**Lån et øre der kan lytte**

Mange tanker, følelser og spørgsmål kan ramme, hvis du eller en af dine nærmeste bliver hjerte-kar-syg. Får du brug for at snakke med en, der lever med hjertesygdom, så kan Hjerteforeningens frivillige patientstøtter hjælpe dig. Der er patientstøtter fordelt over hele landet, og i Region xxx (indsæt navnet på den region, I hører til) er der er også en, der kan tale med dig.

Når hjertesygdom rammer, er det naturligt at blive overvældet af svære følelser og tvivl. Tanker om hjertesygdommen kan fylde, tanker om hvordan livet bliver fremover, hvad kan jeg, hvad kan jeg ikke, bliver mit liv forandret, hvordan lever jeg et godt liv med hjerte-kar-sygdom mv.?

Men du står ikke alene med de tanker og spørgsmål, for du kan få støtte af Hjerteforeningens patientstøtter. Patientstøtterne lever selv med en hjertesygdom og er kommet godt videre i livet. De kender til de tanker og bekymringer, som kan følge med, når livet ændrer sig markant. Patientstøtterne er frivillige, og de tilbyder gratis, telefoniske samtaler.

* Når sygdom rammer, er det naturligt at blive overvældet af svære følelser og tvivl. Derfor er det uvurderligt at kunne få støtte hos et medmenneske, der selv har prøvet at blive syg af hjerte-kar-sygdom og har skullet lære at leve med at være hjertesyg. Da vores patientstøtter selv er hjertepatienter, har de en erfaring, som andre kan få gavn af. Patientstøtterne kan gennem samtaler skabe håb og give styrke til at komme videre i livet, siger Hjerteforeningens adm. direktør, Anne Kaltoft.

**Ingen skal stå alene, hvis lynet slår ned**

Hjerteforeningens patientstøtter forstår dig og din situation. Du kan vende praktiske spørgsmål, bekymringer og udfordringer om at være hjertesyg med dem. Patientstøtterne lytter, de stiller spørgsmål, og de fortæller også gerne om deres egne erfaringer med at være hjertesyg.

På Hjerteforeningens hjemmeside kan du på et galleri se alle patientstøtterne. Du kommer i kontakt med en af dem ved at booke en telefonsamtale via hjemmesiden, og du kan vælge en patientstøtte, der har den samme diagnose som dig. På hjemmesiden kan du ved hver patientstøtte se alder, diagnose mv.

HER KAN FRIVILLIGE ELLER ANDRE, FX PATIENTSTØTTERNE SELV, UDTALE SIG OM HVILKEN GAVN PATIENTSTØTTERNE GØR, ELLER SKRIVE EN LOKAL OPFORDRING TIL AT ANVENDE PATIENTSTØTTERNE. ELLERS SLET.

**Find alle patientstøtterne og læs mere på www.hjerteforeningen.dk/patientstøtte**

På hjemmesiden kan du desuden i en lille film møde to af patientstøtterne.

**Også for pårørende**

Hjertesygdom rammer ikke kun de syge men i høj grad også de pårørende. Sygdom, behandling, genoptræning og samarbejdet med sundhedsvæsnet kan være krævende for både syge og pårørende. Har du brug for at tale med en anden, som kender til at være pårørende, kan du på hjerteforeningen.dk også booke tid til at tale med en frivillig pårørendestøtte.

**Spørgsmål**

Har du spørgsmål om den lokale indsats for hjerterne og hjertesagen, kan ud kontakte formanden for Hjerteforeningen xxx (indsæt by), xxx (indsæt navn og kontaktinfo).