

## HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE TILBYDER

- Vejledning om sund livsstil
- Samtale med diætist om sund mad
- Samtale om motion og måling af kondital
- Måling af kulilte og hjælp til rygestop
- Måling af blodtryk og kolesterol
- Foredrag om sund livsstil
- Hjertestartkurser
- Sundhedsfremme på virksomheder
- og meget mere.

## BRUG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

Hjerteforeningens rådgivningscentre er et tilbud til alle, som ønsker vejledning og information om livsstilsændringer og forebyggelse af hjertekarsygdomme. Er du medlem af Hjerteforeningen, får du rabat på rådgivningscentrenes tilbud. Ring til et af centrene, 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 Århus

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

### Rådgivningscenter Esbjerg

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

### Rådgivningscenter Kolding

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

### Rådgivningscenter Odense

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

### Rådgivningscenter København

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

### Rådgivningscenter Næstved

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

**HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning**  
Hverdage kl. 9-15. Onsdag, fredag og søndag kl. 18-21  
**TLF. 8020 3366**

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 RASKE



1. UDGAVE: 1. OPLAG: 2009 · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 749

Få vejledning om sund livsstil  
og forebyggelse af hjertekarsygdomme

HJERTEFORENINGEN 

## HVAD ER ET RÅDGIVNINGSCENTER?

Hjerteforeningens rådgivningscentre har tilbud til alle, som gerne vil leve sundt.

Her møder du personale, som er uddannet til at rådgive og vejlede både raske personer og hjertepatienter. Foruden hjertesygplejersker og diætister har rådgivningscentrene fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere tilknyttet.

## HVAD TILBYDER RÅDGIVNINGSCENTERET?

Det kan være svært at bryde med årelange vaner som rygning og usund mad. I rådgivningscentrene kan personalet hjælpe dig og din familie med at få nye livsstilsvaner og fastholde dem.

Rådgivningscentrene tilbyder sundhedstjek og en samtale om, hvad du kan gøre for at holde dig sund. Udgangspunktet kan være målinger af for eksempel blodtryk eller kolesterol. Resultaterne giver et billede af, om du er i risikogruppen og derfor bør overveje at ændre dine vaner i en sundere retning. Rådgivningscentrene tilbyder gratis blodtryksmåling.

Se, hvad dit lokale rådgivningscenter ellers tilbyder på Hjerteforeningens hjemmeside, [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk). Her finder du også information om centrenes åbningstider.

*»Den, som ikke har tid til fysisk aktivitet, må før eller siden afsætte tid til sygdom«*

Edward Stanley,  
engelsk premierminister (1826-1893)

## HVORFOR ÆNDRE LIVSSTIL?

Det er aldrig for sent at ændre livsstil. Der er flere gode grunde til at begynde allerede i dag. Ved at dyrke motion, spise sundt og undgå røg øger du din sundhed og mindsker risikoen for at få en livsstilssygdom.

Hjerteforeningens rådgivningscentre vejleder om sund levevis og forebyggelse af hjertekarsygdom i et professionelt og rart miljø.

### HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE GENNEMFØRER PÅ ET ÅR

- 5.000 målinger af blodtryk, kolesterol, blodsukker, kulilte og kondital
- 10.500 individuelle samtaler om eksempelvis rygestop, motion og forebyggelse
- 3.500 samtaler om kost

*»Vi tager os tid til at besvare dine spørgsmål i en afslappet atmosfære. Det fører ofte til konkrete ideer til et sundere og bedre liv.«*



Hanne Andersen, leder af Hjerteforeningens rådgivningscenter i Århus



## HJERTEBILEN

Bor du ikke i nærheden af et rådgivningscenter, kan du benytte dig af Hjertebilens tilbud. Hjertebilen kommer ud i lokalområder og til virksomheder.

Den har uddannet personale, som kan tilbyde et sundhedstjek og en snak om, hvordan du opnår større sundhed og trivsel og forebygger hjertekarsygdom.

I bilen kan du for eksempel også få foretaget en konditionstest eller få en samtale med en diætist om hjertesund mad.

Ring til et af Hjerteforeningens rådgivningscentre og hør, hvornår en af Hjertebilerne kommer i dit område.

Hvis din arbejdsplads ønsker besøg af Hjertebilen med henblik på et sundhedstjek af medarbejderne, kan I kontakte det lokale rådgivningscenter og få oplysning om muligheder og priser.