

A photograph of three people in a bright room. On the left, a man with a beard and a dark blue t-shirt is kneeling and smiling, with his hand on the shoulder of the man in the center. The man in the center is older, with white hair, wearing a dark blue t-shirt with a small logo, and is sitting on a red heart-shaped exercise ball. On the right, a woman with short brown hair and glasses, also wearing a dark blue t-shirt with a logo, is sitting on a green heart-shaped exercise ball. All three are smiling. The background shows a large window with a heart-shaped graphic on it.

Hjertemotion

**- LYKKES Gennem
SAMARBEJDE**



HJERTE
FORENINGEN

LIVSGLÆDE KOMMER FRA HJERTET

I Hjertemotion samarbejder Hjertereforeningens frivillige med kommuner, fysioterapeuter og fitnesscentre om at hjælpe hjertesygge borgere til et trygt og aktivt liv med større livskvalitet.

Hjertemotion – træning i trygge rammer

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til borgere med hjertesygdom.

Hjertemotion har til formål at støtte borgere med hjertesygdom til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner. Det gælder både de borgere, der for nylig har afsluttet et rehabiliteringsforløb i region eller kommune, og de borgere, der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion.

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 varetages af dygtige fysioterapeuter der skaber trygge rammer for deltagerne, og med mulighed for at få gode råd og vejledning af instruktøren, mens de motionerer. Træningen tilrettelægges på baggrund af de gældende nationale kliniske retningslinjer og anbefalinger fra Dansk Cardiologisk Selskab og Sundhedsstyrelsen.

Hjertereforeningen ønsker at hjælpe borgere med hjertesygdom med livslang rehabilitering, og det sker bedst i lokalområdet, hvor borgeren bor. Det er værdifuldt, at Hjertereforeningens frivillige organiserer Hjertemotion lokalt, fordi der – ud over selve træningen – også er fokus på socialt samvær, netværksdannelse, faglige input og mental sundhed.

Hjertemotion har brug for jer

Hjerteforeningen har gode erfaringer med at samarbejde med kommuner, sygehuse og fysioterapiklinikker eller fitnesscentre 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 eller fastholde en sundere livsstil. Hjerteforeningen har bl.a. 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. Det er samtidig et tilbud, hvor Hjerteforeningen har mulighed for at inkludere mere udsatte borgere i samarbejde med kommunen.

Hjertemotion gør en forskel

En evaluering af Hjertemotion i årene 2012-2014 viser, at Hjertemotion i vid udstrækning formår at rekruttere sårbare borgere med hjertesygdom – det gælder især borgere med et lavt motionsniveau, og dem, som er faldet uden for det etablerede hjerterehabiliteringsforløb. Der er derfor tale om en gruppe borgere, hvor der er et stort potentiale for at forebygge ny hjertesygdom eller forværring af eksisterende hjertesygdom.

Af evalueringen fremgår det, at Hjerteforeningen via Hjertemotion får rekrutteret mange deltagere der tidligere har dyrket under en times motion om ugen, og som ikke deltager i andre 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 tre en halv times fysisk aktivitet om ugen.

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.

HJERTEMOTION ER EN STØTTE TIL LIVSLANG REHABILITERING

Hjertemotion ønsker at understøtte brobygningen fra hjerterehabiliteringsforløbet til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde livstilsvaner.



FÅ MERE AT VIDE:

70 25 00 00

www.hjertemotion.dk

(hvor du også kan downloade denne folder)



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