



Hjertemotion

**GØR EN FORSKEL
SOM FRIVILLIG**



HJERTE
FORENINGEN

HJERTEMOTION HANDLER OM MENNESKER

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til hjertepatienter.

Kære frivillige

Først og fremmest skal der lyde en stor tak, fordi du vil være med til at gøre en forskel for Hjertereforeningens vigtige arbejde for hjertepatienter og deres pårørende.

Hjertereforeningen ønsker med Hjertemotion at hjælpe hjertepatienterne med livslang rehabilitering – og det sker bedst i lokalområdet, hvor folk bor. Hjertemotion har til formål at støtte både de hjertepatienter, der for nylig har afsluttet et rehabiliteringsforløb i region eller kommune, og de hjertepatienter, der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner i fællesskab med andre hjertepatienter i samme situation.

Hjertereforeningens lokalforeninger er respekterede og værdsatte landet over, og 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.

Dette hæfte beskriver, hvordan I skridt for skridt sætter gang i Hjertemotion lokalt. I kan læse mere om Hjertemotion på www.hjertemotion.dk.

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

Hjertelige hilsner

Hjertereforeningen



HVAD ER HJERTEMOTION?

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til hjertepatienter.

Hjertemotion løber som udgangspunkt i 32 uger pr. år, og deltagerne mødes til en times motion om ugen efterfulgt af en halv times socialt samvær og erfaringsdeling.

Hjertemotion er motion i trygge rammer, der varetages af en fysioterapeut. 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 lokalområde.

Vær med

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

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

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

Støtte til jer

I kan altid få støtte fra jeres regionale team, hvor I kan få hjælp til at diskutere og planlægge tilbuddet – skridt for skridt. Det regionale team hjælper også gerne med fx at etablere møder med kommunen, organisere, inspirere og yde støtte til regnskabsstyring. I kan også kontakte hjertemotionsteamet på www.hjertemotion@hjerteforeningen.dk.



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 nærmere beskrevet under afsnittet "Hjertemotion begynder", der også er at finde på www.hjertemotion.dk

Møde med kommunen

Det er vigtigt at booke et møde med en person i kommunen til at begynde med. Det kan fx være den ansvarlige for hjerterehabiliteringen eller en sundhedskonsulent. En konsulent fra Hjerteforeningens regionale team deltager gerne i mødet og i forbindelse med forberedelsen til mødet.

Der er tre vigtige formål med mødet:

- Det første formål er at oplyse om Hjertemotion som brobygning til et aktivt hverdagsliv med hjertesygdom. Den ideelle situation er, at borgeren efter endt rehabiliteringsforløb i kommunen bliver oplyst om muligheden for ved hjælp af Hjertemotion at vedligeholde hjertesunde motionsvaner og opleve fællesskab med andre i samme situation. Det giver en god synlighed og mulighed for gode, sammenhængende patientforløb, når kommunen er med til at rekruttere borgere til Hjertemotion. Undersøg, om det er muligt for tovholderen eller en anden repræsentant fra lokalforeningen at komme på besøg på det kommunale rehabiliteringshold i løbet af året for at reklamere for Hjertemotion og Hjerteforeningens øvrige tilbud og muligheder. Flere lokalforeninger rundt om i landet har gode erfaringer med dette.
- 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 afslutter forløb 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 at supplere deres job med en aftale om varetagelse af Hjertemotion. Instruktørerne er også gode til at rekruttere de rette borgere til Hjertemotion – nemlig dem, der efter en endt rehabilitering risikerer ikke at fortsætte motionen på egen hånd.

Lokaler til træning

Det er første prioritet at afsøge muligheden for at låne et lokale gennem kommunen eller sygehuset. Hvis det ikke er muligt, kan fysioterapiklinikker eller fitnesscentre være interesserede i at tilbyde lokaler og en instruktør til en fornuftig 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 etableret et samarbejde med en fysioterapiklinik eller et fitnesscenter, som har egnede instruktører. Hvis ikke, hjælper vi gerne med at hverve de rette folk. Find skabelonen "Annonce om ny instruktør" på www.hjertemotion.dk, eller få hjælp af en konsulent fra Hjerteforeningens regionale team, som også kan hjælpe med at annoncere via Hjerteforeningens Fagnet eller Jobindex.

