

RÅDGIVNING

REGION SYDDANMARK

Aktivitetsplan | efterår 2016



HJERTEFORENINGEN

PÅ RETTE STED

INDHOLD



3-4 Få rådgivning

5-11 Aktiviteter i Rådgivning Odense

12 -13 Aktiviteter i Rådgivning Esbjerg og varde

14 Aktiviteter i Rådgivning Kolding

15 Aktiviteter i Rådgivning Aabenraa



Bliv gratis medlem af Hjertereforeningen



Meld dig ind via:

www.hjertereforeningen.dk

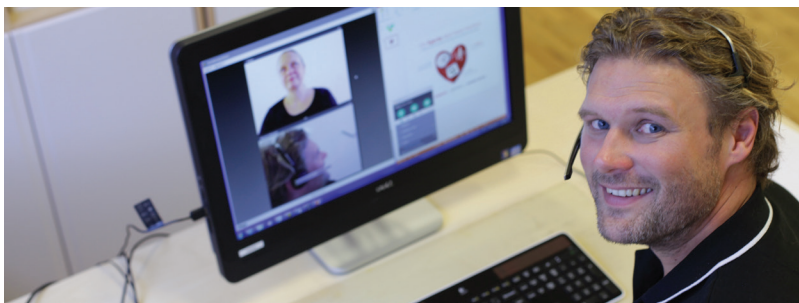
telefon: 70 25 00 00

sms teksten "medlem" til 1241

Kontakt os, hvis du ønsker at tilmelde dig en aktivitet

Tlf. 70 25 00 00

mail: raadgivning odense@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). 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: raadgivningodense@hjertereforeningen.dk

Du kan også sende et spørgsmål til Hjertereforeningens ekspertpanel via Hjerdebrevkassen. 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 ODENSE

Gråbrødrepassagen 9, 1. sal, 5000 Odense C

Åbent på hverdage efter aftale

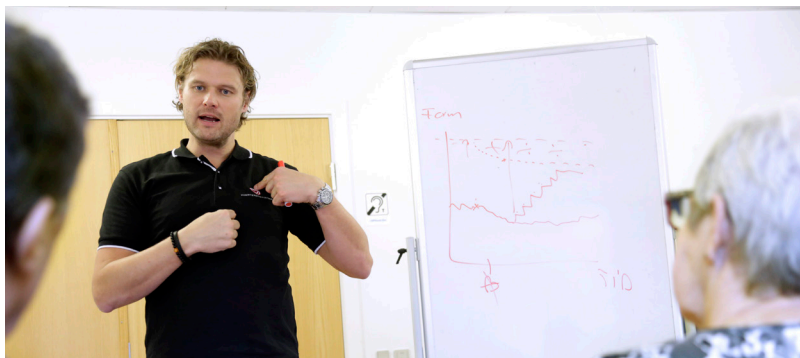
Tilmeld dig en af vores aktiviteter på telefon 70 25 00 00 eller send en mail til raadgivning odense@hjerterforeningen.dk

Alle arrangementer er gratis med mindre andet fremgår

NETVÆRKSGRUPPER

Det kan være et væsentligt supplement til kontakten med sundhedsprofessionelle, og dit daglige netværk af familie og omgangskreds, at være med i en netværksgruppe. Hjerterforeningen tilbyder dig at være med i patient- eller pårørendegrupper, som vi løbende opretter ved tilstrækkeligt mange interesserede.

Kontakt hjertesyggeplejerske Helle Henriksen på
mail: hhenriksen@hjerterforeningen.dk



KURSUS OM FORKAMMERFLIMREN / ATRIEFLIMREN

Trods forsikringer om at "man ikke dør af atrieflimren", har mange svært ved at leve med sygdommen. Den skaber utryghed, uforudsigelighed og en fornemmelse af, at sygdommen bestemmer over ens liv. På kurset taler vi om de udfordringer, livet med atrieflimren giver, og hvordan du kan få en bedre livskvalitet med din sygdom.

Desuden vil der være fokus på, hvilke motionsformer der er gode for dig. Hvor meget motion du må dyrke, og hvordan det påvirker din krop, samt kostens betydning, når man har atrieflimren.

Ved hjertesyggeplejerske Helle Henriksen, som er med alle 3 gange.

Kursus 1 består af 3 mødegange á 2 timer. Onsdage kl. 10.00 - 12.00

24. august Hjertesyggeplejerske Helle Henriksen

7. september 1 times oplæg ved fysioterapeut Mariana Cartuliales

21.september 1 times oplæg ved klinisk diætist Inger Larsen

Tilmelding er nødvendig senest den 19. august.

