

FIND DEN GODE FOREDRAGS- ELLER OPLÆGSHOLDER



Når der skal hyres oplæg- eller foredragsholdere til lokale arrangementer og foredrag, er det vigtigt, at det er oplægs- og foredragsholdere som formidler en viden, som Hjerteforeningen kan stå inde for.

På foredragslisten kan du finde oplægsholdere som allerede er godkendte både mht. faglige kvalifikationer og indhold i deres foredrag. Du finder listen [her](#).

Hvis du vil benytte en oplægsholder som ikke er på listen, har Hjerteforeningen udarbejdet nedenstående gode råd. Du kan dog altid kontakte din frivilligkonsulent hvis du er i tvivl om foredragsholderens kvalifikationer eller om foredragets indhold svarer til Hjerteforeningens anbefalinger.

A**Foredrag med fagligt indhold fx om kost, motion til hjertepatienter eller psykiske reaktioner**

Brug altid en foredragsholder med en relevant faglig baggrund fx diætist, fysioterapeut, sygeplejerske, læge, psykolog eller præst.

OBS! Foredrag med fokus på fysisk aktivitet og motion til hjertesygge - fx iskæmi, hjertesvigt, hjerteklapsygdom eller atrieflimren, bør fortages af fx fysioterapeuter med klinisk erfaring fra hospital eller sygehus.

OBS! Kostforedrag til hjertesygge. Her skal der bruges en klinisk diætist ved foredrag om diæter fx kost i forbindelse med forhøjet kolesterol, hjertesvigt og blodprop i hjertet.

B**Foredrag vedrørende personlige historier om egne oplevelser, reaktioner og evt. vejen til at komme videre i livet efter at have fået en hjertesygdom.**

Kan varetages af alle man finder inspirerende. Det er dog vigtigt at gøre det tydeligt, at det er en personlig skildring og ikke kan forveksles med faglige anbefalinger. Hvis kost og motion indgår i fortællingen, skal der altid henvises til Hjerteforeningens anbefalinger.

Dette skal du gerne afklare med foredragsholderen inden I laver en aftale**Kost**

Tager foredraget udgangspunkt i gældende anbefaling for hjertesund kost? Hjerteforeningen kan ikke stå inde for og være vært ved foredrag i populære diæter, som fx LCHF (Low Carb High Fat), Sense, plantebaseret, antiinflammatorisk kost eller lign. Er du i tvivl så spørg din frivilligkonsulent.

Motion

Tager foredraget udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring fysisk aktivitet for både raske, mennesker med risiko for hjertesygdom og mennesker, som lever med hjertesygdom?

Send evt. disse tekster og links til jeres faglige oplægsholdere forud for en aftale

For at være sikker på at I har forventningsafstemt det faglige indhold kan I sende relevante dele af nedenstående.

Generelt

Enhver rådgivning og undervisning gives opdateret i henhold til de nyeste Nationale Behandlings Vejledninger indenfor Kardiologien: [se her](#).

Foredrag om kost

Foredraget skal altid tage sit afsæt i hjertesund kost.

Hjerteforeningen kan ikke godkende foredrag i populære diæter, som fx LCHF, Sense, plantebaseret, antiinflammatorisk eller lign.

Foredraget skal sammensættes med udgangspunkt i gældende anbefaling for hjertesund kost. Nedenfor findes vejledning til diætisten mhp. kostens sammensætning.

Forhøjet kolesterol:

[Mad for dit hjertes skyld \(link\)](#)

Hjertesvigt:

[Ernæring til patienter med hjerteinsufficiens \(link\)](#)

Foredrag om motion

Alle foredrag om fysisk aktivitet, bør tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens evidensbaserede anbefalinger for både raske, mennesker med risiko for hjertesygdom og mennesker, som lever med hjertesygdom.

[Sundhedsstyrelsen - fysisk aktivitet \(link\)](#)

[Fysisk træning som behandling – Sundhedsstyrelsen \(link\)](#)