

Kjøp en rød kjole og støtt vårt arbeid

GoRed er en internasjonal kampanje som LHL gjennomfører her i Norge. Målet er å øke kvinners bevissthet om egen hjertehelse, og samle inn penger til forskning på kvinnehjertet. Inntektene kommer fra salg av kjole-pins gjennom våre samarbeidspartnere Meny, Apotek 1 og Kappahl.

I fjor ble GoRed-kampanjen en stor suksess. Til sammen kom det inn over 6 millioner kroner.



LHL står for Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Foreningen er en stor leverandør av helsetjenester gjennom sine klinikker, rehabiliteringsinstitusjoner og andre tilbud spredt over hele landet. LHL har opparbeidet en betydelig kompetanse på områdene helse, fysisk aktivitet, kosthold og ernæring og arbeider aktivt for bedre offentlige tilbud til hjerte-og lungesyke. Foreningen har 42 000 medlemmer. Det lokale arbeidet er grunnstammen i LHLs virksomhet.

For mer informasjon:
www.lhl.no og www.go-red.no



KappAhl



MEDOX®



Gå med rød kjole for hjertets skyld

Ikke gå til legen uten rød kjole

Vi vil at du skal ta på en rød kjole-pin neste gang du går til fastlegen din. Da sender du et signal om at du ønsker at legen sjekker om du kan ha hjerte- og karsykdommer eller tilhører en risikogruppe for slike sykdommer. Vi har allerede informert legen din om vår lille "aksjon" for å sette fokus på kvinnehjertet. LHL ønsker at legene spør alle kvinner over 35 år om de viktige risikofaktorene for hjerteinfarkt. Symptomene på hjerte- og karsykdommer er annerledes og mindre tydelige for kvinner enn for menn. Dessuten tyder mye på at kvinner er mindre tydelige enn menn når de beskriver sine plager og symptomer.

Frykten for kreft er ikke bra for hjertet

I en ny undersøkelse svarer 64% av kvinnene at de frykter mest å få kreft, mens bare 4% frykter for hjerte- og karsykdommer. Faktum er at 52% dør av hjerte- og karsykdommer. Det er langt flere enn som dør av ulike kreftformer. Vi er redd frykten for kreft tar fokuset bort fra den hyppigst forekommende dødsårsaken for kvinner. Sjansen for å bli rammet av hjerte- og karsykdommer er det tross alt mulig å redusere med livsstilsendringer.



Ta ansvar for eget hjerte

I tillegg til å be legen om å bli undersøkt kan du gjøre noen tiltak som vil virke forebyggende mot hjerte- og karsykdommer. Bedre kondisjon, lavere vekt og sunnere hud er positive bivirkninger av tiltakene.

- Stump røyken
- Vær fysisk aktiv
- Spis hjertevennlig
- La deg sjekke regelmessig

Les mer om forebygging på www.lhl.no



Jeanette Roede er direktør i Grete Roede as og en engasjert GoRed Hjerterdame. Hun er opptatt av å spre kunnskap om hvordan kostholdet kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Symptomer på hjerteinfarkt for kvinner

Når kvinner har følgende symptomer kan det være hjerteinfarkt:

- Kortpustet
- Smerter i rygg, kjeve, nakke og bryst
- Influensalignende plager/føler seg dårlig
- Kvalme og brekninger
- Kaldsvette
- Fordøyelsesplager
- Urofølelse
- Tilbakevendende press i brystet

Atrieflimmer

Atrieflimmer er den vanligste formen for hjerterytmeforstyrrelse. Vanlige symptomer er: Hjertebank, rask og ujevn puls, tungpustethet og slapphet. Oppsøk lege hvis du føler deg uvel og pulsen er rask og ujevn (normal puls skal være mellom 60 og 100 slag per minutt).

Sjekk deg jevnlig

Trykk ut kortet nedenfor og ta det med deg neste gang du skal til legen. Det er viktig å måle og følge med på risikofaktorene over tid.

Bøy i kanten og løft kortet ut av rammen.

| | | |
|------------|---------|---------|
| Navn: | | |
| | Test 1: | Test 2: |
| Puls | | |
| Blodtrykk | | |
| Kolesterol | | |
| Blodsukker | | |
| Midjemål | | |