



Hjertemotion

**GØR EN FORSKEL
SOM FRIVILLIG**



**HJERTE
FORENINGEN**

HJERTEMOTION HANDLER OM MENNESKER

Hjertemotion er et tilbud om hjertesund motion til hjerte-kar-patienter.

Kære frivillige

Det er vigtigt, at hjertepatienter har mulighed for at fortsætte de hjertesunde livsstilændringer, som er påbegyndt i forbindelse med den kommunale rehabilitering. Det sker bedst i lokalområdet i fællesskab med andre borgere i samme situation.

Hjerteforeningens lokalforeninger er respekterede og værdsatte landet over, hvilket er et godt udgangspunkt for et samarbejde om Hjertemotion. Kun med en samlet indsats fra frivillige og professionelle, er det muligt at etablere faglige og bæredygtige tilbud om motion, sundhed og fællesskab i lokalområdet.

Denne brochure beskriver, hvordan I skridt for skridt sætter gang i Hjertemotion lokalt. Udover indholdet i folderen kan I læse mere om Hjertemotion på hjerteforeningen.dk/hjertemotion

Vi håber, at du som frivillig i Hjerteforeningen vil være med til at gøre en forskel for hjertepatienter i dit nærmiljø.

Hjertelige hilsner

Hjerteforeningen



HVAD ER HJERTEMOTION?

Hjertemotion består af et motionsforløb, der strækker sig over 32 uger.

I løbet af de 32 uger modtager deltagerne 1 times motion hver uge, der følges op af en ½ times socialt samvær og erfaringsdeling.

Træningen tilrettelægges af instruktøren, og deltagerne har mulighed for at få gode råd og vejledning af instruktøren, mens de motionerer.

START HJERTEMOTION I JERES LOKALOMRÅDE

Hjerteforeningen ønsker at kunne tilbyde Hjertemotion over hele landet – også i jeres lokalmiljø.

Vær med

Diskutér på et bestyrelsesmøde, om I vil være med. Hvis I ønsker at starte Hjertemotion op, så skal I finde én eller flere tovholdere, der skal stå for opgaverne.

De fleste frivillige i Hjertemotion er rigtigt glade for at være med. I er velkomne til at ringe til jeres frivillige kollegaer fra andre lokalforeninger og høre, hvordan de oplever Hjertemotion.

Det er vigtigt, at en konsulent fra Hjerteforeningens regionale teams i København, Odense, Aarhus eller Aalborg er med i jeres overvejelser om at starte Hjertemotion. På den måde sikrer vi, at I får de nødvendige oplysninger og viden om Hjertemotion.

Støtte til jer

I kan altid få støtte fra jeres regionale teams, hvor I kan få hjælp til at diskutere og planlægge tilbuddet – skridt for skridt. De hjælper også gerne med at etablere møder, organisere og inspirere og med regnskabsstyring og at stå for kontakten til frivilligadministrationen. I finder alle kontaktoplysninger på hjemmesiden hjerteforeningen.dk/hjertemotion

Sådan forbereder I Hjertemotion

På de følgende sider får I et overblik over opgaverne forud for, at Hjertemotion kan gå i gang.



SÅDAN BLIVER HJERTEMOTION TIL VIRKELIGHED

Valg af frivillig tovholder

Vælg en frivillig tovholder eller nedsæt en gruppe. Det kan være rart at være flere om opgaven. Tovholderen står for tilbuddet og har kontakten med Hjertereforeningen i forbindelse med praktiske ting, fx spørgsmål om instruktør-kontrakter og anden støtte. Rollen som frivillig tovholder står beskrevet under afsnittet: "Hjertermotion begynder" på side 10, og kan også findes på hjertereforeningen.dk/hjertermotion.

Møde med kommunen

Det er vigtigt at booke et møde med en relevant person i kommunen til at begynde med. Det kan fx være den ansvarlige for genoptræningen, sundhedskonsulenten eller sundhedschefen. Det kan også være relevant at invitere fagpersoner fra den regionale rehabilitering. Det kan være en god idé også at invitere en konsulent fra det regionale team med til mødet.

