



Hjertemotion

**VELKOMMEN SOM
INSTRUKTØR**

DU HJÆLPER MED DE FØRSTE SKRIDT

Som instruktør i Hjertemotion skaber du de trygge rammer, der skal til for, at hjertepatienter fastholder et aktivt liv efter endt rehabilitering i offentligt regi. Du er samtidig med til at løfte Hjerteforeningens mål om at møde hjertepatienters behov, der hvor de har mest brug for det.

Dit program for Hjertemotion skal motivere deltagerne til at dyrke mere motion i hverdagen – og også motivere til at fastholde motionen, når deltagerne ikke længere går på dit hold.

Det er vigtigt, at du er engageret og har det godt med at træne hjerte-kar-patienter, så det bliver en god oplevelse for dem. Og husk, at vi står klar til at støtte dig.

Folderen her giver dig overblik over, hvad Hjertemotion går ud på, de praktiske forhold samt hvilke forventninger vi har til indsatsen og til dig som instruktør.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål og kommentarer.

Du finder kontaktinformationer på hjerteforeningen.dk/hjertemotion

Velkommen i Hjerteforeningen



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 hjertepatienter. Hjertemotion er ikke en erstatning for kommunale tilbud, men et vigtigt supplement.

KORT OM **HJERTEMOTION**

Hjertemotion er et tilbud om motion til hjerte-kar-patienter, som er båret af frivillige kræfter fra Hjerteforeningens lokalforeninger. I løbet af 32 uger modtager deltagerne 1 times motion hver uge, og motionen følges op af en halv time hyggeligt samvær med de andre deltagere.

De overordnede formål er:

- at tilbyde rammerne for, at hjerte-kar-patienter kan få eller fastholde nye motionsvaner efter et afsluttet rehabiliteringsforløb i regioner og kommuner
- at skabe et socialt, lokalt netværk med andre, der lever med hjertesygdom
- at deltagerne fortsætter deres motion i andre tilbud, når de stopper på Hjertemotion.

Målgruppen er primært borgere, som har færdiggjort hjerterehabilitering på sygehus og/eller i kommune.

Hjertemotion handler om tryghed og fællesskab

Du sammensætter et træningsforløb for dine deltagere, der rummer både intensitet, hyppighed, styrke- og konditionstræning, der kan foregå i en tryk og behagelig atmosfære med tid til hyggeligt samvær. Sørg for, at deltagerne har mulighed for at få gode råd og vejledning under og efter træning.

FRIVILLIGE KOLLEGAER STÅR FOR PRAKTIK OG LOGISTIK

Hjerteforeningens arbejde støttes af ca. 10.000 frivillige, der på forskellig vis er organiseret i foreningen. Lokalt er Hjerteforeningens frivillige oftest organiseret i lokalforeninger, som er etableret i hovedparten af landets 98 kommuner. Den enkelte lokalforening står for at gennemføre en række aktiviteter – fx foredrag, etablering af hjertestier, hjertecaféer og Hjertemotion.

Som instruktør i Hjertemotion vil du få kontakt til en frivillig tovholder i lokalforeningen, som kan hjælpe dig med praktiske ting, og som vil være til stede den første træningsgang og tage imod deltagerne sammen med dig. Det er også en frivillig fra lokalforeningen, som rekrutterer deltagere og administrerer tilmeldinger til holdet inden opstart. Vi anbefaler, at du mødes med tovholderen fra lokalforeningen inden holdet begynder for at få afklaret forventninger og roller indbyrdes.

Det er målet, at deltagerne fortsætter i andre motionstilbud, når de har gået på holdet i 32 uger. Vi håber, at du sammen med den frivillige tovholder kan være med til at motivere deltagerne til overgangen fra Hjertemotion til andre motionstilbud.

På hjemmesiden hjerteforeningen.dk/hjertemotion under menupunktet "Instruktør" finder du et eksempel på en spørgeguide, som kan hjælpe med at afklare forventninger og roller mellem dig, lokalforeningen og deltagerne på holdet.

FORVENTNINGER

Det forventes, at du som instruktør i Hjertemotion er enten fysioterapeut eller har en tilsvarende uddannelse. Som ny instruktør forventes det, at du deltager i den årlige temadag for nye instruktører, som afholdes af Hjerteforeningen. Her vil du blive opdateret med den nyeste viden inden for fysisk træning af hjerte-kar-patienter og inspiration til nye træningsmetoder.

Som instruktør i Hjerteforeningen kan du løbende få opdateret din faglige viden. Hjerteforeningen står til rådighed med vejledning og temadage, og vi opfordrer dig til at tilmelde dig Fagnet (hjerteforeningen.dk/fagnet), hvor fagfolk på hjerte-kar-området kan finde den nyeste viden.

Har du yderligere interesse for hjerteområdet, kan du med fordel melde dig ind i Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi under Danske Fysioterapeuter, hvor du løbende bl.a. vil få tilsendt litteraturlister vedrørende hjerteområdet.



