



Verksamhetsberättelse och Årsredovisning 2020

Innehåll

Förbundsordföranden har ordet	3
Opinionsbildning för förbättringar inom hälso- och sjukvården	4
Intressepolitik i coronavirusets spår	4
”Det behövs storsatsning på rehabilitering i corona-pandemins spår”	5
Opinionsarbete för medlemmarnas bästa	6
För en mer personcentrerad hälso- och sjukvård	7
Debattartiklar som påverkade under 2020	8
Pressmeddelanden 2020	9
Rekordstort antal besökare på Riksförbundet HjärtLungs hemsida	10
Årets hjärt-lungräddare 2020	11
Generalsekreteraren har ordet	12
Aktiviteter riktade till hela befolkningen	13
Tillsammans-projektet – att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre	13
Erfarenheter och resultat från Tillsammans-projektet 2020	15
Våra motionsprogram – för egenvård	16
Hälsans stig – rörelseglädje för alla	17
För en aktiv egenvård – filmer och utbildning	18
Två nya tematräffar lanseras	20
Vikten av hjärt-lungräddning (HLR)	21
Fokus på förebyggande hälsoarbete	22
Forskare söker patienters erfarenheter	23
Riksförbundet HjärtLungs stöd till forskning	24
Insamlingsverksamhet och marknadsföringskampanjer	25
Stöd till föreningar och medlemmar	26
Året vi ställde om verksamheten	26
Medlemsvärning och medlemsvård	28
Stöd till våra föreningar	29
Nya produkter i vår webbutik	29
Omställning till nya digitala verktyg	30
Medlemsadministration och statistik	31
Riksförbundet HjärtLung – ekonomisk översikt 2020	32
Årsredovisning 2020	33

Riksförbundet HjärtLung är en rikstäckande patientorganisation som arbetar för att alla människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Det gör vi genom att informera och utbilda, opinionsbilda gentemot politiker och beslutsfattare inom vården, samarbeta med hälso- och sjukvården, stödja patientvald forskning, samt utveckla anpassade livsstilsaktiviteter för våra medlemmar.

I stora drag delar vi in vår verksamhet i tre delar; **opinionsbildning** där vi driver på för förbättringar inom hälso- och sjukvården, **aktiviteter som riktas till hela befolkningen** samt **stöd till våra föreningar och medlemmar**.

2020 – Sannerligen ett annorlunda år

Det är dags att summera 2020, sannerligen en annorlunda summering. 2020 är ett år som kommer att gå till historien.

Sverige, Norden, Europa och världen drabbades av en pandemi. Covid-19 slog till med full kraft och en samhälls-smitta var ett faktum. Restriktioner infördes och självklart följde vi Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ställde in verksamhet som inte kunde genomföras smittsäkert. Men vi ställde också snabbt om och genom fantastiska insatser har vi genomfört alternativa årsmöten, digitala föreläsningar och aktiviteter.

Förbundsstyrelsen har tyvärr bara setts fysiskt en gång 2020, men ställde snabbt om till digitalt. Det har fungerat men visst har jag saknat de fysiska mötena. Jag tror dock att det digitala arbetssättet kommer leva vidare efter pandemin kombinerat med fysiska möten, och att det faktiskt kan öka demokratin. Det är också både kostnadseffektivt och bra för miljön.

Vi har sorgligt nog tappat medlemmar 2020, en situation vi delar med många. Glädjande är dock, att trots att vi inte kunnat erbjuda vår vanliga verksamhet så har inte medlemmar lämnat oss på grund av pandemin. Tappet beror på naturliga skäl och att vi inte kunnat vara ute och värva. Men en fjäder i hatten för att vi trots corona ändå lyckats värva närmare 2000 nya medlemmar. Fantastiskt!

Ekonomiskt vilar vi på en stabil grund och genom kloka avvägningar har vi stabiliserat ekonomin samtidigt som vi utvecklat verksamheten. I början av pandemin var förbundsstyrelsen rejält orolig för den ekonomiska utvecklingen. Börsen föll och utvecklingen i Sverige var oroväckande. Över förväntan kan vi därför lämna 2020 med att fortfarande känna en trygghet i den ekonomiska grunden.

Däremot anser FS att vi är alldeles för sårbara för att enbart förlita oss på intäkter från statsbidrag, medlemsavgifter och testamenten. FS beslutade därför att verka för att långsiktigt trygga vår ekonomi genom att satsa mer på insamling av gåvor från både privatpersoner och företag. Tiderna kan snabbt förändras och t ex statsbidragen ska inte tas för givna.

Jag sänder varma tack till alla som valt att testamentera till oss. Ett stort tack till alla våra medlemmar som säljer Bingolotto och Sverigelotten. Ett varmt tack också till övriga givare, lokala föreningar, privata och månads-givare som stöttat vår verksamhet. Vi har vässat vår kommunikation om den skillnad vi kan göra. Från Socialstyrelsen fick vi stöd till en särskild satsning för att bryta ofrivillig ensamhet, dvs Tillsammans-projektet.

Opinionsmässigt har mycket arbete lagts på att uppmärksamma konsekvenserna av corona för våra medlemmar. Smittskyddspenning och rehabilitering är två områden som vi varit särskilt aktiva inom. Efter mycket påtryckningar från oss och Funktionsrätt Sverige beslutade regeringen till slut om smittskyddspenning. En seger. Vårdskulden och inte minst rehabiliteringskulden har också stått på agendan. En medlemsundersökning under våren visade att många avstättat vård. Så kan vi inte ha det. Rehabiliteringsfrågan ligger högt på agendan även in i 2021.

Men allt har inte varit corona. Vi driver på i kampanjen "Sedd i vården" och personcentrerad vård. Hösten 2020 lades utredningen "God och nära vård" på regeringens bord vilken betonar bland annat viktigen av personcentrerad vård. Genom Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) finns vi med i arbetet "Vad är viktigt för dig" och i implementeringen



INGER ROS, FÖRBUNDSORDFÖRANDE

av patientkontrakt, en angelägen del av det personcentrerade arbetssättet. Digitaliseringen i vården har också fått medvind tack vare behoven som följt i pandemins spår. Det är till gagn för oss alla om tekniken används väl. Då kan vi förhoppningsvis snabbare nå målet om en jämlik vård.