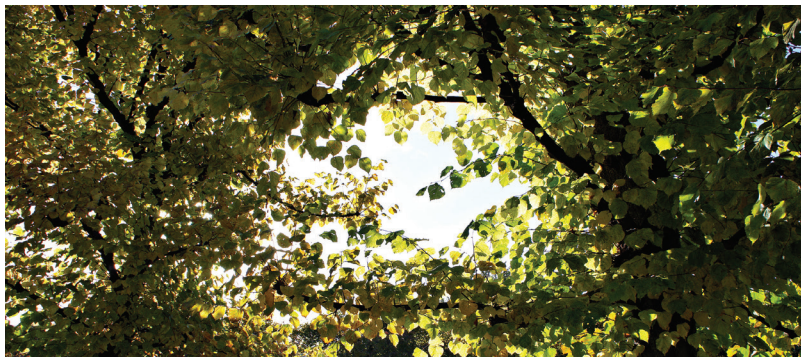
Kursus 2 består af 3 mødegange á 2 timer. Mandage kl. 13.00 - 15.00

26. september Hjertesyggeplejerske Helle Henriksen

10. oktober 1 times oplæg ved klinisk diætist Inger Larsen

24.oktober 1 times oplæg ved fysioterapeut Mariana Cartuliales

Tilmelding er nødvendig senest den 16. september



MINDFULNESS FOR HJERTEPATIENTER

– en god investering i dig selv

Mange mennesker oplever, at følelser og tanker forandrer sig når man bliver hjertepatient. Nogle oplever øget tendens til tankemylder og bekymringer.

Med mindfulness øver vi evnen til at acceptere de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, som er. Øvelserne er guidede korte meditationer og blide kropøvelser. Mindfulness kan bidrage til et bedre velbefindende i hverdagen.

Ved hjertesyggeplejerske og mindfulness-instruktør / coach Kate Garfalk.

8 mødegange. Mandage kl. 16.00 - 18.00

5. september, 12. september, 19. september, 26. september, 3. oktober, 10. oktober, 24. oktober og 31. oktober.

Tilbud til medlemmer af Hjertereforeningen. Pris 300 kr.

Tilmelding nødvendig senest den 26. august



HAR DIT HJERTE SVÆRT VED AT HOLDE TAKTEN?

Kom og hør Jacob Pontoppidan, Overlæge på OUH fortælle om forkammerflimren / atrieflimren og de nyeste behandlingsformer.

28. september kl. 17.00 - 19.00

Tilmelding nødvendig senest den 30. august.

HJERTEBØRN OG UNDERVISNING VED SYGEFRAVÆR

Er du forældre til et Hjerdebarn, 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

14. september kl. 17.00 - 19.00

Tilmelding nødvendig senest den 7. september



Hjertestarterdagen

NATIONAL HJERTESTARTERDAG

Gratis minikurser i livreddende førstehjælp og demonstration af hjertestarter for alle.

14. oktober kl. 10.00 - 10.45 og kl. 13.30 -14.15

Tilmelding nødvendig senest dagen før kl 12

KOST OG KOLESTEROL

Kan kolesteroltallet sænkes ved at ændre på kosten? Er det nødvendigt at tænke over kostvanerne, når man får kolesterolsænkende medicin?

Ved klinisk diætist Ulla Bahne

26. oktober kl 13.00 - 15.00

Tilmelding nødvendig senest den 19. oktober



HJERTESVIGT – NÅR HJERTET PUMPER MED NEDSAT KRAFT

Temaeftermiddag om hjertesvigt med fokus på sygdom, medicin, kost og motion.

Vi har sammensat en eftermiddag for dig med hjertesvigt og evt. en pårørende. Vi kommer omkring ovenstående emner med fokus på, hvordan du bedst lever med din sygdom.

Kursuslederne er sygeplejerske, fysioterapeut og klinisk diætist

8. november kl 13.00 - 16.00

Tilmelding nødvendig senest den 4. november

NETVÆRKSGRUPPER FOR SYGEMELDTE MED HJERTESYGDOM

Er du blevet ramt af hjertesygdom, og har du problemer med at klare dit hidtidige arbejdsområde? Er du måske slet ikke i stand til at vende tilbage til arbejdsmarkedet på samme vilkår, som før du blev hjertesyg? Har du brug for at drøfte nye muligheder, og har du lyst til at snakke med andre, der ligesom dig vil dele de erfaringer og udfordringer, der opstår i forhold til arbejdsmarkedstilknytningen, når man er blevet hjertesyg.

