

1. Hverjar eru tegundir blóðþurrðar fyrir hjarta ? Fjallið um einkenni og meðhöndlun á hverri tegund fyrir sig.

2. Hverir eru áhættuþættir hjarta og æðasjúkdóma ? hvað getur einstaklingurinn gert til að forðast þessa sjúkdóma ?

3. Ólafur er 48 ára atvinnurekandi. Allt síðastliðið ár hefur hann fundið fyrir vaxandi mæði við áreynslu og eins og óljósri þreytu fyrir brjósti og milli herðablaða. Fyrir tveimur árum kom í ljós við lækni skoðun að blóðþrýstingur og blóðfita var í hærra lagi og hann var 8-10 kg. Of þungur. Læknirinn hans gaf honum einfaldar ráðleggingar til þess að koma þessu í lag. Ólafur átti svo að mæta í eftirlit hjá honum eftir þrjá mánuði, en hann hirti ekki um það. Ólafur hefur verið undir miklu álagi síðustu mánuði. Fjárhagur fyrirtækisins er í rúst og konan hans er orðin þreytt á þessu ástandi og er að hugsa um að fara frá honum. Hann reykir einn pakka af vindlum á dag og segist þurfa að fá sér nokkra sjússa á hverju kvöldi til þess að geta slakað á og sofnað. Ólafur er með blóðþurrðarsjúkdóm í hjarta.

Hvað gætir þú sem sjúkraliði leiðbeint Ólafi í sambandi við heilbrigðiseflingu og forvarnir ?

4. (I)SBAR samanstendur af fimm atriðum, hver eru þau og nefndu dæmi um hvert þeirra fyrir sig ?

5. ABCDE-aðferðin. Hvaða aðferð er það og með hverju er verið að fylgjast með ? Segið frá viðmiðunarmörkun.