Vi lägger ett år bakom oss där vi ställt om verksamhet. Hade någon i början på 2020 sagt att vi alla skulle arbeta hemma, ha digitala FS-möten och digital verksamhet, då tror jag ingen hade tagit det på allvar. Nu är det ett faktum. 2021 hoppas jag blir året då vi hjälper fler medlemmar att bli digitala och då vi även kan ses fysiskt igen.

Ett varmt tack till alla tålmodiga medlemmar och förtroendevalda som kämpar på för ovärderliga insatser i en ny tid. Och ett varmt tack till vårt förbundskansli som snabbt funnit nya möjligheter att stötta hela organisationen.

Intressepolitik i coronavirusets spår

I mars 2020 ställdes världen inför ett allvarligt läge på grund av pandemin. Coronavirusets spridning tog fart och både enskilda och samhället hamnade i en mycket svår situation. Riksförbundet HjärtLung gick snabbt ut med information och uppmaningar till våra medlemmar att följa myndigheternas rekommendationer.



Samtidigt efterlyste riksförbundet mer information specifikt riktad till personer i riskgrupper. I våra grannländer var man snabbt ute med information, men i Sverige dröjde det. Vi skickade därför en skrivelse till Folkhälsomyndigheten för att påpeka skillnaderna i hur myndigheter i olika länder kommunicerade med personer i riskgrupp relaterat till covid-19. De olikheterna riskerade att skapa oro och förvirring för våra medlemmar.

Inkludera fler i riskgruppen

Riksförbundet skrev även till Socialdepartementet och Socialstyrelsen med anledning av smittskyddspenning för personer i arbetsför ålder vilka tillhör riskgrupp vid covid-19. Om att fler borde inkluderas i riskgrupper och att regeringen borde kasta nätet brett för att inkludera personer med kroniska sjukdomar som vanligtvis tillhör riskgrupper. Att i ett osäkert kunskapsläge exkludera personer med kroniska hjärt-kärlsjukdomar från ekonomisk ersättning var olyckligt.

Lyssnade in medlemmarna i enkät

I maj genomförde vi en medlemsundersökning via Mistat AB. Den gav oss en bild av hur personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar hade påverkats av pandemin. Genom att lyssna in våra medlemmar kunde vi argumentera för att ett ekonomiskt stöd borde utbetalas till personer i arbetsför ålder med risk för allvarlig sjukdom i covid-19.

I slutet av maj kom beskedet att förebyggande sjukpenning skulle införas, en viktig framgång. I juni klubbades beslutet i riksdagen vilket sedan infördes i juli. Hela året fortsatte vi att debattera och argumentera för att utöka kriterierna för vem som

kunde få förebyggande sjukpenning. Bl a inkluderades inte vissa grupper med svår hjärtsjukdom. I oktober utökades till slut kriterierna – vilket var välkommet för våra medlemmar.

Under hösten lyfte vi också den snabbt ökande vårdskulden samt att minskad fysisk aktivitet, rädsla för att söka sjukvård och minskad tillgång till rehabilitering under pandemin riskerade att bli dödlig.

Kartläggningen av coronapandemins konsekvenser

Enkäten besvarades av 5 126 personer (37 procent svar). Resultaten visade på en stor negativ effekt av pandemin.

- Var fjärde medlem hade avstått från vård de anser sig ha behövt under varen. Bland personer med tre eller fler kroniska sjukdomar är siffran fyra av tio.
- Varannan medlem hade blivit mindre fysiskt aktiv. 55 procent av kvinnorna och 47 procent av männen svarar att de var något eller mycket mindre fysiskt aktiva.
- Var femte var förtvivlad över hur deras livssituation hade förändrats.
- Hälften med kronisk diagnos som arbetade var oroliga att gå till jobbet.



I maj 2020 genomförde Riksförbundet HjärtLung en kartläggning av coronapandemins konsekvenser för medlemmarna.

”Det behövs storsatsning på rehabilitering i corona-pandemins spår”



Inger Ros, förbundsordförande, gjorde ett debattinlägg i Dagens Medicin den 27 november 2020.

Rehabilitering i pandemins spår

Temat för årets kampanj av Lungmånaden i november var rehabilitering i coronapandemins spår.

Riksförbundet HjärtLung uppmärksammade bland annat att alltför många personer stod i kö till rehabilitering redan innan pandemins utbrott. Och att situationen förvärrats ytterligare.

Debattartikel i Medicinsk Access
I december var Inger Ros inbjuden att skriva en gästledare i den medicinska tidskriften Medicinsk Access:

”Det behövs storsatsning på rehabilitering i corona-pandemins spår”. ”Minskad fysisk aktivitet, avstådd behovd vård och sämre psykisk hälsa, corona-pandemin har drabbat Riksförbundet HjärtLungs medlemmar med kroniska sjukdomar hårt. Nu behövs en ordentlig statlig såväl som kommunal satsning på rehabilitering för de här i många fall sköra patienterna”.



Hela artikeln går att läsa på Medicinsk Access hemsida, nummer 8/9 2020.

Förbättringar för KOL-patienter med nytt personcentrerat vårdförlopp

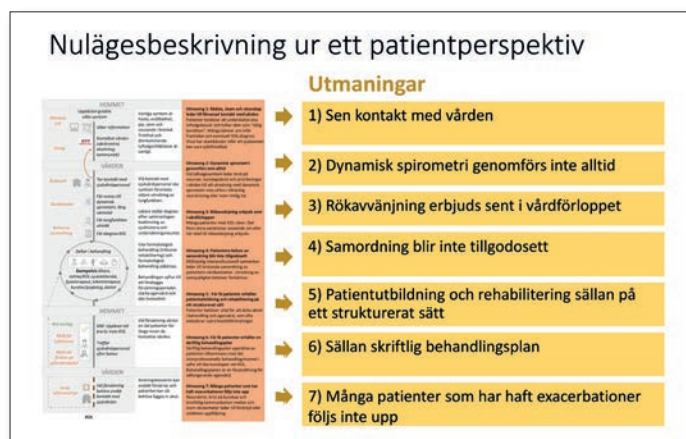
Sedan flera år tillbaka har vi deltagit i arbetet med att samordna kunskapsstyrningen av svensk sjukvård via Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). För en mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av hög kvalitet. Under 2020 togs ett personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp fram för KOL-patienter. En mer välorganiserad och helhetsorienterad process för patienter – utan onödig väntetid vid utredning och behandling. Vi vill att patienternas livskvalitet och nöjdhet med vården ska förbättras och vården ska bli mer jämlik och jämställd.