Der er tre vigtige formål med mødet:

- Det første formål er at oplyse om Hjertemotion som et supplement til den kommunale rehabilitering og invitere til samarbejde. Den ideelle situation er, at borgeren efter endt rehabiliteringsforløb i det offentlige bliver oplyst om muligheden for i Hjertemotion at vedligeholde sin motion og opleve fællesskab med andre hos Hjerteforeningen. Det giver en god synlighed og mulighed for gode sammenhængende patientforløb, når kommunen er med til at rekruttere borgere til Hjertemotion.
- Et andet vigtigt formål med mødet er at afklare, hvorvidt kommunen kan lægge lokaler til Hjertemotion. Mange lokalforeninger låner kommunens eller sygehusets træningsfaciliteter gratis. De fleste kommuner er glade for at kunne henvise til Hjertemotion, når borgerne slutter hos dem og låner derfor gerne deres lokaler ud i eftermiddagstimerne, når kommunens tilbud om genoptræning slutter.
- Et tredje formål er at få kommunen til at hjælpe med at finde en egnet instruktør til holdet. Det er afgørende for Hjertemotion, at I finder fagligt veluddannede instruktører med en relevant uddannelse, fx fysioterapeuter. Mange fysioterapeuter i den kommunale rehabilitering er glade for et timelønnet job i Hjerteforeningens Hjertemotion instruktørerne er også gode til at rekruttere de rette borgere til Hjertemotion - nemlig de, der efter en endt rehabilitering risikerer ikke at fortsætte motionen på egen hånd.

Lokaler til træning

Måske har I allerede et lokale gennem kommunen eller sygehuset. Hvis ikke - kan fitness- eller fysioterapicentre være interesserede i at tilbyde lokaler til en billig pris for at tiltrække nye kunder. Nogle steder er det også lykkedes at låne folkeskolernes gymnastiksale.

Annoncering efter instruktører

Måske har I fundet en god instruktør gennem kommunen, eller I har etableret et samarbejde med et fitness- eller fysioterapicenter, som har egnede instruktører. Hvis ikke, hjælper vi gerne med at hverve de rette folk. Find hjælp til jobannonce til ny instruktør på hjertereforeningen.dk/hjertermotion eller få hjælp af konsulent fra det regionale team, som også kan hjælpe med at slå stillingen op på Hjertereforeningens Fagnet og på Jobindex.

Udfærdigelse af kontrakt til instruktør eller fysioterapicenter

Kontakt frivilligadministrationen, så snart I har en egnet instruktør til motionsholdet. Instruktøren får herefter tilsendt en kontrakt og en velkomstmil. Mailen beskriver Hjertereforeningens overordnede forventninger til instruktøren, og at disse altid kan søge faglig sparring hos Hjertereforeningens fysioterapeuter, når de planlægger træningen.

Relevante dokumenter

I kan finde alle relevante dokumenter på hjertereforeningen.dk/hjertermotion eller få dem af konsulent fra det regionale team – bl.a.:

- Informationsflyeren til kommuner og andre samarbejdspartnere: "Hjertermotion – lykkes gennem samarbejde".
- Informationsfolder til instruktører: "Hjertermotion – velkommen som instruktør".
- Foldere til rekruttering af deltagere som I kan udfylde med egne oplysninger.
- "Aftaleskema - Hvem gør hvad" - et aftalepapir som gør det nemmere at aftale alle praktiske detaljer med instruktøren inden holdopstart.
- Eksempel på jobannonce til ny instruktør.

Hjertermotion T-shirt

I kan bestille en Hjertermotion T-shirt til instruktøren og til dem, som er frivillige i Hjertermotion. Det sker på frivillignet.dk via frivilligportalen. Ønsker deltagerne på holdet også en T-shirt, kan denne købes for 125 kr. i Hjertereforeningens webshop. Det direkte link til frivilligportal og webshop kan findes via hjemmesiden hjertereforeningen.dk/hjertermotion.

