutan
- B. Segelklaffen
- C. Sinusknutan

**3. Hur många personer i % uppskattar man inte följer läkemedelsordinationen?**

- A. 30%
- B. 40%
- C. 50%

**4. Varför ska man väga sig varje dag?**

- A. För att se om man gått upp eller ned i vikt
- B. För att få en signal om att man samlat på sig vätska

**5. Hur ska man väga sig?**

- A. På kvällen innan man går och lägger sig
- B. På morgonen innan frukost
- C. När man vill, så länge man gör det varje dag

**6. Vilka är vanliga orsaker till hjärtsvikt?**

- A. Högt blodtryck
- B. Kärkramp
- C. Hjärtinfarkt

**7. Kan hjärtsvikt botas?**

- A. Nej
- B. Ja
- C. Bara vänstersidig svikt

**8. Varför ska du träna när du har hjärtsvikt?**

- A. För att få högre livskvalitet
- B. För att orka mer
- C. För att få hjärtat att fungera bättre

**9. Vilka vaccinationer är viktiga vid hjärtsvikt?**

- A. HPV och influensavaccin
- B. Stelkramp och Harwix
- C. Influensa och pneumokockvaccin



Fortsätt på nästa sida!

**Uppgift 1. Testa dina hjärtsviktskunskaper**

Kryssa i de rätta svarsalternativen. Observera att flera svarsalternativ per fråga kan vara rätt.

**10. 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

**11. Vad är egenvård?**

- A. Att ta sina läkemedel
- B. Allt man kan göra själv för att må så bra som möjligt med sin sjukdom
- C. Att röra på sig och träna

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

- A. Kondition
- B. Muskelstyrka och muskeluthållighet
- C. Balans

**13. På vilket sätt är rökning skadligt för hjärtat?**

- A. Kolmonoxid försämrar syreupptagningsförmågan
- B. Nikotin ger kärlsammandragningar och ökar därmed motståndet för hjärtat.
- C. Ökade nivåer av fett och kalk i blodkärlen ökar risken för blodpropp

**14. Det är rätt att söka hjälp om man känner att:**

- A. Man är så orolig att det hindrar en från att göra saker man vill
- B. Man känner sig ledsen i några dagar
- C. När livet känns meningslöst i längre perioder

**15. 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 fett och socker