Vårdförloppet inleds vid misstanke om KOL. Det avslutas när en skriftlig behandlingsplan upprättats med patienten och ett första uppföljnings-

besök har genomförts. Vårt bidrag som patientförening var att ge en nulägesbeskrivning om de utmaningar KOL-patienter möter i sin vardag. Totalt identifierades sju utmaningar, bland annat att KOL-patienter söker vård sent, att samordningen av sjukvården för KOL-patienter inte blir

tillgodosedd samt att för få får ta del av patientutbildning eller en behandlingsplan.

Fler identifierade utmaningar kommer att följas upp av kvalitetsregistret Luftvägsregistret – om hur det går för KOL-patienterna och om vården gör framsteg.



Sju utmaningar som KOL-patienter upplever med KOL-vården.

Opinionsarbete för medlemmarnas bästa

Ett av Riksförbundet HjärtLungs uppdrag är att arbeta med opinionsbildning. Att verka för god sjukvård och en effektiv rehabilitering och egenvård har varit vårt fokus under året, eftersom våra medlemmar med hjärt-, kärl- och lungsjukdom varit särskilt drabbade av pandemin.

Sedd i vården

Riksförbundet HjärtLungs vision är att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv. Vi tror att personcentrerad vård är en viktig beståndsdel i det, vilket vi kommunicerar i kampanjen Sedd i vården. Där lyfter vi fram fördelar med personcentrerad vård både på individ- och strukturnivå. Vi tror att en personcentrerad vård bidrar till en vård som är effektivare för samhället och som är bra för våra medlemmar. Sedd i vården är en kampanj som löper över flera år och som är en viktig beståndsdel i vårt opinionsarbete för att skapa förbättringar inom hälso- och sjukvården.



Om personcentrerad vård

I normala fall har vi flera fysiska arenor som vi kan lyfta våra viktiga frågor på. Men 2020 var nu inte ett normalt år då coronapandemin till stor del satte stopp för fysiska möten från mars månad.

I början av februari hann vi vara med på ett 10-årsjubileum och konferens för Göteborgs Universitets centrum för personcentrerad vård (GPCC). De är en av de ledande aktörerna i Sverige i att driva frågan om personcentrerad vård samt en viktig samarbetspartner för oss.

Konferensen samlade en bred skara beslutsfattare och ansvariga inom hälso- och sjukvården i hela landet.



Förbundets verksamhetsstrateg Anders Holgersson och förste vice ordförande Jörgen Warberg talade om Sedd i vården på GPCC-konferensen.

Glädjande samsyn i flera möten

Med vårt budskap om personcentrerad vård deltog vi vid rundabordsamtal kring benartärsjukdom, som Life science företaget Bayer stött värd för.

På möten i Malmö och Uppsala har vi som patientorganisation diskuterat med regionpolitiker, beslutsfattare och personal i vården, om hur vården blir som bäst ur både patientens och sjukvårdens synvinkel.

Glädjande nog har vi ofta en samsyn i hur det bör se ut. Men att ändra i befintliga strukturer i sjukvården är ett tålmodigt påverkansarbete som inte ger omedelbara resultat.



Implementering av kärldiagnoser

Vår kongress 2019 beslutade att utöka våra diagnosgrupper hjärta och lunga till att även omfatta kärl. Under året har det gjorts ett flertal aktiviteter för att inlemma kärldiagnoser i utbudet till våra medlemmar.

Den stora diagnosen är benartärsjukdom (BAS), men även förträngning i kranskärl som aortaaneurysm och aortadissektion. Vårt huvudfokus är att nå ut till våra medlemmar med kunskap och information om BAS. Vad är BAS, vad innebär det för den som är drabbad, vad ska jag som har sjukdomen tänka på och vad kan jag göra själv? Det rör sig till stor del om en livsstilssjukdom, vilket också är viktigt i vår information.

För en mer personcentrerad hälso- och sjukvård

Riksförbundet HjärtLung har länge följt regeringens utredning på nära håll, eftersom inriktningen och förslagen på förändringar inom svensk sjukvård kan få stor påverkan på våra medlemmar som lever med en hjärt-, kärl- och lungsjukdom samt deras närstående.



Regeringens utredare Anna Nergårdh.

”Samordnad utveckling för god och nära vård”

Ett slutbetänkande lämnades in för utredningen ”Samordnad utveckling

för god och nära vård”, ledd av regeringens utredare Anna Nergårdh.

Förslagen syftar till att ”samordnat utveckla en modern, jämlik, tillgänglig och effektiv hälso- och sjukvård med fokus på primärvården”. Vi har deltagit i en rad möten och seminarier och skrivit ett remissyttranden på utredningens del- och huvudbetänkande.

Till ”God och nära vård – En reform för ett hållbart hälso- och sjukvårdssystem” (SOU 2020:19) påpekar vi att det är positivt att utredningen betonar

vikten av en mer personcentrerad hälso- och sjukvård med individens behov i centrum, men att sjukvårdssystemet i stort måste bli mer begripligt för patienter. Vi påpekar också att det hade behövts fler konkreta förslag för hur hälso- och sjukvårdens komplexitet kan förenklas för patienter.

Att samverka mellan huvudmän behöver stärkas och att det behöver skapas bättre förutsättningar för att öka individens delaktighet och medskapande i sin vård och omsorg.



Prins Daniel var inledningstalare på Patientriksdagen 2020.