DE SIDSTE FORBEREDELSE

Deltagere

Vi anbefaler et antal deltagere fra 15 til 18 på et hold. Dette giver en god balance i forhold til økonomi på længere sigt og i forhold til muligheden for individuel vejledning og støtte. Antal deltagere kan også afhænge af lokalets størrelse, faciliteter og deltagernes behov for individuel vejledning og støtte. Spørg jeres instruktør til råds om hvor mange, I kan tilbyde plads på holdet.

Det er en god idé at afklare, om I ønsker, der skal være et løbende optag, eller om nye kun kan starte på holdet ved holdstart. Det er dog vigtigt, at I hvert år tilbyder nye hjertepatienter plads på holdet. Derfor har I også en vigtig rolle i forhold til at bygge bro til andre lokale motionstilbud, så deltagerne føler sig trygge ved at fortsætte med motion, når de stopper på Hjertemotionsholdet.

For at hjælpe deltagere med at komme videre i andre motionstilbud kan I tale med Hjerteforeningens konsulenter og instruktøren om, hvad lokalsamfundet tilbyder af motionstilbud, som deltagerne eventuelt kan fortsætte i efter de 32 ugers Hjertemotion.

Rekruttering af deltagere

Et godt samarbejde med sygehuset eller kommunen er en stor fordel, da man her kan formidle lokalforeningens tilbud om Hjertemotion. Nogle steder er det også muligt at besøge de kommunale rehabiliteringshold, hvilket er en oplagt mulighed for at orientere om muligheden for at fortsætte med motion i trygge rammer på jeres Hjertemotionshold.

Hjerteforeningen har et stort netværk af sygeplejersker i almen praksis og på hospitalerne landet over. Det kan være en god idé at uddele materiale om jeres hold til sygeplejerskerne. Kontakt et af Hjerteforeningens teams i København, Odense, Aarhus eller Aalborg for kontaktoplysninger til sygeplejerskerne.

I kan ofte få lov til at lægge jeres folder på biblioteker, lægen, apoteker, kulturhuse osv. Hjerteforeningens presse- og kommunikationsteam kan hjælpe med at få pressemeddelelser og annoncer i lokale medier. Det kræver, at I kontakter presse- og kommunikationsteamet et par uger forinden. Du kan læse mere om hvordan, samt finde kontaktoplysninger på hjerteforeningen.dk/hjertemotion

Tilmelding til holdet

Tovholderen i lokalforeningen er ansvarlig for tilmeldinger til holdet. Du kan finde mere information omkring tilmelding på hjertereforeningen.dk/hjertermotion

Kontakten til Instruktøren

Det er en god idé at mødes med instruktøren et stykke tid inden opstart og gennemgå aftalepapiret "Hvem gør hvad" for at få de sidste praktiske detaljer på plads.

I folderen "Hjertermotion - Velkommen som instruktør" kan I læse mere om instruktørernes vilkår og muligheder i Hjertermotion. Frivilligadministrationen sender en velkomstmil til instruktørerne med kontaktinformation til Hjertereforeningens konsulenter, som altid står parat til at hjælpe. De bliver også inviteret til en temadag en gang om året, hvor de bliver præsenteret for den nyeste viden inden for træning af hjerte-kar-patienter og møder deres kollegaer i Hjertermotion.



HJERTEMOTION BEGYNDER

Rollen som tovholder

Når Hjertemotion starter, er det en god idé, at den frivillige tovholder fra lokalforeningen er med og siger velkommen på Hjerteforeningens vegne.

Deltagerne træner størstedelen af tiden, men der skal også være tid til at få gode råd og vejledning af instruktøren og tid til at hygge sig med de andre deltagere efter træningen. Mange vælger at træne 1 time og have socialt samvær i en ½ time - gerne med en kop kaffe eller lidt frugt. Erfaringen er, at deltagerne sætter stor pris på det sociale, og at det er med til at give et godt sammenhold på holdet. Det er derfor en stor fordel, hvis den frivillige tovholder vil stå i spidsen for, at holdet kan samles efter træningen.

Når der er pause omkring jul og i sommerferien, kan man evt. henvise til lokalforeningens andre aktiviteter og hjertestierne.



