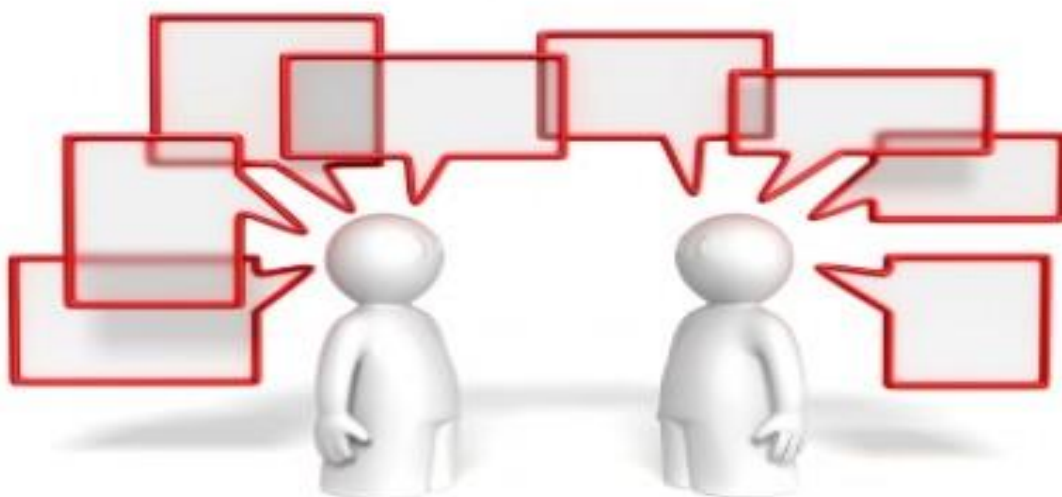




HJERTEFORENINGEN

PÅ RETTE STED

Håndbog for praksissygeplejersker



Velkommen til håndbogen for praksissygeplejersker.

I denne håndbog kan du finde oplysninger, der er relevante for dig som praksissygeplejerske. I håndbogen er også beskrevet de tilbud og muligheder, der er for patienter og pårørende i Hjerteforeningen.

Du er meget velkommen til at fortælle dine kollegaer i praksis om håndbogen.

Du kan udskrive et eksemplar og have stående, men bemærk håndbogen løbende bliver opdateret.

Emnerne i håndbogen er opdelt i alfabetisk rækkefølge.

Er der noget du savner i håndbogen, må du meget gerne kontakte:

Projektleder Annemarie N. Sønderby via mail anielsen@hjertereforeningen.dk

eller mobil: 4044 7628

Betaling for ydelser i rådgivningscentrene: Priser kan oplyses i rådgivningscentrene eller læses på vores hjemmeside. Medlemmer får rabat på vores ydelser fx diætistsamtaler og kurser.

Brevkassen: Hjerteforeningen har en brevkasse, som kan bruges af alle. Spørgsmålene besvares af et panel af hjertelæger, hjertesyggeplejersker, motionseksperter, stressforskere og kliniske diætister. Spørgsmål til brevkassen kan stilles på: www.hjerteforeningen.dk/hjertebrevkasse

Blodtryksmåling inkl. vejledning er gratis i Hjerteforeningens rådgivningscentre. Nogle af Hjerteforeningens frivillige er uddannet til at måle blodtryk og de tilbyder blodtryksmålinger rundt omkring i landet.

Blodtryksapparater: Forhandles i rådgivningscentrene og i Hjerteforeningens webshop: <http://shop.hjerteforeningen.dk>

Børnehjertefonden: Børnehjertefonden indsamler og uddeler midler til støtte for børn og unge med medfødte hjertefejl og deres familier, støtter den livsvigtige forskning og oplyser om børns medfødte hjertefejl. Læs mere på: www.boernehjertefonden.dk

Børneklubben: Hjerteforeningens klub for hjertesygge børn og deres familier. Børneklubben har egen hjemmeside: www.hjertebarn.dk. Børneklubben udgiver medlemsbladet "Hjertebarnet"

Diætist: Der er ansat kliniske diætister i alle rådgivningscentre, som tilbyder individuelle kostsamtaler og gruppeforløb. Tilbuddene er målrettet til personer med hjertekarsygdomme, forhøjet kolesterol, forhøjet blodsukker og/eller forhøjet blodtryk. Hjerteforeningen følger Sundhedsstyrelsens kostråd og anbefalinger.