H.K.H. Prins Daniel talade på Patientriksdagen

I oktober 2020 arrangerade Riksförbundet HjärtLung den andra Patientriksdagen med flera andra patientorganisationer. Tre webinarier genomfördes med fokus på

patientutbildning, individuell vårdplanering och hälsoplan. Samt med en framtidsinriktad diskussion med beslutsfattare och patientföreträdare.

Patientriksdagens första webinarium inleddes av H.K.H. Prins Daniel som förklarade hur imponerad han var över patientorganisationernas engagemang.

– En patients kunskap borde vara guld värd för sjukvården, sade Prins Daniel.

Att utgå från behov

Riksförbundet framförde att patientens behov måste vara ledstjärnan i en mer personcentrerad vård. Information till patienterna behöver bli tydligare. Idag har många patienter alltför låg kunskap om var de kan vända sig för att få hjälp. De behöver veta vad de kan efterfråga och vilka krav de kan ställa. Patientutbildning behöver därför införas i än större utsträckning i vården och ansvar för

den tydliggöras. Att implementera patientlagen bättre än idag är en förutsättning för att en mer personcentrerad vård ska bli verklighet.

– Jag är alldeles övertygad om att patienter både vill och kan ta en större roll i sin egen vård. Då blir det på rätt sätt och utgår från individens behov, sade Inger Ros.

Riksförbundet lyfte även vikten av samordning och fast vårdkontakt under Patientriksdagen.



Patientriksdagens rapport 2020.

Debattartiklar som påverkade under 2020

Mycket av årets debatt handlade om olika effekter av coronapandemin, ersättning till riskgrupper och behovet av rehabilitering för våra medlemmar och för de som haft covid-19. Utöver detta lyfte vi bland annat också behovet av bättre behandling av benartärsjukdom.

”Krafttag krävs från regionerna att erbjuda influensavaccin”

En svår säsongsinfluensa i kombination med en ökad spridning av covid-19 är en potentiell katastrof, särskilt för riskgrupper samt för vård- och omsorgspersonal. Vi vill se entydlig strategi från regionerna, skriver Riksförbundet HjärtLung tillsammans med två diabetesorganisationer i en debattartikel i Dagens Samhälle.

”En riktad statlig satsning på rehabilitering behövs”

Kombinationen minskad fysisk aktivitet, rädsla för att söka sjukvård och minskad tillgång till rehabilitering riskerar att bli dödlig, skriver förbundsordförande Inger Ros i en debattartikel i Dagens Medicin.

”Tusentals hjärtpatienter får inte bevisat effektiv vård”

De regionala skillnaderna i vilken typ av hjärtsjukvård patienter erbjuds är stora. Skillnaderna är så allvarliga att var patienten bor kan ha betydelse för överlevnaden. Regeringen måste nu låta granska de oförsvarbara ojämlikheterna i hjärtsjukvården, skriver Swedeheart, Riksförbundet HjärtLung och Hjärt-Lungfonden i en gemensam debattartikel i Dagens Nyheter.

”Det behövs en kraftsamling för rehabilitering!”

Redan nu är det tydligt att behovet av rehabilitering både under och efter pandemin är alarmerande stort. Att permittera och säga upp de yrkesgrupper som arbetar med rehabilitering är därför inte bara förödande

utan direkt oansvarigt, skriver Inger Ros med Stefan Jutterdal, Fysioterapeuterna, Ida Kählin, Sveriges Arbetsterapeuter, Lise Lidbäck, Neuroförbundet och Lotta Håkansson, Reumatikerförbundet i en debattartikel i Dagens Arena.

”Riskgrupperna har inte råd att vänta på smittskyddspengen”

Personer som tillhör riskgrupper och inte kan arbeta kommer inte få pengar förrän tidigast i september. En förhållning från Försäkringskassans sida som riskerar liv. Det anser representanter för flera riskgrupper, däribland Inger Ros, i en debattartikel i Göteborgs-Posten.

Debatt: ”Tusentals utsatta människor utesluts från ekonomiskt stöd”

Det är bra att regeringen inför sjukpenning i förebyggande syfte för riskgrupper vid covid-19. Men den olyckliga avgränsningen lämnar många människor i valet mellan ekonomi och hälsa. Vi uppmanar regeringen att bredda stödet till sjukpenning och inkludera fler, skriver ordförande Inger Ros i en debattartikel i Altinget.

Debatt: ”Vi förtjänar svar – viktiga upplysningar har tagits bort”

Varför försvann plötsligt Socialstyrelsens analys av smittrisen mellan närstående och personer i riskgrupp? Och vad hände med rekommendationen om att närstående borde avstå att förvärsarbeta om det inte kunde ske utan risk för smitta? Det skriver vi tillsammans med Funktionsrätt Sverige och sju andra förbund i en debattartikel i Altinget.

”Vi vill delta i utvecklingen mot god och nära vård”

Ordförandena för flera patientorganisationer ser allvarligt på hur regioner och myndigheter väljer sina egna patientrepresentanter. En debattartikel i Dagens Medicin.

”Personcentrerad vård med grund i etik relevant för Sveriges vård”

En replik på en ledare i Göteborgs-Posten, skriven av bland andra Inger Ros, Ida Kählin, Sveriges Arbetsterapeuter, Sineva Ribeiro, Vårdförbundet, Joakim Öhlén, Centrum för personcentrerad vård vid Göteborgs universitet (GPCC). Debattartikel i Göteborgs-Posten.

”Nu måste behandlingen förbättras för den här patientgruppen”

Trots att benartärsjukdom drabbar nästan 20 procent av den äldre befolkningen är den en av vår tids mest okända folksjukdomar, skriver Inger Ros, Joakim Nordanstig, Birgitta Sigvant, Joachim Starck, Björn Kragsterman i en debattartikel i Dagens Medicin.

”Dags att ge dem med störst behov företräde i vården”

I takt med att fler blir äldre ökar antalet personer som diagnostiseras med en eller flera kroniska sjukdomar, skriver Inger Ros, Lise Lidbäck, Neuroförbundet och Lotta Håkansson, Reumatikerförbundet i en debattartikel i Dagens Medicin.



