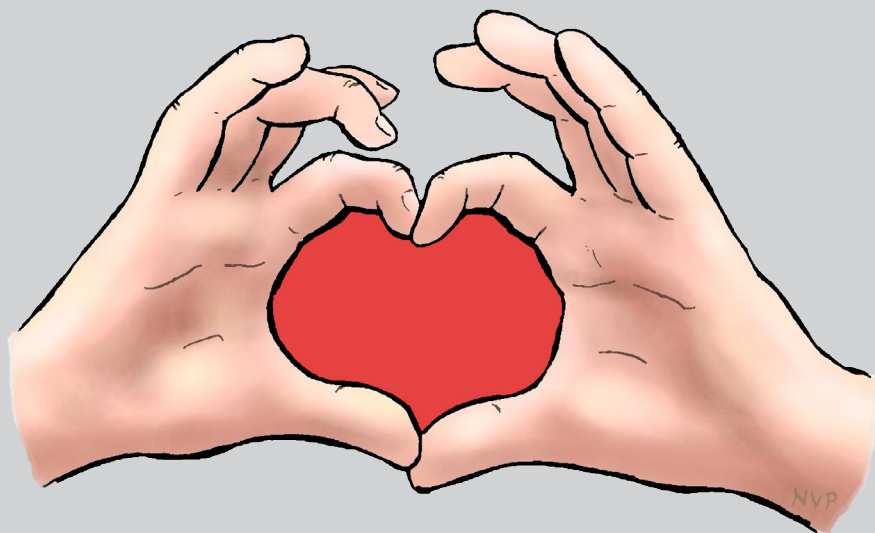


---

# HJERTEKURSUS

---



FREDEKRSBERG  
KOMMUNE



---

## **Del dine erfaringer på hjertemøder**

---

Frederiksberg Sundhedscenter tilbyder en møderække til borgere med hjertesygdom og pårørende. Her kan du få viden og dele erfaringer om hverdagen med en hjertesygdom. Hvordan tilrettelægger du din kost, så det passer ind i din hverdag? Og hvordan med motion? Hjerterkurset foregår i en fast gruppe med de samme 8-12 deltagere hver gang, så der er mulighed for at lære andre i samme situation at kende.

---

## **Få viden om kost, motion og sundhed**

---

Hjerterkurset er tilrettelagt i et tæt samarbejde mellem diætist, motionsvejleder samt sygeplejersker på Frederiksberg Sundhedscenter, og den ene vil fungere som gennemgående person i møderækken.

---

## **Vil du være med?**

---

For at deltage skal du;

- bo på Frederiksberg
- have hjertesvigt, have hjerteklapsygdom eller åreforsnævring i hjertet, f.eks. blodprop i hjertet eller angina pectoris
- have en henvisning fra enten hospital eller egen læge
- ville deltage i et gruppeforløb

---

## **Det foregår her**

---

Kurset afholdes i Frederiksberg Sundhedscenter  
Stockflethsvej 4, 1. sal, undervisningslokale 2  
2000 Frederiksberg

---

## Program

---

Du vil komme til en indledende samtale, hvor vi vil aftale dit forløb i sundhedscentret.

Vi mødes 4 gange i alt. De første 3 gange indenfor en måned, og derudover et opfølgingsmøde 3 måneder efter. Pårørende er også velkomne.

### **1. møde á 2½ time (med start kl. 15 eller 16)**

Introduktion

Bevægelse og ændring af vaner ved motionsvejleder Mette Wonsyld

### **2. møde á 3 timer (med start kl. 15 eller 16)**

Mad og hjerte

'Rundt om det daglige hjertebord' ved diætist Marianne Gerlow

### **3. møde á 2 timer (med start kl. 15 eller 16)**

'Livet med hjertesygdom'

Fastholdelse af motivation ved Per H. Nielsen

### **4. møde á 2 timer (med start kl. 15 eller 16)**

Opfølgning ved sygeplejerske Per H. Nielsen

---

## Kontakt

---

Ring eller skriv for at høre mere og for at aftale en tid til en samtale

Hjertesyggeplejerske

Tlf: 2898 5436

Mail: [patientuddannelse@frederiksberg.dk](mailto:patientuddannelse@frederiksberg.dk)

---

## FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

---

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Tlf. 3821 5400

E-mail: [sundhedscentret@frederiksberg.dk](mailto:sundhedscentret@frederiksberg.dk)

Web: [sund.frederiksberg.dk](http://sund.frederiksberg.dk)

Der er gratis parkering på de omkringliggende villaveje i 2 timer samt handicapparkering ved indgangen.

Offentlig transport kan foregå med:

- Bus 74 med stop ved Frederiksberg Hospital/Sundhedscenter



September 2016