Facebook: Hjerteforeningen har en side på Facebook med p.t. ca. 20.000 følgere. Her lægges opskrifter, nyheder, forskningsresultater, støtte-appeller og meget andet. Du kan følge med her: www.facebook.com/hjerteforeningen
Hjerteforeningen har også en facebook side særligt for kvinder og hjertekarsygdom: www.facebook.com/elskhertet

Foredrag: Hjerteforeningen afholder forskellige foredrag i rådgivningscentrene og rundt i landet i samarbejde med Hjerteforeningens lokalkomiteer samt i foreninger og på virksomheder.

Formål med netværket af praksissygeplejersker:
www.hjerteforeningen.dk/om_os/netvaerk/praksissygeplejersker

Forskning: Hjerteforeningen uddeler ca. 25 mio. kr. årligt til forskning. På Hjerteforeningens hjemmeside kan du læse, hvilke projekter Hjerteforeningen støtter: www.hjerteforeningen.dk/forskning

Frivillige rådgivere: Hjertepatienter, som er uddannet i Hjerteforeningen til at kunne varetage støttende samtaler for andre hjertepatienter. Rådgivningscentrene formidler kontakt til en frivillig rådgiver, som "matcher" i forhold til sygdom, opgave m.m. Enkelte hjerteafdelinger har tilknyttet rådgivende patienter.

De frivillige rådgivere ringer desuden til nye medlemmer, der har meldt sig ind på tilbuddet om et års gratis medlemskab og som har sagt "ja tak" til en opringning.

GUCH: Står for Grown-Ups with Congenital Heartdisease. Hjerteforeningens klub for voksne hjertebørn: GUCH (18+) Læs mere på: www.guch.dk

Gratis medlemskab for hjertepatienter og pårørende: For alle som har en hjertesygdom eller er pårørende til en hjertesyg. Medlemskabet er gratis i det kalenderår, hvor man melder sig ind. Indmeldelse er også muligt på sms eller på hjemmesiden: www.hjerteforeningen.dk/gratismedlem

Gratis prøve medlemskab for praksissygeplejersker i netværket: Praksissygeplejersker, der er med i netværket, tilbydes et kalenderårs gratis medlemskab af Hjerteforeningen. Du vil det følgende år få tilsendt brev om fortsættelse af dit medlemskab, hvilket naturligvis er helt frivilligt.

Hjertebilen: Kommer rundt i lokalområderne og er bemannet med personale fra rådgivningscentrene. Vi tilbyder rådgivning og målinger af blodtryk, kolesterol, blodsukker og taljemål. Hjertebilen bruges desuden til events. Der annonceres på Hjerteforeningens hjemmeside samt lokalt om tid og sted.

Hjertebogen: Er udviklet af Hjerteforeningen. Hjertebogen er Hjerteforeningens grundbog til hjerte- og kredsløbspatienter. Kan kun bestilles af praksissygeplejersker og Hjerteforeningens kontaktsygeplejersker.

Kan bestilles og downloades her: <http://shop.hjerteforeningen.dk/produkt>

Hjertedebat: En debatside for hjertepatienter: www.hjertedebat.dk Der findes ligeledes debatfora på Facebook.

Hjertecafeer: Hjerteforeningens lokalkomiteer afholder cafémøder. Emnerne kan være af faglig karakter, men kan også være med andet indhold. Møderne annonceres på Hjerteforeningens hjemmeside under den aktuelle lokalkomiteé eller i lokalpressen.

Hjerteforeningen. Læs mere på www.hjerteforeningen.dk

Hjerteforeningens hjemmeside: www.hjerteforeningen.dk

Hjertelinjen: Hjerteforeningen tilbyder gratis anonym telefonisk rådgivning til hjertesygge og pårørende på tlf. 80 20 33 66. Hjertelinjen er åben alle hverdage kl.9-15. Hjertelinjen betjenes af sygeplejersker ansat i rådgivningscentrene.

Hjerteliv: Hver 14. dag udsendes Hjerteforeningen gratis nyhedsmail "Hjerteliv" med nyheder, opskrifter, indlæg fra Hjertebrevkassen og meget andet. Tilmeld dig Hjerteliv: www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv

Hjertenyt: Hjerteforeningens medlemsblad, der udgives 4 gange om året.

Hjertestarter: Sælges gennem Hjerteforeningens webshop <http://shop.hjerteforeningen.dk> og Hjerteforeningens rådgivningscentre.