Pressmeddelanden 2020

Hjärtemånaden: Håll koll på varningssignalerna för hjärt- och kärlsjukdom

2020-01-31

"Hjärt- och kärlsjukdomar ligger bakom flest dödsfall i Sverige. För att uppmärksamma vikten av att hålla koll på kroppens varningssignaler för hjärt- och kärlsjukdom har Riksförbundet HjärtLung producerat kortfilmen Kroppens varningssignaler. Med Sven Wollter, Tilde Fröling och Michael Segerström i huvudrollerna.

Hjärtemånaden 2020 inleds med premiär för kortfilmen Kroppens varningssignaler Michael Segerström, Sven Wollter och Tilde Fröling i huvudrollerna i Riksförbundet HjärtLungs nya kampanjfilm

2020-02-06

Att uppmärksamma kroppens varningssignaler är temat i Riksförbundet HjärtLungs nya kampanj- och kortfilm Kroppens varningssignaler. Med Hjärtemånaden vill Riksförbundet HjärtLung öka kunskapen om hjärta och kärl och deras sjukdomar, samt om risk- och friskfaktorer. Hjärt- och kärlsjukdom är Sveriges vanligaste dödsorsak.

Gör som Tilde och Ewa – bli månadsgivare till Riksförbundet HjärtLung!

2020-10-21

– Vi ville på ett tydligt och roligt sätt berätta om att vi nu gör det möjligt att bli månadsgivare.

Vi är så tacksamma och så glada över att Ewa och Tilde Fröling ställt upp och hjälpt oss med månadsgivarfilmen för att få ut detta viktiga budskap. Förbundets resurser används främst till information, utbildning och stöd till medlemmarna samt bidrag till forskning specifikt inom hjärt-, kärl- och lungområdet. Nu hoppas vi verkligen att fler svenskar vill vara med och stödja vårt arbete, säger Christine Cars-Ingels, generalsekreterare för Riksförbundet HjärtLung.

Riksförbundet HjärtLungs ordförande Inger Ros: Förläng stödet till riskgrupperna

2020-10-28

– Pandemin har tagit ny fart. Det känns därför angeläget att smittskyddspenningen förlängs efter nyår. Det är livsavgörande, att personer med kroniska sjukdomar som riskerar att bli allvarligt sjuka om de blir smittade, får möjligheten att själva ta ställning till om de har behov av riskpenning. Situationen är allvarlig och det rimliga är att man ser till att riskgrupperna skyddas så långt det går tills det finns ett vaccin. Det som var livsviktigt i våras är fortfarande livsviktigt, säger Inger Ros, ordförande Riksförbundet HjärtLung.

Riksförbundet HjärtLung öppnar Lungmånaden 2020

2020-11-02

Var fjärde medlem med kronisk sjukdom har avstått behövd vård och hälften av dem har varit mindre fysiskt aktiva under corona-pandemin, det visar en undersökning från Riksförbundet HjärtLung. Under Lungmånaden i november riktar Riksförbundet HjärtLung nu ljuset på behovet av vårdatsning på rehabilitering av människor med kronisk sjukdom.

Världs-KOL-dagen 2020: I dag lanseras "Koll på KOL" – korta filmer med fokus på egenvård

2020-11-18

"Koll på KOL" är en utbildningsserie med fokus på egenvård för personer med KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom. Den består av ett antal korta filmer med tips på olika aktiviteter man kan göra för att må bättre i sin sjukdom. Det kan handla om rörelser i vardagen, andningsträning, hur man tar sin medicin – men även vad man kan göra när sjukdomen försämras.



Nummer 6 var en extra omfattningsrik upplaga med fokus på träning, gemenskap och aktiviteter under covid-19.

Medlemstidningen Status

Medlemstidningen Status har kommit ut med sex nummer under 2020.

Teman för i år har varit:

- Må bra efter hjärtinfarkten.
- Fönstertittarsjuka (BAS).
- Ofrivillig ensamhet.

- Sex och samlevnad.
- Transplantation.
- Arytmi – när hjärtat rusar.

Nummer 6 var en extra omfattningsrik upplaga med reportage om Riksförbundet HjärtLungs stora satsning Tillsammansivinter.se med fokus

på träning och gemenskap under covid-19.

Status finns också som taltidning. En Daisy-spelare behöver för att spela upp skivan.

Rekordstort antal besökare på Riksförbundet HjärtLungs hemsida

Nästan en miljon besök på vår webb!

Förbundets hemsida hade 917 702 besök under 2020, en ökning med 31 procent från 2019.

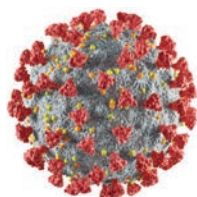
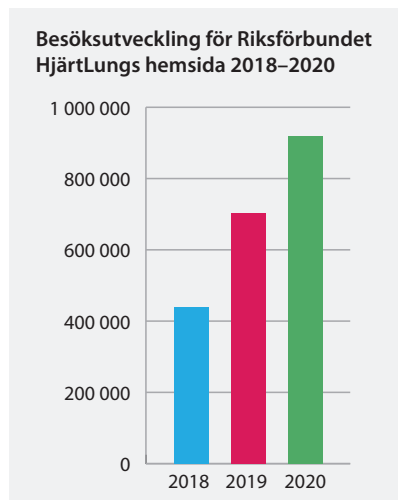


Foto: iStock

Stort intresse för information kring covid-19 och pandemin

Från den 28 februari 2020 har vi haft en specialsida med information kring covid-19 och corona-pandemin med länkar till Folkhälsomyndigheten, Myndigheten för krisberedskap och 1177. Tillsammans med våra diagnos-specifika sidor har sidan om covid-19, samt den med Tips och råd om rehabilitering i tider av covid-19, varit en av våra absolut mest besökta under 2020.

