

BAS-duken

- kunskap för ett aktivt liv med benartärsjukdom

På dessa blad är frågorna från BAS-duken
"Keep on walking ..." samlade. Här kan du som
deltagare anteckna svaren

1

ca 30 min

Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt.
Rätt svar finns i broschyren "Om benartärsjukdom".



1. Hur vanligt är benartärsjukdom?

- A** Ganska vanligt, en av tio personer över 60 beräknas få benartärsjukdom
- B** Benartärsjukdom är vanligt, det drabbar en av fem personer över 60 år
- C** Det är ovanligt, ungefär fem av tusen personer över 60 får benartärsjukdom

2. Vad orsakar benartärsjukdom?

- A** Att kärlen blivit trånga och det inte kommer tillräckligt med blod och syre till benen
- B** Att hjärtat är svagt och inte orkar pumpa ut blodet till ben och fötter
- C** Nedsatt lungfunktion som gör att blodet inte är tillräckligt syresatt

3. Vad kan leda till att man får benartärsjukdom?

- A** Ärftliga faktorer
- B** Livsstilsfaktorer som rökning, övervikt och för lite motion
- C** Andra sjukdomar och tillstånd som höga kolesterolvärden och diabetes

4. Vilket av följande är vanligt vid benartärsjukdom?

- A** Att man inte har några symtom alls
- B** Att man får ont i benen när man går
- C** Att benen svullnar på natten

5. Vad beror det på att vissa får smärtor i benen?

- A** Vävnaderna i benen är förstörda på grund av syrebrist och gör ont vid ansträngning
- B** När vävnaderna i benen inte får tillräckligt med syre bildas mjölksyra som orsakar smärtan
- C** Det är enklare att få kramp när man har benartärsjukdom

6. Vad får man svar på genom ankel-brachialindex (ABI)?

- A** Hur högt blodtrycket är när blodet når fötterna
- B** Om blodtrycket i benen är lägre än blodtrycket i armarna
- C** Om anklarna är svullna i jämförelse med vaderna

7. Vilka är de två viktigaste livsstilsråden om du har benartärsjukdom?

- A** Att inte röka och att gå regelbundet
- B** Att inte röka och gå ned i vikt
- C** Att gå regelbundet och ta fotbad

8. Finns det läkemedel som botar benartärsjukdom?

- A** Finns det läkemedel som botar benartärsjukdom?
- B** Nej, därför är operation det enda som hjälper
- C** Nej, men vid benartärsjukdom är det vanligt att ta läkemedel för att förebygga andra hjärtkärlsjukdomar

9. Vilka läkemedel är det vanligt att behandlas med när man har benartärsjukdom?

- A** Blodfettsänkande läkemedel som sänker kolesterolet och bromsar kärlförfettningen
- B** Läkemedel som minskar risken för blodpropp
- C** Läkemedel mot högt blodtryck

10. Vad gör man vid en bypassoperation?

- A** Man vidgar kärlen
- B** Man ansluter nya kärl som tar blodet förbi stoppet
- C** Man öppnar upp kärlen och rensar bort fett och kalk

11. Vilken är den viktigaste träningen vid benartärsjukdom?

- A** Vattengymnastik för då belastas inte benen
- B** Promenader, gärna varje dag men minst tre gånger i veckan
- C** Styrketräning för att få starkare benmuskler

2

ca 10 min

Pausgympa

Ta gärna en paus och rör dig och då.
Alla pausövningar finns beskrivna på BAS-duken.



Måla regnbågen

Rita en stor ring med armarna, som en regnbåge som gör att himlen och jorden möts. Böj på knäna och försök komma ned så långt du kan på varje sida.



Sparka boll

Tänk dig att du har en fotboll framför dig. Sparka till bollen, först med höger fot och sedan med vänster.



Gå med hakan

Skjut lugnt fram hakan så långt du kan, dra sedan tillbaka hakan och försök göra den största dubbelhakan du kan. Tänk på att hålla ned axlarna.

3
ca 60 min

Goda råd

Här får ni läsa om ett antal personer med benartärsjukdom. De har alla olika utmaningar i livet. Diskutera hur de kan göra för att må bättre. Ta hjälp av broschyren "Om benartärsjukdom".



Riksförbundet
HjärtLung
Kraft att förändra!



Det är viktigt att lyssna på kroppen

Diskutera:

- Hur anpassar Laila sitt liv efter sjukdomen?

- Varför hjälper inte medicinerna?

- Är det rätt att lyssna på kroppen i det här fallet?





Att åka eller inte åka?