ALT DET ØKONOMISKE

Budgetramme og økonomisk sikring af Hjertemotion

I budgetskemaet, som lokalforeningen indsender hvert år, bedes I huske at notere et budget for Hjertemotion. Hvis finansieringen ikke hænger sammen, er det muligt at søge mindre tilskud.

På hjerteforeningen.dk/hjertemotion kan du se budgeteksempler på hvordan, Hjertemotion gøres økonomisk bæredygtigt. Her kan man også finde vejledning til at søge §18-midler og andre fonde. Tal gerne med en konsulent fra et af de regionale teams.

Deltagerbetaling

Som udgangspunkt er det meningen, at Hjertemotion skal finansieres via deltagerbetaling, kommunale tilskud eller lokale sponsorer. Det er vigtigt, at deltagerbetalingen ikke bliver alt for høj, så patienter med behov ikke afskrækkes af prisen.

Hvis I har valgt, at lønudbetalingen skal foregå fra Hjerteforeningens økonomiafdeling, er det vigtigt, at I husker at indsætte midler fra deltagerbetalingen svarende til den lønudgift, der skal betales. I vil én gang om året få et regnskab, hvor det fremgår, hvad I skal indbetale for, at lønudgifterne kan betales. Spørg gerne jeres konsulent, hvis I er i tvivl. Midlerne skal indsættes på konto 4183-0009003029. I skal skrive; "Hjertemotion, navn på lokalforening".

Partnerskaber og samarbejde med kommunen

Det er en rigtig god idé at tage et møde med kommunen. Her kan I fremvise status, evaluere forløbet og spørge om kommunen vil støtte tilbuddet økonomisk i årene frem. Flere af Hjerteforeningens lokalforeninger har lavet partnerskaber med kommuner. Dette betyder, at kommunen og lokalforeningen samarbejder om rekruttering af nye deltagere, og at kommunen lægger gratis lokaler til. Desuden kan fonde eller kommunale midler dække det restbeløb, der måtte mangle hvert år for, at Hjertemotion økonomisk kan løbe rundt.

Finansiering

I skal sørge for at betale alle regninger selv. Husk at gemme boner og fakturaer. Notér gerne aktivitet og dato på dem. I skal føre regnskab over alle brugte midler i regnskabsarket fra Hjerteforeningen. Regnskabet skal indsendes inden d. 15. marts hvert år.

Aflønning af instruktøren

Der er flere muligheder for aflønning af jeres instruktør.

- Hvis I har indgået aftale med et fysioterapicenter, eller hvis jeres instruktør har et CVR nr., udsteder de blot en faktura, som betales af lokalforeningen - gerne efter endt sæson (en sæson er 16 gange). Der er ikke moms på ydelsen, og disse udbetalinger skal ikke indberettes til skat.
- Er instruktøren timelønnet, er der to muligheder:

Udbetaling sker via en bankoverførsel til instruktørens konto. Udbetalinger skrives på en liste med angivelse af navn og CPR-nummer. Listen indsendes efter hver udbetaling til økonomiafdelingen på loen@hjerteforeningen.dk i krypteret form. Herefter indberetter økonomiafdelingen beløbene til SKAT som B-indkomst for modtagerne. I begge tilfælde skal udbetalingerne være godkendt af den aktivitetsansvarlige for Hjertemotion.

Listen til notering samt en vejledning til håndtering af instruktørs CPR-nummer og kryptering finder I på hjerteforeningen.dk/hjertemotion.

Lønudbetalingen kan også foregå centralt fra Hjerteforeningens økonomiafdeling. Instruktørerne skal sende en mail til loen@hjerteforeningen.dk, hvor der står hvor mange timer, de har haft den pågældende periode. Mailen skal sendes cc til lokalforeningens tovholder. For en god ordens skyld skal I tjekke, om antallet af indberettede timer er korrekt. Mailen skal sendes inden d. 10. i måneden – herefter klarer Hjerteforeningens administration resten. I skal som lokalforening indsætte midler fra deltagerbetaling til Hjerteforeningens konto, så der er penge til lønudbetalingerne. Se også aftalepapiret eller spørg en konsulent om hjælp.

