



Gør en forskel

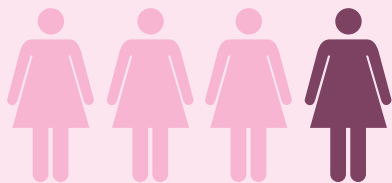
Hjælp hjertet



HJERTE
FORENINGEN



Kvindens hjerte i centrum



Hvert fjerde dødsfald blandt kvinder skyldes en hjerte-kar-sygdom.

210.000

i Danmark lever 210.000 kvinder med en hjerte-kar-sygdom.

Hjerte-kar-sygdom er den næsthøjest dødsårsag i Danmark.



65 Hver dag får ca. 65 kvinder stillet diagnosen hjerte-kar-sygdom.

Hjerte-kar-sygdomme kan fx være blodprop i hjertet, forkammerflimren, kar-sygdomme i hjernen eller hjertesvigt.



Hjerteforeningen og Matas gør noget ved det: Vi fortæller om sund levevis – og vi indsamler midler til mere forskning i kvinders hjerte.

Du kan også gøre en forskel – for dig selv og for andre. Læs hvordan i denne pjeces.

Prisværdigt samarbejde

”Hver eneste dag dør 16 kvinder af en hjerte-kar-sygdom. Det kan ske for dig – eller for en kvinde, der står dig nær. Som ambassadør støtter jeg Hjerteforeningens og Matas’ samarbejde om at synliggøre problemet og styrke forskning i kvinders hjerte.”

Jeanette Ottesen
Ambassadør for
Hjerteforeningen



Advarselssymptomer



Langt flere ville overleve, hvis symptomerne på et hjerteanfald var velkendte, og der blev sørget for hurtig lægehjælp. De fleste hjerteanfald begynder langsomt med moderate smerter eller ubehag:



Smerter eller ubehag i brystregionen – opleves som en trykkende/strammende fornemmelse.



Smerter eller ubehag i arme, mellem skulderbladene, i nakke eller kæbe.



Åndenød.



Svimmelhed, koldsved og kvalme.

Hvad gør du?

Har du et eller flere af disse symptomer, skal du tage dem alvorligt og sørge for at blive undersøgt ordentligt.

Har du mistanke om et akut hjerteanfald, skal du straks ringe 112 – for her er tiden den vigtigste faktor.

Overværer du et hjerteanfald, så trød til og giv hjertemassage. Huskereglen er: 30 tryk og 2 puste.



Du kan selv forebygge

Det er aldrig for sent! Du kan selv gøre rigtig meget for at forebygge hjerte-kar-problemer – sund kost, motion og tjek af blodtryk er kodeordene.



- Spis varieret og ikke for meget
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Flere gode råd



Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen ved moderat intensitet. Moderat intensitet svarer til, at du bliver forpustet og ikke kan tale uden at afbryde sætninger for at trække vejret.



Pas godt på dit blodtryk ved at lade være med at ryge, passe på vægten, spare på saltet, tage din evt. ordinerede medicin, få pulsen op dagligt og undgå stress.

Fysisk aktivitet styrker hjertet. Motion kan være mange ting, fx boldspil, frisk gang, løb, cykling eller leg med børnene.

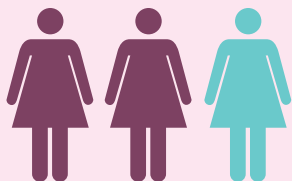
Vælg noget du kan lide og gerne med et socialt element – så er chancen større for, at du er aktiv regelmæssigt hele livet.



Hold øje med dit blodtryk

1 mio

Knap 1 million danskere har for højt blodtryk, og omkring 30 % af dem er slet ikke klar over det.



Hver tredje kvinder kender ikke sit blodtryk. Er du en af dem?

Et forhøjet blodtryk øger risikoen for at blive ramt af fx en blodprop i hjertet.

Det er vigtigt, at du kender dit blodtryk, så du kan komme i behandling i tide, hvis det er for højt.



140/90

Blodtrykket består af to værdier: det høje og det lave tryk. Hjerteforeningen anbefaler, at blodtrykket ikke overstiger 140/90. Du kan få målt blodtrykket hos din læge og med fordel anskaffe en blodtryksmåler, så du selv kan følge dit blodtryk. Et blodtryksapparat kan købes i bl.a. Matas.

Matas støtter aktivt

Matas og Hjerteforeningen samarbejder om på udvalgte tidspunkter at tilbyde gratis blodtryksmåling i kædens butikker.

Når du alligevel er ude og handle, er det nemt at få tjekket, om trykket er i orden. Hvis ikke det er, anbefales du altid at søge læge.

Indtil videre er over 40.000 kunder blevet klogere på deres blodtryk i den lokale Matas.

Kædens mange butikker er aktive i kampen mod kvinders hjerte-kar-sygdomme. Hen over året kan du i flere perioder støtte ved køb af bl.a. hjertearmbånd, gavevedhæng og Matas' egen serie Plaisir.

Siden 2007 har salget af støtteprodukter i Matas givet over 13,3 mio. kr. direkte til Hjerteforeningens forskning.



Hjælp kvinders hjerter

Matas' eget luksusmærke Plaisir er en lækker og veldokumenteret hudplejeserie, der passer godt på din hud gennem livets faser.

De aktive ingredienser giver præcis den fugt, næring og energi, huden skal bruge for at holde sig sund og frisk.

Plaisir er skabt for at glæde din hud – og så hjælper du samtidig med til at støtte forskning i kvinders hjerter!



PLAISIR

Støt Hjerteforeningen

Hjerteforeningen er en privat organisation, der arbejder for indsamlede midler. Hjerteforeningen arbejder med forskning, forebyggelse og patientstøtte.

Du kan støtte Hjerteforeningens arbejde på mange måder. Uanset hvilken du vælger, så slår du et vigtigt slag for sundheden og udbreder budskabet om at passe på hjertet:

- Meld dig ind eller giv et støttebeløb på www.hjerteforeningen.dk
- Sms ELSK til 1414 og støt med 50 kr.* Mobilepay til 7025 og støt med valgfrit beløb.
- På shop.hjerteforeningen.dk kan du købe diverse støtteprodukter.



Armbånd 2017

Følg Elsk hjertet på Facebook og få gode råd om sundhed, motion og kost.

Fra Hjertet tak

*Det koster 50 kr. + alm. sms takst. Tjenesteudbyder: Hjerteforeningen, Vognmagergade 7, 3.sal, 1120 København K. Tlf. 70250000



Hjerteligt samarbejde

Hjerteforeningen og Matas samarbejder om at:

- Oplyse om sund livsstil og forebygge hjerte-kar-sygdomme
- Indsamle midler til Hjerteforeningens arbejde for forskning i kvinders hjerter
- Udføre lokale sundhedsfremmende aktiviteter

Læs mere på www.elskhjertet.dk og www.matas.dk/hf

”Vores budskaber kan nå de mange kvinder, som dagligt handler i Matas – samtidig med at vi indsamler midler til nødvendig forskning, forebyggelse og patientstøtte. Matas er en ansvarlig butikskæde, som på denne måde er med til at gøre en forskel for hjertesagen.”

Kim Høgh
Adm. direktør



”Vi vil gerne støtte seriøse projekter, der fremmer forbrugernes sundhed. Hjerteforeningen gør et vigtigt arbejde for at synliggøre og forske i hjertesygdomme hos kvinder. Da vi har kontakt med rigtig mange kvinder, kan vi derved bidrage væsentligt i hjertesagen.”

Henrik Engberg Johannsen
Informations- og miljøchef

