

Blodtrycksduken – kunskap för ett aktivt liv med högt blodtryck

Blodtrycksduken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med högt blodtryck kunskap och motivation för en mer aktiv vardag. Blodtrycksduken kan beskrivas som en bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor. Kring duken samlas tre till fem personer för att lära sig mera om hur egenvård och livsstil påverkar hälsan vid högt blodtryck. Ett sätt för föreningen att samla sina medlemmar och erbjuda kunskap och motivation för goda vanor.



Att ha koll på sitt blodtryck är enkelt och smart!

Högt blodtryck ligger bakom många hjärt-kärlsjukdomar och att upptäcka högt blodtryck i tid ger möjlighet att påbörja behandling tidigt och förebygga andra allvarliga sjukdomar.

OM BLODTRYCKSDUKEN

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

När ni beställer Blodtrycksduken följer det med 4 exemplar av diagnosbroschyren "Om högt blodtryck" som behövs för att lösa uppgifterna på Blodtrycksduken.



UNDER

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

