

HJERTE MOTION

Hvad er Hjertemotion

Hjertemotion er motion for hjertepatienter i trygge rammer, hvor motion og fællesskab er i centrum. 1 time pr. uge efterfulgt af 30 minutters socialt samvær. Hjertemotionsinstruktøren er fysioterapeut. Derudover er der en frivillig tovholder, som understøtter det sociale samvær og binder bånd til Hjerteforeningens øvrige tilbud og aktiviteter. Hjertemotion bygger bro fra hjerterehabiliteringen regionalt og kommunalt til et aktivt liv med hjertesunde vaner. Hjertemotion understøtter livslang rehabilitering lokalt.

Fælles nationalt mål

At der er Hjertemotion i alle kommuner – og gerne flere hold, så alle hjertepatienter har adgang til Hjertemotion.

Fundamentet for Hjertemotion

Frivillig **tovholder**

Instruktøren er **fysioterapeut**

Hjertemotion er **for hjertepatienter**

Socialt samvær

Plads til **nye og gamle**

Hjertemotion er for hjertepatienter

Med Hjertemotion ønsker Hjerteforeningen at skabe et fællesskab for hjertepatienter med motion og fællesskab i centrum.

Hjertemotion er tilrettelagt ud fra faglige retningslinjer og anbefalinger, og tager hensyn til de fysiske og mentale udfordringer, som hjertepatienter kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion.

Frivillig tovholder

Der er en frivillig tovholder tilknyttet Hjertemotionsholdet. Den frivillige tovholder er til stede under træningen og det sociale samvær. På den måde skaber den frivillige tovholder grobund for et stærkt fællesskab og sikrer en tæt forbindelse til Hjerteforeningens øvrige tilbud og aktiviteter.

Hjertemotionsinstruktøren er fysioterapeut

Hjertemotionsinstruktørens faglighed som fysioterapeut skaber tryghed for deltagerne og er med til at sikre kvalitet i træningen.

Socialt samvær

Der er 30 minutters socialt samvær efter træningen. Det sociale samvær skaber rammen for et stærkt fællesskab, der styrker den enkeltes følelse af at høre til på et hold og fastholde deltagerne på holdet. Det sociale samvær skaber grobund for peer-to-peer samtaler og er med til at styrke den mentale sundhed.

Plads til nye og gamle Hjertemotionister

Hjerteforeningen ønsker, at der skal være plads til



Foto: Linda Johansen

nye hjertemotionister, så nye hjertepatienter, når de afsluttes fra den lokale hjerterehabilitering, kan fortsætte på Hjertemotionsholdet. Samtidig ved vi, at rigtig mange hjertemotionister ønsker at fortsætte på holdene, da fællesskabet de oplever får en stor betydning for deres fysiske og mentale trivsel. Hjerteforeningen ønsker at understøtte lokalforeningerne i at starte nye Hjertemotionshold, så der er plads til både nye og gamle hjertemotionister.

Fundamentet for Hjertemotion er centralt. Hvert element bidrager til, at Hjertemotion består som Hjerteforeningens værdifulde signaturprojekt på tværs af landet. Hvis der lokalt er behov for at fravige eller tilpasse et element i fundamentet, kan lokalforeningen i samarbejde med frivilligkonsulenten, og evt. projektleder, afdække andre muligheder.