

Sviktduken – kunskap för ett aktivt liv med hjärtsvikt

Sviktduken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med hjärtsvikt kunskap och motivation för en mer aktiv vardag. Sviktduken kan beskrivas som en bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor. Kring duken samlas cirka 3–4 deltagare för att lära sig mera om livet med hjärtsvikt. Sviktduken är ett 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 SVIKTDUKEN

- Är en bordsaffisch med instruktioner och uppgifter.
- Mått: 60x36 cm.
- Tar cirka 2 timmar att genomföra.
- En bordsaffisch räcker till 2 deltagare. En diskussionssammankomst passar för 3-4 deltagare och då används 2 bordsaffischer.
- Sviktduken är av god kvalitet och kan användas flera gånger.

FÖRE

- Sätt ihop en eller flera grupper à 3–4 deltagare.
- Bestäm dag, tid och plats.
- Beställ Sviktduken från webbutiken på hjart-lung.se. Beställ en duk per 2 deltagare.
- Beställ en diagnosbroschyr "Om hjärtsvikt" till varje deltagare, vilket behövs för att lösa uppgifterna på Sviktduken.



När ni beställer Sviktduken följer det med 1 ex av diagnosbroschyren "Om hjärtsvikt". Kom ihåg att beställa några extra broschyrer så att alla deltagare vid träffen får var sitt exemplar.

UNDER

- Lägg Sviktduken tillsammans med diagnosbroschyerna "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 Sviktduk samtidigt i samma lokal. Använd Sviktduken på ett sätt som passar gruppen. Tidsangivelserna är en rekommendation, beroende på deltagarna kan uppgifterna ta mer eller mindre tid.

