

RÅDGIVNING

REGION SJÆLLAND OG HOVEDSTADEN

Aktivitetsplan | efterår 2016



HJERTEFORENINGEN

PÅ RETTE STED

INDHOLD



3-4 Få rådgivning

5-10 Aktiviteter i Rådgivning København

11-12 Aktiviteter i Rådgivning Maribo

13-14 Aktiviteter i Rådgivning Ringsted



Bliv gratis medlem af Hjertereforeningen



Meld dig ind via:

www.hjertereforeningen.dk

telefon: 70 25 00 00

sms teksten "medlem" til 1241

Kontakt os, hvis du ønsker at tilmelde dig en aktivitet

Tlf. 70 25 00 00

mail: raadgivningkoebenhavn@hjertereforeningen.dk



HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNING

Hjerteforeningen tilbyder personlig rådgivning og vejledning om at være hjerte-kar-syg og pårørende i vores 12 rådgivninger i Danmark. Hjerteforeningens rådgivning og aktiviteter er gratis (med mindre andet er angivet) men tilmelding/ tidsbestilling er nødvendig.

Læs mere om aktiviteterne i dit område i dette hæfte eller på www.hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/raadgivning

TELEFONRÅDGIVNING PÅ HJERTELINJEN 70 25 00 00

Alle hverdage kl. 9-16.

Hjertelinjen er gratis telefonisk rådgivning til alle med hjerte-kar-sygdom inde på livet. Her kan du tale med en rådgiver fra Hjerteforeningen om dine problemer, din tvivl og dine overvejelser. Alle spørgsmål er velkomne - store som små.

Samtaler på Hjertelinjen kan foregå anonymt, hvis du ønsker det.

ONLINE RÅDGIVNING - ANSIGT TIL ANSIGT

Online rådgivning er en ny og fleksibel måde at hjælpe dig på - uanset om du er hjertesyg eller pårørende. Du kan få online rådgivning af en socialrådgiver, fysioterapeut, diætist, psykolog eller sygeplejerske.

Ved online rådgivning supplerer vi samtalen med instruktioner, billeder eller andet, så du får endnu mere ud af rådgivningen - direkte på din skærm.

Se mere om online rådgivning på

www.hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/raadgivning

Tidsbestilling nødvendig på Hjertelinjen 70 25 00 00



PERSONLIG RÅDGIVNING

Mange spørgsmål og megen usikkerhed kan dukke op i tiden efter, man er blevet hjerte-kar-syg. Det kan være spørgsmål om fx din hjerte-kar-sygdom, psykiske reaktioner på sygdommen eller livsstilsændringer fx motion eller hjertesund mad. I Hjertereforeningens rådgivninger tilbyder vi samtaler, hvor vi tager udgangspunkt i dine og/eller dine pårørendes spørgsmål og udfordringer.

Vores rådgivere er:

Sygeplejersker, diætister, fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere

Tidsbestilling nødvendig.

RÅDGIVNING PR. MAIL ELLER VIA HJERTEBREVKASSEN

Du kan få personlig rådgivning og vejledning ved at skrive en mail til Hjertereforeningens sygeplejersker, diætister, fysioterapeuter, socialrådgivere eller psykologer på: raadgivningkoebenhavn@hjertereforeningen.dk

Du kan også sende et spørgsmål til Hjertereforeningens ekspertpanel via Hjertebrevkassen. Du kan læse mere om ekspertpanelet eller stille dit spørgsmål på: www.hjertereforeningen.dk/det-goer-vi/raadgivning/brevkassen

DEL ERFARINGER - TAL MED EN HJERTE-KAR-PATIENT

Gennem Hjertereforeningen kan du komme i kontakt med andre, der selv har hjerte-kar-sygdom. Del dine tanker/oplevelser med en, som selv kender livet med hjerte-kar-sygdom, og derfor har de bedste forudsætninger for at forstå dine tanker og følelser.

Tidsbestilling nødvendig.

