

## HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE TILBYDER BLANDT ANDET

- Rådgivning om livet med hjertekarsygdom
- Samtale om angst og usikkerhed i forbindelse med sygdom
- Rådgivning om medicin og kontakt til sundhedsvæsenet
- Støttegrupper for patienter og pårørende
- Rådgivning om livsstilsændringer
- Samtale med diætist om hjertesund mad
- Samtale om motion og måling af konditionstal
- Måling af blodtryk og kolesterol
- Måling af kulilte og hjælp til rygestop
- Hjertestartkurser

## BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

Hjerteforeningens rådgivningscentre har tilbud til alle hjertekarpatienter og deres pårørende. Er du medlem af Hjerteforeningen, får du rabat på rådgivningscentrenes tilbud. Ring til dit rådgivningscenter, hvis du vil aftale tid til en samtale. Du finder os her:

### Rådgivningscenter Aalborg

Vesterbro 81  
9000 Aalborg  
Tlf. 9816 1816  
aalborg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Odense

Kongensgade 65  
5000 Odense C  
Tlf. 6591 9935  
odense@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Århus

Jægergårdsgade 64-66  
8000 Århus C  
Tlf. 8618 5510  
aarhus@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter København

Hauser Plads 20  
1127 København K  
Tlf. 3311 0312  
kbh@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C  
6700 Esbjerg  
Tlf. 7613 1640  
esbjerg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Næstved

Apotekerstræde 4 A  
4700 Næstved  
Tlf. 5573 5009  
naestved@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4  
6000 Kolding  
Tlf. 7552 7628  
kolding@hjerteforeningen.dk

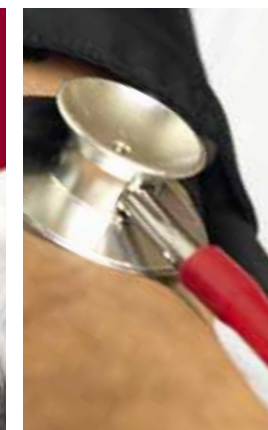
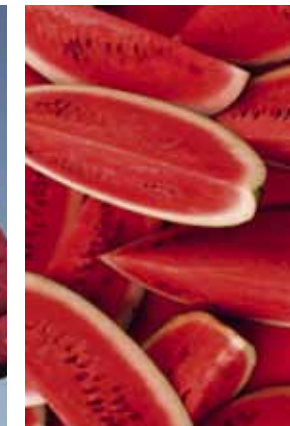
Bliv gratis medlem af Hjerteforeningen det første år  
Ring til 3393 1788 eller se [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

HJERTEFORENINGEN 

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

# HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE

## TILBUD TIL HJERTEKARSYGGE OG PÅRØRENDE



1. UDGAVE: 1. OPLAG: 2009 · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 748

Få råd og vejledning om  
livet med en hjertekarsygdom

HJERTEFORENINGEN 

## HVAD ER ET RÅDGIVNINGSCENTER?

I Hjertereforeningens syv rådgivningscentre møder du personale, som er specielt uddannet til at vejlede og rådgive om hjertekarsygdomme og psykiske reaktioner på hjertekarsygdom. Foruden hjertesygplejersker og diætister er der tilknyttet fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere.

## HVAD TILBYDER RÅDGIVNINGSCENTERET?

Når man får konstateret en hjertekarsygdom, kan det være svært at forstå og acceptere sygdommen og dens konsekvenser. Rådgivningscentrenes personale er uddannet til at hjælpe dig og dine pårørende med at håndtere de problemer, der kan opstå.

Hjertepatienter har forskellige behov, og rådgivningscentrenes forskellige tilbud forsøger at imødekomme dem. Du kan fx deltage i motionshold eller få en personlig samtale om hjertekarsygdom, medicin og livsstil.

En samtale i rådgivningscentret er et supplement til et besøg hos din egen læge. Vi kan rådgive dig om din kontakt med sundhedsvæsenet og om livet med en hjertekarsygdom og hjælpe dig med at få håb og livsmod tilbage.

På Hjertereforeningens hjemmeside [www.hjertereforeningen.dk](http://www.hjertereforeningen.dk) finder du information om centrenes åbningstider og tilbud.

### HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE GENNEMFØRER PÅ ET ÅR

- 5.000 målinger af blodtryk, kolesterol, blodsukker, kulilte og kondital
- 10.500 individuelle samtaler om eksempelvis psykosocial støtte, medicin og rygestop
- 3.500 kostsamtaler

## DU ER IKKE ALENE

Har du lyst til at møde andre, der er i samme situation som du, tilbyder Hjertereforeningens rådgivningscentre kurser, hjertecafé og støttegrupper med vejledning fra professionelt sundhedspersonale – uanset om du er patient eller pårørende.

Støttegrupper oprettes efter behov. Der er for eksempel grupper for mænd med hjertekarsygdom, bypassopererede, patienter med hjerterytmeforstyrrelser, unge med hjertekarsygdom og efterladte. Ring og hør nærmere.



*»Mandegruppen har reduceret mit behov for at snakke om sygdommen med andre. Man kan godt have brug for et ordentlig los for at tage sig sammen. Den slags har vi også brugt hinanden til i gruppen.«*

Erland Bøge, 54 år, selvhjælpsgruppen  
"Mænd med noget på hjertet"

## RÅDGIVENDE PATIENTER

Hjertereforeningens rådgivningscentre formidler også kontakt til rådgivende patienter. De rådgivende patienter har selv været igennem et sygdomsforløb og har erfaring med at leve med en hjertekarsygdom. Derudover er de uddannet til at fungere som frivillige rådgivere.

Du kan få gode råd af en rådgivende patient, som har oplevet det samme som du og derfor genkender din situation fra sit eget liv.

## HJERTEBILEN

Bor du ikke i nærheden af et rådgivningscenter, kan Hjerterebilen være din kontakt til Hjertereforeningen. I Hjerterebilen møder du, ligesom i de syv centre, uddannet personale, som kan rådgive dig om livet med hjertekarsygdom. Her kan du også få målt dit blodtryk og få gode råd om medicin og sundhed – blandt andet om kost, motion og rygestop.

Ring til et af Hjertereforeningens rådgivningscentre og hør, hvornår Hjerterebilen er i dit område.



## KONTAKT TIL RÅDGIVNINGSCENTRENE

Du kan ringe til Hjertereforeningens rådgivningscentre alle hverdage fra kl. 9-15 og få telefonisk rådgivning eller bestille tid til personlig rådgivning. Mandag er det desuden muligt at komme i centrene uden tidsbestilling.

Du kan også ringe til den gratis telefonrådgivning, Hjerterelinjen, på tlf. 8020 3366 alle hverdage kl. 9-15 samt onsdag, fredag og søndag kl. 18-21.