

Svikt-duken – kunskap för ett aktivt liv med hjärtsvikt

Svikt-duken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med hjärtsvikt kunskap och motivation för en aktiv vardag. Svikt-duken kan beskrivas som en bordsaffisch med frågor och discussionsuppgifter. Kring duken samlas tre till fyra personer för att lära sig mera om livet med hjärtsvikt. Svikt-duken är ett nytt sätt för föreningen att samla sina medlemmar för att öka kunskaperna kring sin diagnos och livsstil.

Runt 250 000 personer i Sverige lider av hjärtsvikt. Vid hjärtsvikt klarar hjärtat inte av att pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen. Detta kan bero på att hjärtats förmåga att dra ihop sig är försämrad eller att hjärtat inte fylls ordentligt med blod. Hjärtsvikt är en folksjukdom som blir vanligare med stigande ålder och en av de hjärtsjukdomar som ökar runt om i världen.

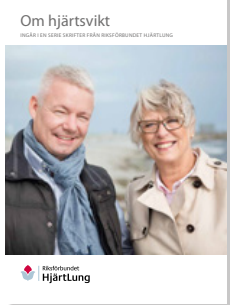
OM SVIKT-DUKEN

- Är en "bordsaffisch" med instruktioner och uppgifter.
- Tar cirka 2 timmar att genomföra.
- En duk passar för 3-4 deltagare.
- Kräver ett bord (minst 100x60 cm) att ha Svikt-duken på och samlas kring.

FÖRE

- Sätt ihop en eller flera grupper med 3 till 4 deltagare i varje grupp.
- Bestäm dag, tid och plats.
- Beställ Svikt-duken från webbutiken på hjart-lung.se

När ni beställer Svikt-duken följer det med 4 exemplar av diagnosbroschyren "Om hjärtsvikt" som behövs för att lösa uppgifterna på Svikt-duken.



UNDER

- Läg Svikt-duken tillsammans med diagnosbroschyren "Om hjärtsvikt" på ett bord.
- Deltagarna sitter runt bordet och arbetar tillsammans med uppgifterna.
- Utse en deltagare som ansvarig för att hålla tiden.

TIPS!

Planera gärna in en gemensam fikastund innan, under eller efter träffen.

Det går bra att flera grupper jobbar med var sin Svikt-duk samtidigt i samma lokal. Använd Svikt-duken på ett sätt som passar gruppen. Tidsangivelserna är en rekommendation, beroende på deltagarna kan uppgifterna ta mer eller mindre tid.