RÅDGIVNING KØBENHAVN

Vognmagergade 7, 1120 København K

Tilmeld dig en af vores aktiviteter på telefon 70 25 00 00 eller send en mail: raadgivningkoebenhavn@hjertereforeningen.dk

SEX OG SAMLIV EFTER HJERTESYGDOM

Efter en hjertesygdom kan ens samliv med partner seksuelt blive påvirket. Kom og hør nogle af de spørgsmål og svar, der ofte trænger sig på. Ved Pernille Palm Johansen, Klinisk Sygeplejespecialist, Ph.d. studerende Kardiologisk Klinik, Hjertecentret, Rigshospitalet

20. september kl. 16.00 – 17.30

Tilmelding nødvendig

HJERTEBØRN OG UNDERVISNING VED SYGEFRAVÆR

Er du forældre til et hjertebarn, og har du behov for viden, om de muligheder loven giver for at modtage undervisning i hjemmet eller på hospitalet i forbindelse med fravær enten ved længere tids sygdom eller under indlæggelse, så er her en mulighed.

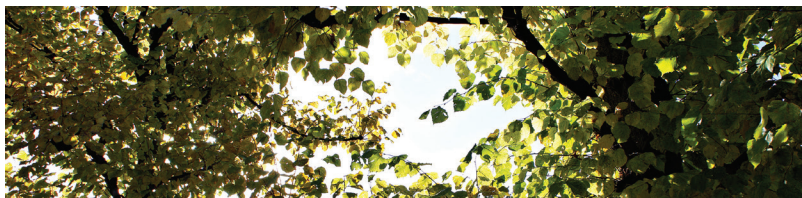
Oplægget vil omhandle reglerne for elever i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, desuden vil der være rig mulighed for dialog omkring emnet.

Hvis du har behov for en personlig samtale i forlængelse af oplægget, oplyses dette venligst ved tilmeldingen.

Ved socialrådgiver Lene Elise Nielsen

21. september kl. 17.00 - 19.00

Tilmelding nødvendig



MINDFULNESS FOR HJERTEPATIENTER

At være hjertepatient vil i mange tilfælde påvirke ens liv og give anledning til mange tanker og bekymringer. Nogle oplever en øget opmærksomhed på deres krop og i området omkring hjertet.

Mindfulness er træning i at være tilstede i nuet og er et redskab til at få mere ro på tankerne. Gennem guidede meditationer og blide yogaøvelser vil du blive introduceret til mindfulness teknikken, således at du vil kunne bruge mindfulness i din dagligdag.

Forløbet er over 8 gange. Mellem mødegangene vil der være hjemmeøvelser.

Ved mindfulness instruktør og hjertesyggeplejerske

8 mødegange: 26. september, 3. oktober, 10. oktober, 24. oktober, 31. oktober, 7. november, 14. november, 21. november

kl. 14.30 - 16.30

Tilmelding nødvendig på bbrage@hjertereforeningen.dk

HJERTESYGDOM OG ANGST

Det er helt naturligt at være utryg og bekymret efter en hjerte-kar-sygdom. Men hos mange kommer utrygheden, frygten og angsten til at fylde for meget i hverdagen. Du vil få en viden om naturlige psykiske reaktioner. Du vil få et indblik i nogle af angstens og depressionens mekanismer, og du vil få indsigt i hvilke strategier, du vil kunne tilegne dig eller anvende mhp. at rumme og lette dine reaktioner/symptomer og dermed øge din trivsel i hverdagen.

Ved psykolog Charlotte Von Platen

3 mødegange: 27. september, 4. oktober og 11. oktober

kl. 15.00 – 17.00

Tilmelding nødvendig





KOSTTILSKUD OG NATURMEDICIN

Rigtig mange hjertepatienter tager kosttilskud og naturlægemidler, og der kan i den forbindelse opstå nogle spørgsmål.

