

Hjerteforeningen er en af landets største sygdoms-
bekæmpende organisationer og arbejder med forskning,
patientstøtte, sundhedsoplysning og forebyggelse af
hjertekarsygdomme.

Kontakt Hjerteforeningens rådgivningscentre

Rådgivningscenter Odense

Telefon 6591 9935

odense@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter København

Telefon 3311 0312

kbh@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding

Telefon 7552 7628

kolding@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved

Telefon 5573 5009

naestved@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg

Telefon 7613 1640

esbjerg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Aalborg

Telefon 9816 1816

aalborg@hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus

Telefon 8618 5510

aarhus@hjerteforeningen.dk

Du kan læse mere på Hjerteforeningens hjemmeside
www.hjerteforeningen.dk

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

Fotos: Jesper Glyrskov Layout: Katja Bjarnov Lage Grafik Tryk: Sangill Grafisk Produktion



Hjertevenlige Kantiner

Hjerteforeningens diætister gennemgår kantine-
arbejdsgange, menuer og råvarer med kantineper-
sonalet. Gennemgangen består af et oplæg om sund
mad i kantinen samt en gennemgang af kantine-
eksisterende tilbud. Hjerteforeningen kvalitetssikrer
mad og anretning. Kantine får et diplom, hvis den
lever op til kravene om hjertevenlig mad.

HJERTESUNDE VIRKSOMHEDER





ET SUNDT SAMARBEJDE

De fleste mennesker tilbringer en stor del af deres tid på arbejdspladsen. Derfor har det stor betydning, at arbejdspladsen lægger vægt på at motivere medarbejderne til en sund livsstil.

Hjerteforeningen vil gerne være sparringspartner for virksomheder, som ønsker at sætte fokus på medarbejdernes sundhed. Vi har ideer til tiltag, som kan gøre arbejdspladsen til et sundere sted at være. Vi vejleder om, hvordan medarbejderne holder sig sunde – også når de er gået hjem fra arbejde.

Hjerteforeningen er eksperter i forebyggelse af livsstilssygdomme. Sundhedsfagligt uddannet personale kommer ud til virksomheder, udfører sundhedstjek og giver individuel rådgivning om sund livsstil. Vi holder også foredrag og kurser, fx i rygestop og hjertestart samt underviser og vejleder kantinepersonale om hjertesund mad.

Hjerteforeningen kan skræddersy et sundhedsfremmende program til netop din virksomhed.

HJERTEFORENINGENS TILBUD



Sundhedstjek

Et sundhedstjek består af vejledning baseret på fx blodtryksmåling, blodsuktermåling, kolesterolmåling, måling af taljen og konditionstest. Målene giver et godt billede af medarbejderens sundhedstilstand og vi vejleder om, hvordan den enkelte medarbejder kan holde sig sund og i god form.

Hjerteforeningen tilbyder efterfølgende en samlet vurdering af 'virksomhedens sundhed'.

Hjerteforeningen tilbyder også individuelle kost-samtaler og motionssamtaler.

Hjertestart for alle

Hjerteforeningen gennemfører genoplivningskurser af 3 timers varighed med op til 12 deltagere pr. hold. Kurset indeholder teori om hjertets opbygning og funktion, årsager til hjertestop, praktisk gennemgang af behandlingen og brug af hjertestarter. Alle deltager i praktiske øvelser på en dukke.

Foredrag og undervisning

Foredrag, undervisning og dialogmøder kan fx handle om kost, motion, rygestop, stress og livsstilsændringer. Aktiviteterne målrettes den enkelte virksomheds behov.

Rygestopkurser

Hjerteforeningen tilbyder rygestopkurser af 5 gange samt opfølgning efter 3 måneder. Kurserne varer 2 timer pr. gang og har op til tolv deltagere pr. hold. Individuelle rygestopsamtaler kan også aftales.

Andet samarbejde

I forbindelse med køb af sundhedsydelse kan Hjerteforeningen levere en introduktionspakke til alle medarbejdere med fx Hjerteforeningens kokebøger og forskelligt merchandise. Ligeledes kan medarbejderne tilbydes Hjerteforeningens kokebøger, merchandise mm. til en favorabel pris.

Læs mere på www.hjerteforeningen.dk/sw87601.asp.