Ved socialrådgiver Malene Stærmose

2 mødegange. Mandage kl. 15.00 - 17.00

14. november og 5. december

Tilmelding nødvendig senest den 9. november



FLEKSJOB – KEND DINE MULIGHEDER

Vil du som hjerterpatient 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, på vej til at blive indstillet til fleksjob, eller 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

15. november kl 16.00 - 18.00

Tilmelding nødvendig senest den 8. november

RÅDGIVNING ESBJERG

Rehabiliteringscenter Højvang, Spangsberg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

RÅDGIVNING VARDE

Frivillighuset Varde, Storegade 25B, 6800 Varde

Tilmelding/ tidsbestilling på tlf. 70 25 00 00 eller
raadgivningodense@hjerteforeningen.dk

INDIVIDUEL RÅDGIVNING VED HJERTESYGEPEJERSKE

- i rådgivning Esbjerg

29. august

26. september

24. oktober

21. november

19. december

Alle dage mellem kl. 10.00 og 14.00

Tidsbestilling nødvendig



KURSUS OM FORKAMMERFLIMREN / ATRIEFLIMREN

- i rådgivning Varde

Trods forsikringer om at "man ikke dør af atrieflimren", har mange svært ved at leve med sygdommen. Den skaber utryghed, uforudsigelighed og en fornemmelse af at sygdommen bestemmer over ens liv. På kurset taler vi om de udfordringer, livet med atrieflimren giver, og hvordan du kan få en bedre livskvalitet med din sygdom.

Desuden vil der være fokus på, hvilke motionsformer der er gode for dig. Hvor meget motion du må dyrke, og hvordan det påvirker din krop.

Ved hjertesyggeplejerske Charlotte Munkholm, som er med alle 3 gange, og fysioterapeut Mariana Cartuliales som er med den 27/10.

Kurset består af 3 mødegange á 2 timer.

Kursus 1 kl. 13.00 - 15.00 og Kursus 2 kl. 15.30-17.30

Torsdage den 29. september, 27. oktober, og 24. november

Tilmelding er nødvendig senest den 23. september. Oplys om du ønsker at deltage på kursus 1 eller 2.

RÅDGIVNING KOLDING

Kolding Sundhedscenter, Skovvangen 2 A, 6000 Kolding

Mandage i lige uger kl. 9.30 - 13.30

Tilmelding/ tidsbestilling nødvendig på tlf. 70 25 00 00 eller
raadgivningodense@hjertereforeningen.dk

INDIVIDUEL RÅDGIVNING VED HJERTESYGGEPLEJERSKE

22. august

5. og 19. september

3., 17. og 31. oktober

14. og 28. november

12. december

Alle dage mellem kl. 10.00 og 14.00

Tidsbestilling nødvendig

KURSUS OM FORKAMMERFLIMREN / ATRIEFLIMREN

Trods forsikringer om at "man ikke dør af atrieflimren", har mange svært ved at leve med sygdommen. Den skaber utryghed, uforudsigelighed og en fornemmelse af at sygdommen bestemmer over ens liv. På kurset taler vi om de udfordringer, livet med atrieflimren giver, og hvordan du kan få en bedre livskvalitet med din sygdom.

Desuden vil der være fokus på, hvilke motionsformer der er gode for dig. Hvor meget motion du må dyrke, og hvordan det påvirker din krop, samt kostens betydning, når man har atrieflimren.

Ved hjertesyggeplejerske Charlotte Munkholm, som er med alle 3 gange, og fysioterapeut Mariana Cartuliales, som er med den 19. september.

Kurset består af 3 mødegange af 2 timer.

Kursus 1 kl. 13.00 - 15.00 og Kursus 2 kl. 15.30 - 17.30

Mandage den 5. september, 19. september og 3. oktober

Tilmelding er nødvendig senest den 25. august. Oplys om du ønsker at deltage på kursus 1 eller 2.

RÅDGIVNING AABENRAA

Kresten Philipsens Vej 15, indgang A, 6200 Aabenraa

2. torsdag i måneden kl. 10.00 - 14.00

Tilmelding/ tidsbestilling på tlf. 70 25 00 00 eller
raadgivningodense@hjertereforeningen.dk

INDIVIDUEL RÅDGIVNING VED HJERTESYGGELEJERSKE

11. august

8. september

13. oktober

10. november

8. december

Alle dage mellem kl. 10.00 og 14.00

Tidsbestilling nødvendig

KURSUS OM FORKAMMERFLIMREN / ATRIEFLIMREN

Trods forsikringer om at "man ikke dør af atrieflimren", har mange svært ved at leve med sygdommen. Den skaber utryghed, uforudsigelighed og en fornemmelse af, at sygdommen bestemmer over ens liv. På kurset taler vi om de udfordringer, livet med atrieflimren giver, og hvordan du kan få en bedre livskvalitet med din sygdom.

Desuden vil der være fokus på, hvilke motionsformer der er gode for dig. Hvor meget motion du må dyrke, og hvordan det påvirker din krop.

Ved hjertesyggeplejerske Kirsten Magaard, som er med alle 3 gange, og fysioterapeut Mariana Cartuliales som er med den 8/12.

Kurset består af 3 mødegange á 2 timer

**Torsdage den 13. oktober, 10. november og 8. december,
alle dage kl. 13.00 - 15.00**

Tilmelding er nødvendig senest den 7. oktober.

Bliv gratis medlem af Hjerteforeningen



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