



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

November 2023

Invitation til hjertecafe med foredrag om hjerterklapoperation.

Hvornår: Torsdag den 16. november 2023
klokken 16:00

Hvor: Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders
Alle 3, opgang 16

Foredragsholder: Læge og Ph.d. studerende
Pernille Steen Bække

Hvad er en hjerterklap-operation?

En hjerterklap-operation er en kirurgisk udskiftning eller reparation af en eller flere af hjertets klapper. I nyere tid bliver især ældre og skrøbelige patienter tilbudt kateterbaseret hjerterklap-operation. Det betyder, at indgrebet foretages via et kateter, som indføres gennem en blodåre eller gennem spidsen af det pumpende hjerte.

Mens antallet af patienter i Danmark som gennemgår en åben hjerterklap-operation er faldende, er antallet af patienter som gennemgår en kateterbaseret operation stærk stigende. (Kilde: Netdoktor.dk)

Titel: Fra forsnævret aortaklap til kateterbaseret hjerterklap-implantation.

Kom og hør om denne teknik. Der vil være oplæg med fokus på kateterbaseret Aortaklap-implantation (TAVI), hvor der indsættes en ny hjerterklap gennem et rør i lysken.

Forløbet fra diagnosticering af forsnævret aortaklap (aortastenose) til behandling med TAVI gennemgås. Der fortælles også om livet efter behandlingen.

Tilmelding nødvendigt. Send en mail til:
Lenevoller@hotmail.com

...senest søndag den 12. november 2023.
"Først til mølle" princip benyttes.

Nyt fra flimmergruppen:

Ved vores seneste møde anvendte vi Hjertereforeningens materiale til hjertecaféer.

Det består af en video for henholdsvis hjertepatienter og pårørende samt samtalekort med spørgsmål. Det arbejdede vi med i mindre grupper.

Vi havde en opsamling til sidst, hvor vi talte om brugen af materialet. Der var positive tilbagemeldinger, og det har givet god inspiration til vores fremtidige møder i flimmergruppen, som efterhånden er blevet en dejlig stor gruppe.

Kontakt: crista.axen@gmail.com for yderligere oplysninger.

Nyt fra Hjertestien på Kalvebod Fælled:

Efteråret 🍁 er over os, vi hygger os og passer vores daglige dont indendørs i det daglige.

Vi du ha' lidt vind i håret, frisk luft i lungerne og møde andre mennesker så kom forbi lldsjælehuset på Naturcenter Amager, Granatvej 13, søndage kl. 10:00. Vi går 3 km i et roligt tempo.



Det er ganske gratis, og du behøver ikke at være medlem af noget som helst.



Vi gi'r en kop kaffe efterfølgende.



kom glad og gå-med.



Peter Neustrup

GÅ MED- vær  Hjertereforeningen

Faste aktiviteter

Søndags - gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

Startsted: DR Byens Metrostation, og vi slutter samme sted.

Vi starter med let opvarmning, inden vi bevæger os ud på ruten.

Ruten er som regel Hjertestien på Amager Fælled. Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time.

Ved gåture på helligdage – hermed menes ikke almindelige søndage – kan der ikke forventes en leder på turen – men alle er velkomne til selv at gå tur på Amager Fælled.

GÅ MED – Amager Strandpark

Hver fredag klokken 13.

Startsted: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.

Der gås ikke specielt hurtigt og langt – der tages hensyn til den enkeltes formåen.

Vi går som regel ud på den kunstige halvø på asfaltstien og retur langs Amager Strandvej.

Kort rute: 2 km

Længere rute: ca. 4 km.

Varighed ca. 1 time.

GÅ MED – Hjertestien Kalvebod Fælled

Hvornår: Søndage 10:00

Hvor: Naturcenter Amager, Granatvej 13, 2770 Kastrup – foran Ildsjælehuset.

Kort rute: ca. 2 km

Længere rute: ca. 3 km

GÅ MED-vært: Hjertereforeningens frivillig, Peter Neustrup

Varighed ca. 1 time.

Der bydes på kaffe i Ildsjælehuset bagefter.

GÅ MED – Christianshavns vold

Hvornår: Hver onsdag klokken 14 – ca. 15

Hvor: Den bemandede legeplads, Christianshavns Voldgade 36

Rute ca. 2,5 km

Der tilbydes let opvarmning inden turen og der bydes på terrassekaffe bagefter.

GÅ MED-vært: Oliver Sonne

For alle gåture gælder det, at det er gratis, der er ikke noget med af- eller tilmelding. Bare mød op. Alle er hjertelig velkomne.

”Fodbold for hjertet” - Hjerterevenlig fodbold i trygge rammer

Tidspunkt: Hver mandag klokken 11:00 - 12:00.

Sted: Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 København S.

Både mænd og kvinder er velkomne.

Kontakt: Flemming Jacobsen –

Mobil: 42 24 40 56.

Mail: partner@sundbyboldklub.dk

Flimmergruppe

Gruppe for personer med hjerteflimmer. Man mødes ca. 1 gang om måneden.

Kontakt: crista.axen@gmail.com for yderligere oplysninger.

Kalender og Facebook

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores hjemmeside/kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebookside.

Hjemmeside/Kalender

<https://lokal.hjertereforeningen.dk/kbhs/>

Facebook

<https://www.facebook.com/hjertereforeningen2300s/>

Med de hjerteligste hilsener
Margit Grome
formand for hjertereforeningen i Kbh. S