

# BAS-duken – kunskap för ett aktivt liv med benartärsjukdom

BAS-duken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med benartärsjukdom kunskap och motivation för en aktiv vardag. BAS-duken kan beskrivas som en bordsaffisch med frågor och diskussionsuppgifter. Kring duken samlas tre till fyra personer för att lära sig mera om hur det är att leva med benartärsjukdom. BAS-duken är ett sätt för föreningen att samla sina medlemmar för att öka kunskapen kring sin diagnos och livsstil.



Benartärsjukdom (BAS) orsakas av nedsatt blodcirkulation i benen på grund av åderförkalkning. Det är en mycket vanlig sjukdom som i Sverige drabbar ungefär en person av fem över 60 år. Sjukdomen kan upplevas mycket olika, många får inga symtom medan andra får ont när de går och i värsta fall ihållande smärta även i vila.

## OM BAS-DUKEN

- Är en "bordsaffisch" med instruktioner och uppgifter.
- Tar cirka 2 timmar att genomföra.
- En duk passar för 3 till 4 deltagare.
- Kräver ett bord (minst 100x60 cm) att ha BAS-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 BAS-duken från webbutiken på hjart-lung.se

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



## UNDER

- Lägg BAS-duken tillsammans med diagnosbroschyerna "Om benartärsjukdom" och en penna 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 BAS-duk samtidigt i samma lokal. Använd BAS-duken på ett sätt som passar gruppen. Tidsangivelserna är en rekommendation. Beroende på deltagarna kan uppgifterna ta mer eller mindre tid.