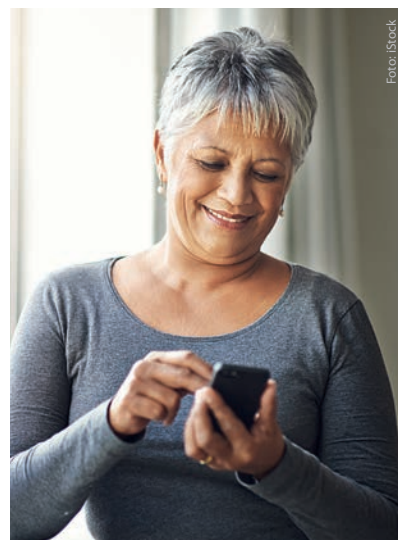


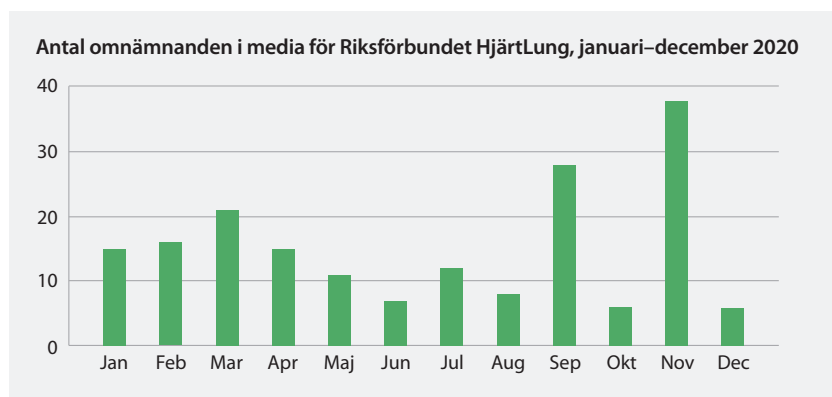
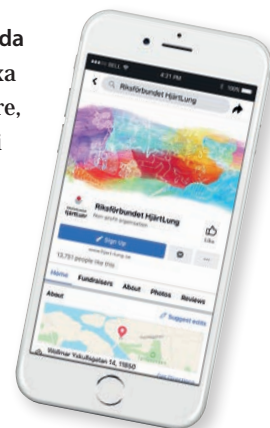
Foto: iStock

Information till både allmänheten och professionen

Hemsidan hjart-lung.se riktar sig brett till människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom, till en hälsointresserad allmänhet, till styrande inom hälso- och sjukvården samt till våra föreningar.

Under 2020 har vi lanserat en ny mobilversion av hemsidan, samt byggt ett mer tydligt intranät för våra föreningar.

Vår Facebooksida fortsätter att växa med 13 720 följare, utöver det har vi flera tematiska och lokala FB-sidor.



Riksförbundet HjärtLung i media

Under året har riksförbundet haft debattartiklar på DN debatt, i Dagens Medicin, Dagens Samhälle, Göteborgsposten, Altinget och Dagens Arena. Tillsammans med läns- och lokalföreningar har riksförbundet också haft debattartiklar i landsortspress över hela Sverige.

Vi har syns med vår verksamhet och opinionsfrågor i TV4 och hörts i Sveriges Radio.

Mätt på årsbasis har vi omnämnts 183 gånger i media under 2020. Mest uppmärksamhet fick Årets hjärt-lungräddare samt Lungmånaden om covid-19 och rehabilitering.

Årets hjärt-lungräddare 2020



Karl-Fredrik "Calle" Zimmerman (i mitten) räddades till livet av brandmannen Andreas Johansson och Mia Lind som utsågs till Årets hjärt-lungräddare 2020 för sina insatser.

Calle fick hjärtstopp bakom ratten

Med tio minuters körning hem fick de fyra vännernas veckolånga bilsemester ett abrupt slut. Sittandes vid ratten drabbades Calle Zimmerman av ett plötsligt hjärtstopp.

I dag lever han tack vare den HLR-kunniga reskamraten Mia Lind och en snabb utryckning från den närbelägna beredskapsstationen. Mia Lind och beredskapsstationen i Tvååker, Räddningstjänsten Väst



Riksförbundet HjärtLungs vice ordförande Jörgen Warberg delade ut priset till Mia Lind som Årets hjärt-lungräddare 2020.

i Halland, tilldelades priset Årets hjärt-lungräddare 2020.

Priset, som delades ut för tionde året i rad, är instiftat av Riksförbundet HjärtLung, Svenska rådet för hjärt-lungräddning och Stiftelsen för hjärt-lungräddning i Sverige för att öka kunskapen om HLR.

I år skedde utdelningen vid en corona-anpassad ceremoni i Tvååker. Calle och Mia var sedan med på länk i TV4 Nyhetsmorgon och berättade om händelsen.

Årets pris fick stor uppmärksamhet i TV, radio och tidningar med artiklar och inslag i såväl riksmedia som lokalmedia. Mia och deltidbrandmännen i Tvååker nominerades även till Aftonbladets Svenska hjältar.



Professor Karin Wadell föreläste om covid-19 och rehabilitering.

Världs-KOL-dagen under pandemin

Den 18 november hölls en digital föreläsning med Karin Wadell, professor i fysioterapi och lungspecialist.

Medlemmarna lyssnade på temat om covid-19 och rehabilitering. Med frågor om hur man som patient borde tänka kring rehabilitering i pandemi-tider. Om vad vi vet om rehabilitering och covid-19 samt vad vi måste ta reda på för att kunna erbjuda patienter bästa möjliga rehabilitering.

Pandemin har annars begränsat våra vanliga föreningsaktiviteter. Istället för att ställa in, så ställde många föreningar om. Ett 70-tal aktiviteter genomfördes runt om i landet.

Föreningarna arrangerade promenader och tipsrundor på avstånd utomhus men även digitala föreläsningar framför datorskärmen.

”Vi ställer inte in, vi ställer om!”

Året började med att vårt kansli flyttade in i nya lokaler vid Mariatorget i Stockholm. Under några veckor i januari arbetade hela kansliet på distans inför flytten – utan att veta att det var en generalrepetition inför vad som komma skulle. Vi var positivt överraskade över hur fint det fungerade att träffas i digitala rum, men vi saknade förstås energin från våra fysiska möten. I februari gladdes vi åt att ses i våra nya lokaler. De är något mindre än de gamla, men bättre anpassade efter våra behov.