TILRETTELÆGGELSE AF HJERTEMOTION

Som instruktør tilrettelægger du selv forløbet på de 32 uger. Det kan være en idé at inddrage deltagerne i planlægningen, når det giver mening. Så bliver deltageres behov imødekommet.

Hjertermotion med hjerterum

Når du tilrettelægger Hjertermotion, er det vigtigt, at du tager højde for deltageres forskellige fysiske niveauer og forventninger og overvej, hvordan du kan rumme den enkelte deltager. Det afgørende er, at træningen giver mening for alle. Vær derfor åben for at tilpasse din træning løbende og modtage nye deltagere.





Hjertemotion skal indeholde:

- Konditionstræning - hvor deltagerne opnår tryghed, når de bliver forpustede. På den måde opbygger de handlekompetence og tør at træne alene – også efter endt forløb.
- Muskeltræning - hvor deltagerne får indsigt i, hvordan de kan træne deres muskulatur og hvilke øvelser, de kan implementere i deres hverdag.
- Erfaringsudveksling - hvor deltagerne har mulighed for tale om deres oplevelser og tanker i forbindelse med motion og derved opbygge en større viden herom.

Emner, som du med fordel kan arbejde med i træningen:

- Styrketræning i eget hjem
- Styrketræning i naturen
- Cirkeltræning (kombineret styrke- og konditionstræning)
- Sådan træner du med BORG-skalaen som intensitetsindikator
- Afprøv en relevant motionsform i lokalområdet.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Temadage

Som ny instruktør bliver du inviteret til temadag en gang om året, hvor både nye og erfarne instruktører fra hele landet deltager. På temadagen bliver du præsenteret for den nyeste viden inden for træningen af hjerte-kar-patienter, og du får inspiration til, hvordan du kan bruge denne viden i dit træningsforløb.

Du får også hjælp til planlægning og mulighed for at sparre med de andre instruktører. Temadagen er ulønnet. Hjerteforeningen dækker alle omkostninger til kursus og transport.

Livreddende førstehjælpskursus

Vi forventer, at du som instruktør kan livreddende førstehjælp.

Har du ikke et kursus i det, eller ønsker du at få din viden genopfrisket, kan du kontakte frivilligadministrationen. Du kan finde kontaktoplysninger på hjerteforeningen.dk/hjertemotion.

Hjerteforeningen tilbyder ikke løn under kurset.

Kørsel og transport

Når du deltager i kursusdage planlagt af Hjerteforeningen, udfylder du en rejseafregning, som du finder på hjerteforeningen.dk/hjertemotion.

Vi henstiller til, at du benytter den billigste rejseform, dvs. tog eller andre offentlige transportmidler. Er du nødsaget til at tage bilen, betaler vi statens lave kilometer-takst.

Udbetaling af løn

Der er flere måder at blive aflønnet på.

- **Du er timelønnet**

Hvis du er timelønnet, kan lokalforeningen vælge enten at:

Aflønne dig med honorar. Her udbetaler lokalforeningen din løn via bankoverførsel til din konto. Du kan få udbetalt dit honorar to eller fire gange årligt. Lokalforeningen angiver én gang om året dine lønudbetalinger til Hjerteforeningens økonomiafdeling, som indberetter beløbene som B-indkomst.

Lokalforeningen kan også vælge, at lønudbetalingen skal foregå centralt fra Hjerteforeningens økonomiafdeling. Har lokalforeningen valgt denne løsning, skal du sende en mail til loen@hjerteforeningen.dk efter endt sæson, hvor du angiver, hvor mange timer du har haft den pågældende periode. Mailen skal sendes cc til tovholderen fra lokalforeningen. Mailen skal sendes inden d. 10. i måneden – herefter klarer vi resten.

Aftal med lokalforeningen, hvordan du skal have din betaling.

- **Du har CVR-nummer**

Hvis du har et CVR-nummer, kan du sende en almindelig faktura til lokalforeningen efter endt sæson. Der er ikke moms på ydelsen, og disse udbetalinger skal ikke indberettes til skat.

Har du spørgsmål af enten faglig eller administrativ karakter, kan du via hjerteforeningen.dk/hjertemotion finde kontaktoplysninger på medarbejdere fra Hjerteforeningen, der kan hjælpe med dit spørgsmål.



Forsikring og sygdom

- **Hvordan er du som instruktør forsikret**

Som instruktør i Hjertemotion er du som andre ansatte i Hjerteforeningen dækket af den lovpligtige arbejdsskadeforsikring, som dækker de fleste personskader opstået på arbejdspladsen.

Husk at alle arbejdsskader skal anmeldes til forsikringsselskabet. Tag fat i tovholderen fra lokalforeningen for at få hjælp til dette.

- **Hvis du som instruktør bliver syg**

Da du som instruktør er timelønnet med under 8 timer om ugen og derfor ikke er ansat på funktionærvilkår, har du ikke ret til løn under sygdom.

Vi opfordrer til, at de manglende timer bliver langt i forlængelse af en sæson, så deltagerne ikke mister træningsgange.

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)



**HJERTE
FORENINGEN**

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