



**Hjerteforeningen er til for
hjertepatienter og pårørende**

Find **støtte, viden** og **tryghed** i
Hjerteforeningens **tilbud nær dig**





HJERTELINJEN

Alle kan ringe gratis til Hjerteforeningens professionelle rådgivere på:

7025 0000

Hverdage kl. 9:00 - 16:00

Få svar på spørgsmål om fx

- medicin og behandling
- jobmæssige rettigheder og udfordringer
- kost og motion
- svære tanker og følelser

WEBINAR OG PODCAST

Hjerteforeningen tilbyder webinarer og podcast til hjertepatienter og pårørende inden for emnerne:

- Sygdom og behandling
- Kost og motion
- Mental sundhed



Hjertet og kredsløbet

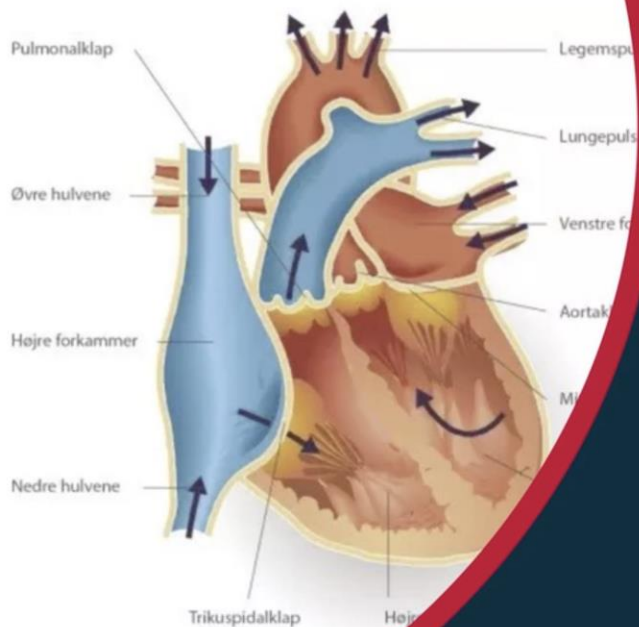
LÆS OP

Viden om din fysik giver tryghed og ro i sindet. Læs mere om dit hjerte, kredsløb, blod og blodtryk, og bliv klog på hjerteklapper, kranspulsårer samt puls og styring af hjertet.

Hjertet

Din krop har behov for ilt for at kunne opretholde livet. Et netværk af arterier og vener transporterer iltrigt blod ud til vævene i kroppen og returnerer iltfattigt blod til lungerne. Dit hjerte styrer denne proces.

Hjertet består af fire hjertekamre, som er opdelt i forkamre og hovedkamre. Forkamrene kaldes også atrier. Hovedkamrene



HJERTEFORENINGEN.DK

Find alt fra de nyeste resultater inden for **hjerterforskning** til gode råd om **sund livsstil** og **aktuelle historier** til dig og dine.

Se vores mange tilbud til hjertepatienter på [hjertereforeningen.dk/velkommen](https://www.hjertereforeningen.dk/velkommen)

PATIENTSTØTTER

- KLAR PÅ TELEFONEN

Frivillige patientstøtter, som selv har hjerte-kar-sygdom inde på livet, er klar på telefonen til en samtale om hverdagslivet med hjertesygdom.



Find dem på [hjerteforeningen.dk/patientstøtter](https://www.hjerteforeningen.dk/patientstøtter)

MOTION FOR HJERTET

Hjerteforeningen tilbyder flere forskellige **online motionsprogrammer** til hjertepatienter.



Se alle vores motionstilbud på [hjerteforeningen.dk/onlinemotion](https://www.hjerteforeningen.dk/onlinemotion)



HJERTEFORENINGEN - TÆT PÅ DIG

Tag med på gåture, tilmeld dig
et foredrag eller en hjertecafé

hjerteforeningen.dk/lokalforeninger

HJERTEMOTION

er fysiske motionshold med en uddannet instruktør.

1 times hjertevenlig motion efterfulgt af en halv times socialt samvær hver uge.

Find et hold nær dig på

hjertemotion.dk



hjerteforeningen.dk/lokalforeninger

Find en lokalforening
eller en motionsklub
nær dig



hjerteforeningen.dk/lokalforeninger



**HJERTE
FORENINGEN**

Hvert slag tæller