Udfærdigelse af kontrakt til instruktør eller virksomhed

Kontakt hjertemotionsteamet på hjertemotion@hjerteforeningen.dk for at få en kontraktskabelon, så snart I har en egnet instruktør til Hjertemotionsholdet. Sammen med instruktøren skal I udfylde kontraktskabelonen og sende den retur til hjertemotions-teamet. Herefter sendes kontrakten til digital underskrift hos tovholder og instruktør. Instruktøren modtager efterfølgende en velkomstmil. Mailen er vedhæftet instruktørhæftet, og beskriver Hjerteforeningens overordnede forventninger til instruktøren og henviser til, at der altid kan søges faglig sparring hos Hjerteforeningens fysioterapeuter.

Relevante dokumenter

I kan finde alle relevante dokumenter på www.hjertemotion.dk, bl.a.:

- Informationsfolder til kommuner og andre samarbejdspartnere: "Hjertemotion – lykkes gennem samarbejde".
- Informationshæftet til instruktører: "Hjertemotion – velkommen som instruktør".
- Folder til rekruttering af deltagere, som I kan udfylde med egne oplysninger.
- "Hjertemotion – Hvem gør hvad?" – et aftaleskema, som gør det nemmere at aftale alle praktiske detaljer med instruktøren inden holdstart.
- Annonce – "Annonce om ny instruktør".
- Bestilling af "T-shirts"
- Skema til instruktøren: "Registrering af timer".
- Skema til brug vedrørende indberetning til Skattestyrelsen: "Oversigt over honorarudbetaling".

Hjertemotion-T-shirt

Hjerteforeningen giver en trænings-T-shirt med logo til Hjertemotionsinstruktøren og til de frivillige i Hjertemotion. T-shirtene kan bestilles på Hjerteforeningens frivilligportal. På frivilligportalen skal man bruge log-in for at bestille materialer. Har du ikke log-in-oplysningerne, kan du kontakte formanden for din lokalforening. Det direkte link til frivilligportalen kan findes via hjemmesiden www.hjertemotion.dk under "Frivillig tovholder" eller på Hjerteforeningens Frivillignet øverst til højre. Ved spørgsmål kan hjertemotionsteamet kontaktes på hjertemotion@hjerteforeningen.dk.

DE SIDSTE FORBEREDELSE

Deltagere

Vi anbefaler 15 til 18 deltagere 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, faciliteterne 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 fordel, hvis der kan tilbydes løbende opstart på holdet. Dette kan betyde, at der over tid skal oprettes flere hold. Hjertereforeningen har et mål om at skabe flere Hjertemotionshold over hele landet.

Rekruttering af deltagere

Et godt samarbejde med hjerterehabiteringen på sygehuset og i 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.

Hjertereforeningen har et stort netværk af sundhedsprofessionelle – også lokalt. Det kan være en god idé at uddele materiale om jeres hold til lokale samarbejdspartnere. Kontakt Hjertereforeningens regionale team for aktuelle kontaktinformationer til lokale sundhedsprofessionelle.

I kan ofte få lov til at lægge jeres materiale på biblioteker, på apoteker, i kulturhuse, hos praktiserende læger osv.

Tilmelding til holdet

Tovholderen i lokalforeningen er ansvarlig for tilmeldinger til holdet. I løbet af 2021 vil tilmelding kunne ske online via www.hjertemotion.dk.

Kontakten til instruktøren

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

I hæftet "Hjertemotion - velkommen som instruktør" kan I læse mere om instruktørernes vilkår og muligheder i Hjertemotion. Hjertemotionsteamet sender en velkomstmail til instruktøren med bl.a. kontaktinformation til Hjerteforeningens fysioterapeuter, som gerne hjælper med faglig sparring. Instruktørerne bliver også inviteret til to årlige onlinemøder og en årlig temadag, hvor de bliver præsenteret for den nyeste viden om træning af hjertepatienter og møder andre Hjertemotionsinstruktører.



HJERTEMOTION BEGYNDER

Rollen som tovholder

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

Deltagerne træner i en time, hvor der også skal være tid til at få råd og vejledning af instruktøren om træningen, efterfulgt af en halv times socialt samvær – 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 skabe et godt sammenhold på holdet. Det er derfor en stor fordel, hvis den frivillige tovholder vil stå i spidsen for, at holdet samles efter træningen.