Hjertestatistik: Hjerteforeningen udarbejder i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed statistik over forekomsten af hjertekarsygdom. Kan købes i webshoppen eller downloades på: www.hjerteforeningen.dk/film_og_boeger/udgivelser/hjertestatistik

ICD klubben: En klub i Hjerteforeningen for ICD-bærere. Klubben har sit eget medlemsblad. Læs mere om klubben her: www.hjerteforeningen.dk/ICDklubben

Indmeldelse i Hjerteforeningen: Kan ske via hjemmesiden, pr. telefon, sms og i rådgivningscentrene www.hjerteforeningen.dk/bliv_medlem

Kalender: Oversigt over Hjerteforeningens aktiviteter i rådgivningscentrene og i lokalkomiteerne findes på Hjerteforeningens hjemmeside www.hjerteforeningen.dk/dit_lokalomraade

Kampagner: Hjerteforeningen lancerer kampagner med forskellige temaer. Disse kan følges på Hjerteforeningens hjemmeside www.hjerteforeningen.dk/stoet_os/kampagner_og_aktiviteter

Kurser: Rådgivningscentrene afholder kurser med forskellige temaer. Se rådgivningscentrenes hjemmeside for yderligere information og tilmelding www.hjerteforeningen.dk/raadgivningscentre

Kursus i livreddende førstehjælp: Tilbydes mod betaling i rådgivningscentrene. Der afvikles også kurser uden for rådgivningscentrene.

Lokalkomiteer: I de fleste kommuner har Hjerteforeningen en lokalkomité, bestående af frivillige som udbreder Hjerteforeningens arbejde lokalt. Der kan være forskelle i lokalkomiteernes indsatsområder afhængig af ressourcer og interesser. Lokalkomiteernes adresser og kontaktoplysninger kan findes på: www.hjerteforeningen.dk/frivillige/lokalkomiteer

Medlemskab: Der findes flere medlemskabstyper: Personligt medlemskab, parmedlemskab, støttemedlemskab og gratis medlemskab. Gratis medlemskab er for alle som har en hjertesygdom eller er pårørende til en hjertesyg. Medlemskabet er gratis i det kalenderår, hvor man melder sig ind. Medlemskab af Hjerteforeningen støtter hjertesagen. Som medlem modtager man 4 gange årligt Hjertenyt, ligesom der er rabat på ydelser og køb i Hjerteforeningen.

Motion: Nogle rådgivningscentre afholder motionsaktiviteter for hjertesygge. Hør nærmere i dit lokale rådgivningscenter.

Motionsvejledning: Rådgivningscentrene tilbyder mod betaling konditionsmåling og motionsvejledning til hjertepatienter.

Motionsansvarlig i Hjerteforeningen: Cand. scient. i idræt Ida Enghave, udviklingsfysioterapeut Martin Walsøe og fysioterapeut Mariana Cartuliales er motionsansvarlige i Hjerteforeningen. Mariana kan kontaktes på marianac@hjerteforeningen.dk, Martin kan kontaktes på mwalsoee@hjerteforeningen.dk

Motionsklubber: I Hjerteforeningens frivillige netværk findes der motionsklubber. Læs mere på Hjemmesiden www.hjerteforeningen.dk/dit_lokalomraade/

Møder for praksisplejersker: Der afholdes regionale møder en gang årligt. Invitation sendes direkte til medlemmer af netværket.

Målinger i rådgivningscentrene; Det er muligt gratis af få målt blodtryk, talje og kuliite og mod betaling kondital, lipidprofil og blodsukker. Resultaterne på prøverne får man med det samme.

Netværk i Hjerteforeningen for fagpersoner: Hjerteforeningen har et netværk for kontaktsygeplejersker, praksissygeplejersker, kliniske diætister og fysioterapeuter.

Nyhedsbrev: Der udsendes et nyhedsbrev til praksissygeplejerskerne 2-4 gange årligt. Det indeholder generelle nyheder for hele netværket samt regionale nyheder. Praksissygeplejerskerne er meget velkomne til at sende indlæg til nyhedsbrevet.

Opskrifter: Der er mange opskrifter på hjertevenlig mad på Hjerteforeningens hjemmeside:

www.hjerteforeningen.dk/opskrifter

Kogebøger kan købes i webshoppen eller i rådgivningscentrene.

<http://shop.hjerteforeningen.dk>

Patientrettigheder: Hjerteforeningen har i april 2013 udgivet en online håndbog med patientrettigheder. Bogen guider patienter og pårørende igennem de vigtigste emner i patientrettigheder.