Diskutera:

- Varför tror ni Kalle inte vill berätta om sin sjukdom?

- Tycker ni att Kalle ska åka till Spanien eller inte? Varför?



Så skönt att äntligen få vila benen

Diskutera:

- Varför tror ni att Lena inte känner av sin benartärsjukdom?

- Vad tycker ni Lena borde ändra på i sin vardag nu när hon fått benartärsjukdom?



Vad får du för mediciner?

Diskutera:

Läs igenom ett påstående i taget och ringa in om det är rätt eller fel.
Avsluta övningen med att räkna vem som hade flest rätt, Axel eller Bengt?

- | | | | | |
|--------|--|------|-----|-------|
| Axel: | Jag har fått medicin som botar benartärsjukdom | Rätt | Fel | Axel |
| Bengt: | Det kan du väl inte ha fått, det finns ju inte! | Rätt | Fel | Bengt |
| Bengt: | Du äter ju medicinen för att inte få andra sjukdomar | Rätt | Fel | |
| Axel: | Jag kan väl inte äta mediciner mot sjukdomar jag inte har | Rätt | Fel | |
| Axel: | Då kan jag ju sluta ta dem, jag gillar dem ändå inte | Rätt | Fel | |
| Bengt: | Men om du slutar ökar risken att du får en stroke! Eller hjärtinfarkt! | Rätt | Fel | |
| Axel: | Min läkare sa att det var viktigt att sluta röka och att börja gå | Rätt | Fel | |
| Bengt: | När man rökt hela livet spelar det väl ingen roll om man slutar nu | Rätt | Fel | |
| Bengt: | Och några korta promenader kan väl inte hjälpa mot en sjukdom | Rätt | Fel | |
| Bengt: | De flesta får väl ändå en operation till sist, lika bra att vänta på det | Rätt | Fel | |
| Axel: | Det är inte så många som behöver opereras har jag hört | Rätt | Fel | |
| Bengt: | Äh du Axel nu pratar vi om något roligare, skål på dig! | | | |

Antal rätt:

Axel

Bengt



Man ska vara glad åt fötter

Diskutera:

- Har benartärsjukdom och sår på ben och fötter något samband?

- Är det viktigt att Anna sköter om sina fötter? Hur ska hon i så fall göra?

4

ca 5 min

Tankenöt

På vilket sätt kan diagnosen benartärsjukdom innebära någonting positivt för din hälsa framöver? Hur?



Diskutera:

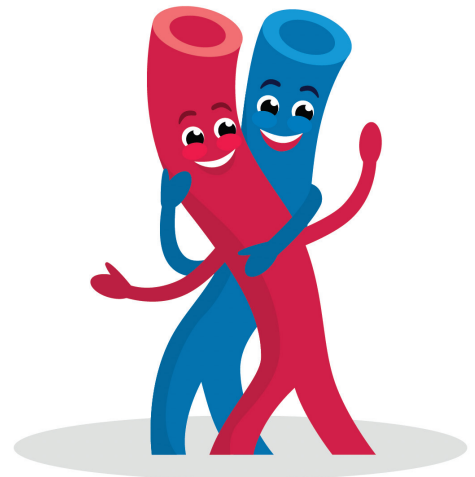
5

ca 10 min

Avsluta med att prata om vad ni har lärt er.

Är det någonting ni kan förändra i er vardag för att må bättre?

Hur kan ni hjälpa varandra?



Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du tillgång till gemenskap och stöd för att ta hand om din hälsa och välbefinnande, med information och utbildning anpassad för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, närstående är också välkomna. Du får också ett brett utbud av tjänster, inklusive digitala träningspass, exklusiva rabatter och värdefull kunskap som kan hjälpa dig leva ett mer aktivt och rikt liv.

Ditt engagemang är värdefullt

Genom att engagera dig ideellt i en förening gör du skillnad för medmänniskor i vardagen. Du hjälper andra, samtidigt som du får en möjlighet att lära dig nya saker. Det finns många sätt att engagera sig och bidra till vårt arbete. Du kan:

- Värva nya medlemmar och sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLung,
- Stödja oss genom att ge en gåva eller bli månadsgivare,
- Engagera dig ideellt genom att bli funktionär eller hjälpa till med föreningsaktiviteter,
- Starta en ny lokalförening på din ort för att stärka lokalt stöd och nätverk,
- Påverka lokala myndigheter att skapa hälsofrämjande initiativ som Hälsans stig.



Läs mer om vad som ingår i ditt medlemskap och hur du kan göra skillnad genom att engagera dig i vårt arbete.