Vi följde noggrant coronapandemins utveckling, som blev allt mer påtaglig när sportlovsfirare återkom från alperna i månadsskiftet februari-mars. Och i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer började vi arbeta på distans igen från den 12 mars. Vi följde regeringens presskonferenser noga och uppdaterade kontinuerligt hemsidan om covid-19. Det blev än mer viktigt att kunna anpassa verksamheten för att möta nya behov av information, stöd och inspiration. De flesta av våra länsföreningar och medlemsorganisationer hade inte haft sina årsmöten innan pandemins utbrott, så vi hjälptes åt att hitta nya former för att kunna genomföra mötena. Det var fantastiskt att konstatera att alla årsmöten hade ägt rum när statsbidragsansökan skulle lämnas in i september.

Många av våra föreningar ställde gradvis om till digital verksamhet. För att våra medlemmar skulle kunna fortsätta röra på sig lanserade vi DigiGympa i april. Alla som ville kunde koppla upp sig i realtid och testa digital gympa och yoga. Oroliga medlemmar hörde av sig, så vi lanserade videor med råd och info om hur man kan må bra trots krisen.

Tack vare särskilt projektstöd från Socialstyrelsen kunde vi fortsätta att storsatsa på våra medlemmar genom att lansera sajten ”Tillsammans i sommar” – för gemenskap och aktiviteter. Både Folkhälsomyndigheten och 1177 länkade till sajten som fick många tusen besökare. Behovet av att ses digitalt kvarstod så sajten bytte i september namn till ”Tillsammans i höst”, och i december till ”Tillsammans i vinter”. I december sände vi även två digitala och interaktiva TV-program under namnet ”Tid Tillsammans”. I syfte att sprida hopp, glädje och inspiration om vad man kan göra själv för att må så bra som möjligt i tider av skarpa restriktioner.

Vi digitaliserade även flera andra aktiviteter. Glädjande nog valde många medlemmar att delta på våra digitala föreläsningar om benartärsjukdom (BAS), hjärtstopp, covid-19 och rehabilitering samt om patienters möjligheter att påverka hjärtsjukvården.

Många föreningsaktiva deltog på våra digitala konferenser. Tillsammans lärde vi oss att hantera de digitala verktyg som möjliggjorde verksamhet och möten i tider av corona. Men för att nå ut till alla våra medlemmar, även dem som inte är digitala, gjorde vi under året även postutskick med träningsprogram, aktivitetsbingo och annan inspiration.

I slutet av sommaren lanserade vi möjligheten att bli månadsgivare genom en kortfilm med Tilde Fröling och Ewa Fröling. Vi genomförde även HLR-veckan om hjärt-lungräddning, och delade ut pris till Årets hjärt-lungräddare till Mia Lind och deltidsbrandmännen i Tvååker. Sittandes vid ratten drabbades Calle av ett plötsligt hjärtstopp. I dag lever han tack vare den HLR-kunniga res-



CHRISTINE CARS-INGELS,
GENERALSEKRETERARE

”Jag hoppas innerligt att 2021 blir ett ljusare år och att vi tar med oss det bästa med allt vi lärt oss från 2020.”

kamraten Mia och en snabb uttryckning från den närbelägna beredskapsstationen. Varje år räddas livet på 600 personer som råkat ut för plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus. Riksförbundet HjärtLungs envetna arbete med att utbilda och sprida ljus över frågan räddar liv. Det och mycket annat ska vi vara oerhört stolta över när vi stänger 2020.

Jag hoppas innerligt att 2021 blir ett ljusare år och att vi tar med oss det bästa med allt vi lärt oss från 2020, t ex att ses i digitala rum. Men nog blir min nyårsönskan att vi också ska ses fysiskt snart igen, det är ju ändå någon alldeles extra att vara tillsammans på riktigt.

Tillsammans-projektet – att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre

Välkommen till Tillsammansivinter.se

Tips med olika aktiviteter:

- Träna.
- Mötas och lära.
- Göra ute och inne.

Under 2020 lanserades "Tillsammans i sommar", "Tillsammans i höst" och "Tillsammans i vinter". Samtliga erbjuder träning, gemenskap och aktiviteter i en tid när vi inte kan ses och umgås som vanligt.

Dagens övning med enkla träningsprogram.

Månadens aktivitetsbingo med 16 utmaningar inom- och utomhus.

Dagens fråga om livsstil, diagnoser mm.

Under våren 2020 blev ingenting som planerat. Våra medlemmar drabbades hårt eftersom de tillhör riskgruppen för covid-19. Spelplanen förändrades också drastiskt för oss som riksförbund och för våra lokalföreningar som inte längre kunde genomföra fysiska möten.

Riksförbundet hade för 2020 fått medel från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. Dessa medel var öronmärkta för att utbilda våra Hälsoacoacher inom "Hälsomöte Ensamhet" och utbilda fler personer i att hålla "Tematräff Ensam tillsammans". Men redan i mars började vi tänka om och Socialstyrelsen gav oss tillstånd att använda pengarna för att motverka ofrivillig ensamhet kopplad till pandemin.

Vi beslutade att bli mer digitala än tidigare och skapade kampanjsajten www.tillsammansisommar.se. Sajtens namn ändrades sedan efter årstiderna.

Tillsammans-projektet

Med mycket kort varsel satte vi ihop en digital mötesplats för träning, gemenskap och aktivitet, vilket blev väldigt uppskattat. Sajten var tillgänglig för våra medlemmar men även för alla andra som behövde hålla social distans.

Vi kopplade in några av våra mest aktiva hälsocoacher och fortsatte med vår strategi att satsa på det friska, med fokus på det som individen kan göra själv för att må bättre.

Vi undvek att prata om negativa konsekvenser av pandemin och psykisk ohälsa och satsade på enkla och positiva tjänster som telefoni, digitala kurser och coaching via mejl.

Andra ideella föreningar kompletterade oss med att ta vid när personer kände att ensamheten blev alltför svår, akut eller övermäktig.