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



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 ansøge foreningen om mindre tilskud. Det er vigtigt, at Hjertemotion er så økonomisk bæredygtigt som muligt. Kontakt gerne jeres regionale team hvis I har brug for hjælp til at søge § 18-midler eller fonde.

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 hjertepatienter med få midler ikke afskrækkes af prisen.

Partnerskaber og samarbejde med kommunen

Det er en rigtig god idé, når I mødes med kommunen, også at drøfte mulighederne for et økonomisk partnerskab. I kan fremvise status, evaluere forløbet og spørge, om kommunen vil støtte tilbuddet økonomisk i årene frem. Flere af Hjerterforeningens lokalforeninger har lavet partnerskaber med kommunen. Dette betyder, at kommunen og lokalforeningen samarbejder om rekruttering af nye deltagere, og at kommunen gratis lægger 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. Noter gerne aktivitet og dato på dem. I skal føre regnskab over alle brugte midler i regnskabsåret fra Hjerterforeningen.

Det samlede regnskab for hele lokalforeningens aktivitetsbudget skal indsendes inden den 15. marts hvert år.

Udbetaling af honorar til instruktøren

Aftale med instruktør eller virksomhed med CVR-nummer

Hvis I har indgået aftale med en selvstændig fysioterapeut eller en virksomhed, udsteder instruktøren eller virksomheden en almindelig faktura efter hver sæson eller efter aftale. Se den aktuelle kontrakt for præcise oplysninger. Der er ikke moms på ydelsen. Instruktøren eller virksomheden står selv for indberetning til Skattestyrelsen.

Honoraraftale med instruktør

Har I lavet en honoraraftale med instruktøren, anses instruktøren som selvstændig i forhold til Hjertereforeningen. Honoraret udbetales som B-indkomst, og instruktøren står selv for at afregne skat og AM-bidrag.

Udbetaling af honorar sker som udgangspunkt efter hver sæson eller efter aftale. Se den aktuelle kontrakt for præcise oplysninger. Udbetalingen sker via bankoverførsel til instruktørens konto. Før udbetalingen skal tovholderen godkende beløbet for afholdt træning. Udbetalingerne opføres på en liste med angivelse af navn og CPR-nummer. Oversigten over det samlede udbetalte beløb indsendes mindst en gang pr. år til loen@hjertereforeningen.dk. Herefter indberetter økonomiafdelingen beløbene til Skattestyrelsen som B-indkomst.

På www.hjertermotion.dk/tovholder findes skemaerne: "Registrering af timer" og "Oversigt over honorarudbetaling". Der findes desuden en vejledning til håndtering af CPR-numre og til kryptering.

Forsikring og sygdom

Hvordan er instruktøren forsikret

Instruktører, der har honoraraftale, er omfattet af Hjerterforeningens erhvervsansvarsforsikring. Øvrige forsikringer skal instruktøren selv sørge for, jf. kontrakten. Instruktører med CVR-nummer har selv en erhvervsansvarsforsikring.

Hvis instruktøren bliver syg

Hvis instruktøren aflyser på grund af sygdom eller andet, udbetales der ikke honorar for ikke afholdte timer, jf. kontrakten.

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

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

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, at de kun bliver delt med de rette 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 støtte hjertepatienter til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner. Det gælder både de hjertepatienter, der for nylig har afsluttet et rehabiliteringsforløb i regionen eller kommunen, og de hjertepatienter, der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion.

Hjerteforeningen ønsker at hjælpe hjertepatienterne med livslang rehabilitering – og det sker bedst i lokalområdet, hvor folk bor. Vigtige faktorer i forbindelse med livslang rehabilitering er motion, faglige input og socialt samvær med andre hjertepatienter.

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 i os – når I tager fat på en vigtig opgave

På siden www.hjertemotion.dk 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. Vi kæmper for et liv uden hjertesygdom.**
- **Hjerteforeningen arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse af hjertesygdomme samt støtte og rådgivning til landets mere end 500.000 hjertepatienter og deres pårørende.**
- **Hjerteforeningen er blandt de største private bidragsydere til hjerte-kar-forskningen i Danmark og giver hvert år ca. 30 mio. kr. i forskningsstøtte.**
- **Hjerteforeningen bakkes op af ca. 130.000 medlemmer og 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

www.hjertemotion.dk

(hvor du også kan downloade denne brochure)



**HJERTE
FORENINGEN**

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