Kom og hør de oftest stillede spørgsmål om:

Hvad ved vi om samspillet med kosttilskud, naturlægemidler og f.eks. brug af K-vitamin, Q10, ingefær, HUSK osv.

Ved klinisk diætist Ulla Bahne

6. oktober kl. 15.00 – 16.30

Tilmelding nødvendig

SØVN

Kom og hør om søvnens betydning for dit velbefindende samt om diagnosticering og behandlingsmuligheder

Ved Søren Berg, professor i medicin og søvnmedicinsk specialist.

1. november kl. 16.00 - 17.30

Tilmelding nødvendig



Hjertestarterdagen

NATIONAL HJERTESTARTERDAG

Dansk Råd for Genoplivning, Trygfonden og Hjertereforeningen inviterer til et 45 minutters minikursus i hjertestart samt demonstration af en hjertestarter.

14. oktober kl. 11.00 – 11.45 og kl. 13.00 – 13.45

Tilmelding nødvendig

FLEKSJOB – KEND DINE MULIGHEDER

Vil du som hjertepatient eller pårørende høre om fleksjob, så er dette arrangement tiltænkt dig.

Du er måske sygemeldt og usikker på, om du kan klare dit hidtidige job. Du er måske i gang med afklaring eller på vej til at blive indstillet til fleksjob.

Måske har du blot lyst til at vide noget om fleksjob? Alle er velkomne til oplægget, som blandt andet vil omhandle:

- Hvad er et fleksjob?
- Hvem kan få et fleksjob?
- Hvilke krav går forud for, at du eventuelt godkendes til et fleksjob?

Vi gennemgår lovgivningen på området, og der vil være mulighed for dialog. Hvis du ønsker en individuel samtale, bedes du oplyse det ved tilmelding.

Ved socialrådgiver Malene Stærmose

27. oktober kl. 16.00 – 18.00

Tilmelding nødvendig senest 20. oktober



HJERTEVENLIG BRUNCH

Kom og få lidt inspiration til en hjertevenlig brunch, som tager udgangspunkt i Hjerterforeningens opskrifter. Vi spiser en hyggelig brunch sammen, hvor vi, med udgangspunkt i den mad vi spiser, taler om kolesterol, blodtryk og hjertesund livsstil.

Ved klinisk diætist Ulla Bahne

22. november kl. 10.00 – 12.00

Tilmelding nødvendig senest den 17. november

GRUPPER FOR HJERTEPATIENTER OG PÅRØRENDE

Har du brug for at møde andre hjertepatienter, er du pårørende, eller har du mistet din ægtefælle, så kontakt os for at høre nærmere

Vi har i øjeblikket grupper for:

- Pårørende til hjertesygge
- Gruppe for efterladte – fortrinsvis yngre efterladte i den arbejdsdygtige alder
- Unge hjertepatienter
- Hjertesvigt
- Forkammerflimmer

RÅDGIVNING MARIBO

Maribo Sundhedscenter, Søndre Boulevard 84, 4930 Maribo

Første onsdag i måneden kl. 10-14

Tilmelding nødvendig på tlf. 70 25 00 00 eller mail:
raadgivningkoebenhavn@hjerterforeningen.dk

INDIVIDUEL RÅDGIVNING

- 7. september kl. 10.00 - 12.00** ved hjertesyggeplejerske
- 5. oktober kl. 10.00 - 14.00** ved hjertesyggeplejerske og fysioterapeut
- 2. november kl. 10.00 - 12.00** ved hjertesyggeplejerske
- 7. december kl. 10.00 - 14.00** ved hjertesyggeplejerske og klinisk diætist

Tidsbestilling nødvendig

TEMAMØDER OM ATRIEFLIMREN/FORKAMMERFLIMMER

På temamøderne kommer vi omkring forskellige problemstillinger i forhold til at have atrieflimmer.