Se håndbogen på Hjerteforeningens hjemmeside:

<http://bocawired.ipapercms.dk/Hjerteforeningen/Boeger/Patienthndbogen/>

Pjecer: Kan bestilles og downloades på <http://shop.hjerteforeningen.dk>

Kom gerne med ønsker og kommentarer til vores pjecer.

Pjeceholdere: Holdere til ophængning kan bestilles hos Charlotte Albrechtsen Christensen, cachristensen@hjerteforeningen.dk

Psykologhjælp: Enkelte rådgivningscentre tilbyder en times gratis psykolog hjælp. Som medlem af Hjerteforeningen kan man søge om økonomisk støtte til psykologhjælp.

Psykologhjælp til børn: Hjerteforeningen kan yde gratis psykologstøtte 1-2 gange til hjertebørn. Ved ønske herom rettes henvendelse til rådgivningscentret i Århus eller København.

Pårørende: Som pårørende er man velkommen til at gøre brug af Hjerteforeningens råd, støtte og vejledning. Pårørende er meget velkomne til at deltage i samtaler og temamøder med deres hjertesyge pårørende.

Rehabilitering: Hjerteforeningen samarbejder med sygehuse og kommuner om rehabilitering af hjertepatienter. Hjerteforeningens fagpersoner kan tilbyde faglig sparring og i begrænset omfang undervisning på hjerterehabiliteringshold. Nogle lokalkomiteer tilbyder motionshold og hjertecafeer.

Rygestop: I alle rådgivningscentre findes der rygestopinstruktører, som tilbyder gratis rygestoprådgivning til hjertepatienter og pårørende

Rådgivningscentre: Hjerteforeningen har 7 rådgivningscentre i Danmark:

Esbjerg tlf. 76 13 16 40 eller e-mail: rcesbjerg@hjerteforeningen.dk

Kolding tlf. 75 52 76 28 eller e-mail: rckolding@hjerteforeningen.dk

København tlf. 33 11 03 12 eller e-mail: rckbh@hjerteforeningen.dk

Næstved tlf. 55 73 50 09 eller e-mail: rcnaestved@hjerteforeningen.dk

Odense tlf. 65 91 99 35 eller e-mail: rcodense@hjerteforeningen.dk

Aarhus tlf. 86 18 55 10 eller e-mail: rcaarhus@hjerteforeningen.dk

Aalborg tlf. 98 16 18 16 eller e-mail: rcaalborg@hjerteforeningen.dk

Åbningstider i centrene er mandage kl. 9-15. De øvrige hverdage efter aftale primært mellem kl. 9-15. Der tilbydes samtaler/rådgivning til patienter og pårørende, foredrag, temamøder, kurser, motion, sundhedstjek samt salg af fx kogebøger og blodtryksapparater. Se nærmere på de enkelte centres hjemmesider.

Salg: Salg af varer foregår primært i vores webshop, men mange varer forhandles også i rådgivningscentrene.

Samtaler: Sygeplejersker, diætister og fysioterapeuter i rådgivningscentrene tilbyder samtaler. De har alle fået supplerende kurser i "den svære samtale." Alle har fået kurser i kognitiv samtaleterapi og modtager løbende supervision.

Socialrådgiver: Rådgivningscentrene kan tilbyde hjertepatienter råd og vejledning fra socialrådgiver i begrænset omfang.

Transplantationsklubben: En klub i Hjertereforeningen for transplanterede. Har sit eget medlemsblad og hjemmeside: www.hjertelunge.dk

Uderådgivning: Rådgivningscentrene tilbyder rådgivning til borgerne ude i landet. Rådgivningen foregår enten i hjertebilen eller i lånte lokaler i lokalområderne. Som i rådgivningscentrene tilbydes rådgivning samt målinger. Der annonceres på Hjertereforeningens hjemmeside samt lokalt om tid og sted.

Økonomisk støtte: Man kan som hjertesyg og medlem af Hjertereforeningen søge Hjertereforeningen om økonomisk støtte. Beløbet man kan få bevilget, er fra 2.000 til 6.000 kr. Bevillingen af økonomisk støtte er afhængig af husstandsindkomsten.

Ansøgningskemaer kan downloades på:

http://www.hjerteforeningen.dk/om_os/legat_-_patientstoette/ eller rekvireres i rådgivningscentrene eller hos chefsekretær Birgit Qvotrup på mail: bqvotrup@hjerteforeningen.dk eller telefon 33 67 00 48.

Håndbogen er revideret juni 2014
Annemarie N. Sønderby