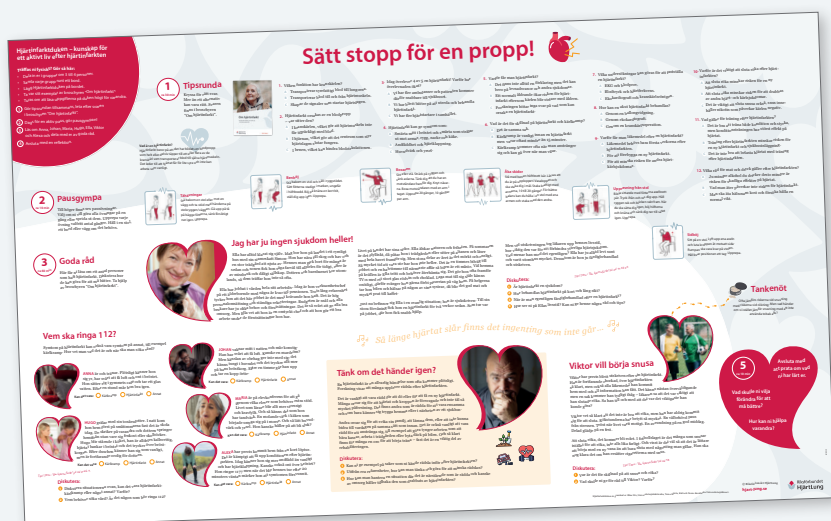


Infarktduken – kunskap för ett aktivt liv efter hjärtinfarkt

Infarktduken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar som genomgått en hjärtinfarkt kunskap och motivation för en mer aktiv vardag. Infarktduken kan beskrivas som en bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor. Kring duken samlas cirka 3–4 deltagare för att lära sig mera om livet efter en hjärtinfarkt. Infarktduken är ett sätt för föreningen att samla sina medlemmar för att öka kunskaperna kring hjärtinfarkt och livsstil.



Hjärtinfarkt beror på att det har bildats en blodpropp som helt eller delvis täpper till ett eller flera av de kärl som transporterar blod till själva hjärtmuskeln. Det leder till att hjärtat får för lite syre och inte kan arbeta som vanligt.

OM INFARKTDUKEN

- 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.
- Infarktduken 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 Infarktduken från webbutiken på hjart-lung.se. Beställ en duk per 2 deltagare.
- Beställ en diagnosbroschyr "Om hjärtinfarkt" till varje deltagare, vilket behövs för att lösa uppgifterna på Infarktduken.



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

UNDER

- Lägg Infarktduken tillsammans med diagnosbroschyren "Om hjärtinfarkt" 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 samtidigt i samma lokal. Använd Infarktduken på ett sätt som passar gruppen. Tidsangivelserna är en rekommendation. Beroende på deltagarna, kan uppgifterna ta mer eller mindre tid.

