



Hjertemotion

**VELKOMMEN SOM
INSTRUKTØR**



HJERTE
FORENINGEN

DU HJÆLPER MED DE FØRSTE SKRIDT

Først skal der lyde en stor tak for, at du vil indgå i et samarbejde med Hjertereforeningen om vores vigtige arbejde for hjertepatienter og deres pårørende.

Som instruktør i Hjertemotion skaber du de trygge rammer, der skal til for at støtte deltagerne i at opnå og fastholde et aktivt liv med hjertesygdom i deres lokal-område. Det kan være hjertepatienter, som deltager umiddelbart efter endt hjerte-rehabiliteringsforløb i kommune eller region, eller hjertepatienter, der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion og hjertesunde vaner. Som instruktør er du med til at kæmpe for Hjertereforeningens mål om at øge livskvaliteten for hjertepatienter og deres pårørende.

Dit træningsprogram til Hjertemotionsholdet skal motivere og inspirere deltagerne til at dyrke mere motion i hverdagen – og til at fastholde motion og hjertesunde livstilsvaner, når deltagerne ikke længere går på dit hold.

Det er vigtigt, at du er engageret og har det godt med at træne hjertepatienter, så det bliver en god oplevelse for deltagerne.

Dette hæfte giver dig overblik over, hvad Hjertemotion går ud på, praktiske forhold, samt hvilke forventninger vi har til dig som instruktør.

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

Du finder kontaktinformationer på **www.hjertemotion.dk**

Velkommen som instruktør i Hjertemotion.



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.

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.

KORT OM HJERTEMOTION

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til hjertepatienter, som er båret af frivillige kræfter fra Hjertereforeningens lokalforeninger med en frivillig tovholder i spidsen.

De overordnede formål er:

- At støtte hjertepatienterne til at udvikle og vedligeholde de hjertesunde motionsvaner, som de har påbegyndt under hjerterehabiliteringsforløbet i region eller kommune
- At støtte hjertepatienter, der efter en inaktiv periode ønsker at komme i gang med motion
- At skabe et lokalt socialt netværk med andre, der lever med hjertesygdom
- At motivere og inspirere til et aktivt hverdagsliv og til at fortsætte i andre motions tilbud, når deltagerne stopper på Hjertemotion.

Den primære målgruppe er hjertepatienter.

Hjertemotion handler om tryghed og fællesskab

Som instruktør i Hjertemotion sammensætter du et træningsforløb, der indeholder både styrke- og konditionstræning, og som 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 i forbindelse med træningen.

FRIVILLIGE KOLLEGAER STÅR FOR **PRAKTIK OG LOGISTIK**

Hjerteforeningens arbejde støttes af flere tusinde frivillige i hele landet, 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 fra lokalforeningen, som kan hjælpe dig med praktiske ting, og som ofte vil være til stede under træningen og til at understøtte det sociale samvær efterfølgende. Det er også en frivillig tovholder fra lokalforeningen, som rekrutterer deltagere og administrerer tilmeldinger til holdet. Vi anbefaler, at du får en god snak med tovholderen fra lokalforeningen inden opstart for at få afklaret de indbyrdes forventninger og roller. På hjemmesiden **www.hjertemotion.dk** finder du under fanen "Instruktør" aftaleskemaet: "Hjertemotion – Hvem gør hvad?", 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 enten er fysioterapeut eller har en tilsvarende uddannelse. Vi afholder årligt to onlinemøder, primært for nye instruktører, men alle er velkomne. Vi forventer, at du deltager i det førstkommende. Mødet har til hensigt at præsentere dig kort for Hjerteforeningens arbejde og Hjertemotion. Herudover vil du blive klædt på til opgaven som instruktør med en gennemgang af den grundlæggende viden om hjertesygdom og træning med udgangspunkt i de gældende nationale kliniske retningslinjer og anbefalinger fra Dansk Cardiologisk Selskab og Sundhedsstyrelsen. Du finder link til anbefalinger og retningslinjer på **www.hjertemotion.dk/instruktoer/**. Der afregnes ikke honorar for deltagelse.