Første mødegang:

- Sygdom, symptomer og behandlingsmuligheder
- At leve med atrieflimmer

Ved hjertesyggeplejerske

7. september kl. 12.30 – 14.00

Anden mødegang:

- Hvordan du skal motionere, og hvordan du håndterer dine symptomer under fysisk aktivitet.

Ved hjertefysioterapeut

5. oktober kl. 12.30 – 14.00

Tilmelding nødvendig til begge mødegange



TEMAMØDE HJERTESVIGT

På temamøderne kommer vi omkring forskellige problemstillinger i forhold til at have hjertesvigt.

Første mødegang:

- Hvad er hjertesvigt, symptomer og behandlingsmuligheder
- Hverdagens udfordringer fx træthed, medicin, arbejde og rejser.
- Livet med hjertesvigt.

Ved hjertesyegeplejerske

2. november kl. 12.30 – 14.00

Anden møde gang:

- Kost ved kronisk hjertesvigt, med særlig fokus på Q10 og salt.
- Protein- og kaloriebehov grundet den nedsatte appetit
- Proteinindtag, vægt og vægttab, væske, alkohol, vitamin og mineraler samt anbefalingerne i forhold til fisk og fiskeolie.

Ved klinisk diætist

7. december kl. 12.30 – 14.00

Tilmelding nødvendig til begge mødegange

RÅDGIVNING RINGSTED

Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 3, 4100 Ringsted

Sidste torsdag i måneden kl. 10-14

Tilmelding nødvendig på tlf. 70 25 00 00 eller mail:
raadgivningkoebenhavn@hjerterforeningen.dk

INDIVIDUEL RÅDGIVNING

25. august kl. 10.00 - 12.00 ved hjertesyggeplejerske

29. september kl. 10.00 - 14.00 ved hjertesyggeplejerske og fysioterapeut

27. oktober kl. 10.00 - 12.00 ved hjertesyggeplejerske

24. november kl. 10.00 - 14.00 ved hjertesyggeplejerske og klinisk diætist

Tilmelding nødvendig

TEMAMØDER OM ATRIEFLIMREN/FORKAMMERFLIMMER

På temamøderne kommer vi omkring forskellige problemstillinger i forhold til at have atrieflimmer.

Første mødegang:

- Sygdom, symptomer og behandlingsmuligheder
- At leve med atrieflimmer

Ved hjertesyggeplejerske

25. august kl. 12.30 – 14.00

Anden mødegang:

- Hvordan du skal motionere, og hvordan du håndterer dine symptomer under fysisk aktivitet.

Ved hjertefysioterapeut

29. september kl. 12.30 – 14.00

Tilmelding nødvendig til begge temamøder



TEMAMØDE OM HJERTESVIGT

På temamøderne kommer vi omkring forskellige problemstillinger i forhold til at have hjertesvigt.

Første mødegang :

- Hvad er hjertesvigt, symptomer og behandlingsmuligheder
- Hverdagens udfordringer fx træthed, medicin, arbejde og rejser.
- Livet med hjertesvigt.

Ved hjertesyggeplejerske

27. oktober kl. 12.30 – 14.00

Anden mødegang:

- Kost ved kronisk hjertesvigt, med særlig fokus på Q10 og salt.
- Protein- og kaloriebehov grundet den nedsatte appetit
- Proteinindtag, vægt og vægttab, væske, alkohol, vitamin og mineraler samt anbefalingerne i forhold til fisk og fiskeolie.

Ved klinisk diætist

24. november kl. 12.30 – 14.00

Tilmelding nødvendig til begge temamøder

RÅDGIVNING KALUNDBORG

Sundheds- og akuthus Kalundborg, Nørre Alle 31, 4400 kalundborg

Fra efteråret 2016 tilbyder Hjerteforeningen også rådgivning i Kalundborg

Læs nærmere om datoer og tilbud på www.Hjerteforeningen.dk

Bliv gratis medlem af Hjerteforeningen



Meld dig ind via:
www.hjerteforeningen.dk
telefon: 70 25 00 00
sms teksten "medlem" til 1241