Vi anbefaler, at I selv står for lønudbetalingen. På den måde bliver I "herre i eget hus", og I ved altid, hvor mange penge I har til Hjertemotion.

Forsikring og sygdom

Hvordan er instruktøren forsikret

Instruktøren er - som andre ansatte i Hjerteforeningen - dækket af den lovpligtige arbejdsskadeforsikring, som dækker de fleste personskader opstået på en arbejdsplads. Husk at alle arbejdsskader skal anmeldes til forsikringsselskabet. Tag fat i en konsulent fra et af de regionale teams, hvis du får brug for hjælp til dette.

Hvis instruktøren bliver syg

Instruktørerne er timelønnede med under 8 timer om ugen. De er derfor ikke ansat på funktionærvilkår og har derfor ikke ret til løn under sygdom.

Vi opfordrer til, at de manglende timer bliver lagt i forlængelse af en sæson, så deltagerne ikke mister træningsgange. En mulighed kunne også være at deltagerne selv træner uden instruktør, hvis det er muligt.

Forsikring af den frivillige tovholder

Hjerteforeningen har tegnet en fælles forsikringsordning med arbejdsskade og ansvarsforsikring for alle frivillige i Hjerteforeningen.

TIPS TIL BEHANDLING AF PERSONOPLYSNINGER:

- **Pas på personoplysningerne uanset om de er skrevet på papir, eller om de findes i elektronisk form. Det bør sikres, de kun bliver delt med de rigtige modtagere.**
- **Undlad at indsamle flere oplysninger end nødvendigt – vær kritisk over for de oplysninger du indsamler. Er det nødvendigt at indsamle navn, adresse, telefonnummer og e-mail, hvis du kunne nøjes med navn og e-mail?**
- **Sørg for at slette/makulere oplysninger, der ikke længere er relevante – hvis du udskriver en midlertidig liste med deltagere, så sørg for at den bliver destrueret, når du er færdig med den.**



Hjertemotion har til formål at udvikle og vedligeholde de hjertesunde livsstilsændringer, som hjertepatienter har påbegyndt i regioner og kommuner.

Vi ønsker at hjælpe borgerne med livslang rehabilitering – og det sker bedst i lokalområdet, hvor folk bor.

Vigtige faktorer ved livslang rehabilitering er motion, faglige input og socialt samvær med andre mennesker med hjertesygdom.

Hjerteforeningens lokalforeninger gør en stor forskel landet over med Hjertemotion.

Den livslange rehabilitering i lokalområdet er ikke en erstatning for kommunale tilbud, men et vigtigt supplement.

LIVSGLÆDE KOMMER FRA HJERTET

I Hjertemotion har I mulighed for at hjælpe hjertepatienter til et trygt og aktivt liv med større livskvalitet. Og vi tør godt love, at I får en masse gode oplevelser og relationer til gengæld.

Tag fat på os – når I tager fat på en vigtig opgave

På siden hjerteforeningen.dk/hjertemotion under Hjerteforeningens hjemmeside kan du læse mere om Hjertemotion og se, hvilke lokalforeninger der er med. Du finder også skabeloner og relevante dokumenter til arbejdet med Hjertemotion.

Vi glæder os til at møde jer i Hjertemotion.

- Hjerteforeningen er Danmarks næststørste sygdomsbekæmpende organisation med mere end 130.000 medlemmer. Vi arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse af hjertesygdomme og patientstøtte.
- Hjerteforeningen er en privat organisation, der arbejder for indsamlede midler. Hvert år støtter Hjerteforeningen forskningen med ca. 30 millioner kroner, og vi er dermed en stor privat bidragyder til forskning i Danmark.
- Hjerteforeningen varetager hjerte-kar-patienter og pårørendes interesser gennem rådgivning, oplysning og sundhedspolitiske initiativer.
- Hjerteforeningen er til stede i hele Danmark. Foreningens tusindvis af frivillige er organiseret i lokalforeninger, i patientklubber og som aktivitetsfrivillige.

FÅ MERE AT VIDE:

70 25 00 00

hjerteforeningen.dk/hjertemotion

(hvor du også kan downloade denne brochure)



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