Som instruktør i Hjerteforeningen kan du desuden løbende få opdateret din faglige viden på hjerte-kar-området ved at tilmelde dig Hjerteforeningens Fagnet på **www.hjerteforeningen.dk/fagnet/**. Vi opfordrer til, at du tilmelder dig nyhedsbrevet fra Fagnet, så du får den nyeste viden direkte i din indbakke. Det er helt gratis.

Hjerteforeningens fysioterapeuter står også til rådighed, hvis du ønsker sparring om Hjertemotionsholdet – se kontaktoplysninger på **www.hjertemotion.dk**. Du er også velkommen til at kontakte Hjertelinjen på 70 25 00 00.

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 m.m.

TEMADAG

Ud over de to årlige onlinemøder afholder Hjerteforeningen en årlig temadag for Hjertemotionsinstruktører. Her vil fokus være på opdatering af den nyeste viden inden for hjertesygdom og træning, kobling af teori til praksis samt inspiration til den praktiske træning.

På den årlige temadag deltager både nye og erfarne instruktører fra hele landet, hvilket giver mulighed for sparring og netværksdannelse.

Der afregnes ikke honorar for deltagelse, men Hjerteforeningen dækker transporten.

TILRETTELÆGGELSE AF HJERTEMOTION

Som instruktør tilrettelægger du selv træningen på baggrund af de gældende retningslinjer og anbefalinger på området. Det kan være en idé at inddrage deltagerne i planlægningen, når det giver mening – så bliver deltagernes ønsker og behov imødekommet.

Hjertemotion med hjerterum

Når du tilrettelægger træningen til Hjertemotion, er det vigtigt, at du tager højde for deltagernes forskellige fysiske niveau og forventninger. Overvej, hvordan du kan rumme den enkelte deltager. Det afgørende er, at træningen giver mening for alle. Vær derfor åben over for løbende at tilpasse din træning og modtage nye deltagere.





Hjertemotion skal indeholde:

- Konditionstræning – hvor deltagerne opnår tryghed, når de bliver forpustede. På den måde opbygger de handlekompetence og tør træne på egen hånd også.
- Muskeltræning – hvor deltagerne får indsigt i, hvordan de kan træne og styrke deres muskulatur, og hvilke øvelser de kan implementere i deres hverdag.
- Erfaringsudveksling – hvor deltagerne har mulighed for at 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)
- BORG-skalaen som intensitetsindikator.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Kørsel og transport

Når du deltager i temadagen for Hjertemotionsinstruktører, dækker Hjertereforeningen dine udgifter til transporten. På **www.hjertemotion.dk/instruktoer/** finder du et skema til rejseafregning.

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

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 læse mere her:

www.hjertereforeningen.dk/giv-liv/

Der afregnes ikke honorar for deltagelse.



Udbetaling af honorar

Du har et CVR-nummer

Hvis du har et CVR-nummer, afregner du med en almindelig faktura efter aftale med lokalforeningen. Se i din kontrakt for nærmere information.

Honoraraftale

Honorar udbetales efter hver sæson eller efter aftale med lokalforeningen. Se i din kontrakt for nærmere information. Skema til registrering af timer kan findes på **www.hjertemotion.dk/instruktoer/**

Honorar udbetales som B-indkomst, og Hjerteforeningen indberetter honoraret til Skattestyrelsen i henhold til reglerne i skatteindberetningsloven. Du afregner selv skat og AM-bidrag af det udbetalte honorar, og du kan med fordel foretage frivillig indbetaling af skat inden årets udgang.

Forsikring

Som instruktør i Hjertemotion er du dækket af Hjerteforeningens erhvervsansvarsforsikring, men du skal herudover selv sørge for forsikring.

Ved sygdom/aflysning

Der vil ikke blive udbetalt honorar for ikke afholdte timer. Dette gælder, uanset om instruktøren eller Hjerteforeningen aflyser timerne. Vi opfordrer til, at de manglende timer bliver lagt i forlængelse af en sæson, så deltagerne ikke mister træningsgange.





- 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