



Hjertemotion

- LYKKES GENNEM SAMARBEJDE

Livsglæde kommer fra hjertet...

I Hjertemotion samarbejder Hjertereforeningens frivillige med kommuner og fitness- eller fysioterapicentre om at hjælpe hjertesygge borgere til et trygt og aktivt liv med større livskvalitet efter en hjertesygdom.

Hjertemotion – træning i trygge rammer

Hjertemotion har til formål at udvikle og vedligeholde de hjertesunde livsstilsændringer, som hjertepatienter har påbegyndt under rehabiliteringen i regioner og kommuner. I 32 uger deltager hjertepatienterne i 1 times motion og en ½ times socialt samvær om ugen. Undervisningen varetages altid af dygtige fysioterapeuter. Træningen følger de nationale retningslinjer og anbefalinger fra Dansk Kardiologisk Selskab og Sundhedsstyrelsen.

Hjertereforeningen ønsker at hjælpe hjertepatienter med vedligeholdende rehabilitering, og det sker bedst i lokalområdet, hvor patienten bor. Derfor er det vigtigt, at Hjertereforeningens frivillige organiserer Hjertemotion lokalt, fordi der er – ud over selve træningen – også er fokus på netværksdannelse, det sociale og den mentale sundhed.

Hjertemotion har brug for jer

Hjerteforeningen har gode erfaringer med at samarbejde med kommuner, sygehuse og fitness- eller fysioterapicentre om at skabe motiverende og stabile træningstilbud til borgerne.

Jo mere I som samarbejdspartner gør opmærksom på indsatsen, jo flere kan vi i fællesskab hjælpe – især dem, der ikke selv tager initiativ til at få en sundere livsstil.

Hjerteforeningen har gode erfaringer med at samarbejde med kommuner om rekruttering af deltagere, og mange kommuner hjælper også med at stille træningsfaciliteter til rådighed. Det er en uvurderlig hjælp, der bidrager til et godt og langsigtet tilbud til kommunens borgere, og det er et tilbud, hvor Hjerteforeningen også har mulighed for at inkludere mere udsatte borgere i samarbejde med kommuner.

Hjertemotion gør en forskel

En intern evaluering af Hjertemotion i årene 2012-2014 viser, at Hjertemotion i vid udstrækning formår at rekruttere sårbare patientgrupper – det gælder især borgere med et lavt motionsniveau, og de som er faldet udenfor det etablerede hjerte-rehabiliteringsprogram. Der er derfor tale om en gruppe af borgere, hvor der er et stort potentiale for at forebygge ny hjertesygdom.

Via Hjertemotion får Hjerteforeningen fat i mange hjerte-kar-patienter, der tidligere dyrkede under 1 times motion om ugen, og som ikke deltager i nogen idrætstilbud. Samtidig viser undersøgelsen, at der ses en mærkbar stigning i andelen af deltagere, som i løbet af 32 uger med Hjertemotion lever op til anbefalingerne om 3 ½ times fysisk aktivitet om ugen.

Hjertemotion er et supplement

Hjertemotion hjælper hjertepatienter til vedligeholdende rehabilitering. Indsatsen er et supplement – ikke en erstatning - for de regionale og kommunale tilbud.

Få mere at vide på 70 25 00 00

eller hjerteforeningen.dk/hjertemotion
(hvor du også kan downloade denne brochure)

HVAD ER EN LOKALFORENING?

Hjerteforeningen har lokalforeninger fordelt over hele landet. Lokalforeningerne består af frivillige, der bl.a. arrangerer motion, foredrag, kurser og andre nyttige og oplysende aktiviteter.



Vognmagergade 7, 3. sal
1120 København K
hjerteforeningen.dk