

# Flimmerduken – för ett aktivt liv med förmaksflimmer

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



Förmaksflimmer innebär att hjärtat slår oregelbundet och ofta även snabbare. Det gör att hjärtat inte kan pumpa runt blodet i kroppen så effektivt som det brukar göra. Det varierar från person till person hur ofta attackerna med förmaksflimmer kommer och hur mycket besvär det ger. (Källa 1177).

## OM FLIMMERDUKEN

- Är en "bordsaffisch" med instruktioner och uppgifter.
- Tar cirka 2 timmar att genomföra.
- En duk passar för 3-4 deltagare.
- Kräver ett bord (minst 100x60 cm) att ha Flimmerduken 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 Flimmerduken från webbutiken på [hjärt-lung.se](http://hjärt-lung.se)

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



## UNDER

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