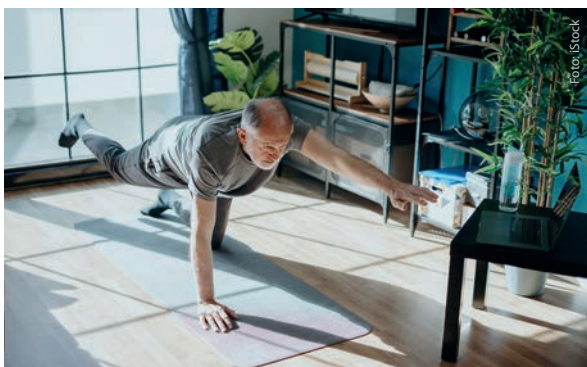
Vad innehåller sajten?

Det är en plattform för dem i behov av en mötesplats under pandemin. Vår ambition var att skapa en hemsida som kändes nära och positiv och som man ville återvända till varje dag eller några gånger i veckan. En hemsida kan så klart aldrig ersätta kontakten med andra människor eller en förening, men att tonläget skulle vara "hemtrevligt".

Sajtens förstasida

Här möts besökaren av tre inslag: **Dagens övning** med enkla, korta övningar på några minuter, perfekt för att skapa nya, positiva vanor. **Veckans aktivitetsbingo** som består av 16 nya utmaningar varje vecka, både inomhus och utomhus. **Dagens fråga** (med svar) som tar upp frågor som rör livsstil och olika diagnoser samt frågor kopplade till Riksförbundet HjärtLung.

Tillsammans-projektet, forts



På sajten samlade vi motionsprogram som man kan göra hemma. Vi tipsade om säkra sätt att umgås under pandemin.

Träningsidan

Här samlade vi alla förbundets tidigare motionsprogram som fungerar på webben. Vi plockade Dagens övning från våra motions- och styrketräningsprogram, träningsprogram för KOL och hjärtsvikt från patientutbildningarna samt samlade alla våra träningsfilmer som finns på Youtube. Vi gjorde en träningsdagbok, en utmaning i att minska sitt stillasittande. Vi tog också fram fem nya kortfilmer på vardera fem minuter med tema ben, mage, styrka, kondition och balans.



Mötas och lära

På sidan Mötas och lära ville vi skapa möjligheter till mänsklig kontakt. Det var en utmaning att få människor att våga ta steget och anmäla sig för att umgås digitalt och prata med andra man aldrig träffat förut. Vi prövade flera olika lösningar för att det skulle passa så många som möjligt.

Fika med en Hälsocoach var den enklaste nivån, ett kravlöst telefonsamtal. Vi ville erbjuda någonting positivt, som att fika med någon och inte lägga fokus på ensamhet eller psykisk ohälsa. En besökare ska inte behöva må dåligt för att kontakta oss.

Digitala Tematräffar var en utmaning på flera plan. Vi behövde Hälsocoacher som klarade att leda digitala möten och vi behövde medlemmar som dels vågade anmäla sig till ett oprövat koncept, dels klarade att delta digitalt. Samtidigt kändes det viktigt att få igång Digitala Tematräffar, något som förhoppningsvis blir bestående.

Mejla med Livsstilscoachen erbjöd ytterligare en kontaktmöjlighet. Många medlemmar rör sig mindre och äter sämre under pandemin och vi ville erbjuda stöd och pepp för att må bättre. Besökaren anmäler sig genom ett formulär på hemsidan och vår certifierade livsstilscoach kontaktar sedan personen via mejl.

Att göra ute och inne

Här gav vi tips på hur man kan umgås utomhus och inomhus, på egen hand och på tryggt avstånd från andra. Allt för att motverka känslan av uppgivenhet och visa att det är möjligt att göra en hel del.

Den största satsningen var Aktivitetsbingo, 16 utmaningar varje vecka för knopp, kropp och själ. Vi hade också tre nya frågesporter och tipsrundor med anknytning till riksförbundet och våra diagnoser samt om våra Tematräffar och Korta kunskapspass som deltagarna kunde göra hemma.

Så nådde vi ut internt

Hemsidan var en viktig kanal för att nå ut med information.

Tipsblad till ordförande och studieorganisatörer så att föreningarna kunde informera om sajten i sina informationsbrev, mejl samt på hemsidor och Facebook-sidor.

Status, vår medlemstidning.

Nyhetsbrev via mejl två gånger i månaden till medlemmar med mejl.

Brevutskick till medlemmar utan e-postadress.

Facebook och Instagram.

Förbundsinfo, vårt digitala nyhetsbrev till alla föreningsaktiva med mejl i föreningarna.

Externt marknadsföring av sajten

Annonsering, affischering, nyhetsbrev, kontakter, radiointervjuer och mejl var viktiga delar i marknadsföringen för att öka kunskapen om sajten och om riksförbundet bland allmänheten, vården, myndigheter, politiker och andra organisationer. Folkhälsomyndigheten och 1177.se lade upp information om sajten, vilket var viktigt att hänvisa till i marknadsföringen till vården. Tillsammans med Röda Korset och Mind var vi den enda patientorganisationen i sammanhanget.

Erfarenheter och resultat från Tillsammans-projektet 2020

Omdömen om sajten från några av våra medlemmar och besökare

"Jag fick den nytändningen och nytt tänk kring mig och mitt liv som jag har saknat. Att prata med en neutral person som kan se saker och ting ur en annan synvinkel är ju jättenyttigt! Och detta utan att komma med några pekpinningar utan mer lite vardaglig ledsagning. Utöver detta, gillade jag att det var uppföljning efter det första samtalet. Oftast kommer man ju på en massa andra saker när en förändring är på gång. Tack för alla fina samtal!"

"Jättebra med coach, som jag hoppas kommit för att stanna även efter pandemin. Bra att få prata med någon i ungefär samma situation och sjukdomssymtom, som vet hur det känns. Får bra tips och idéer. Nackdelen är att vi bor långt från varandra, så att träffas fysiskt efter pandemin är nästan otänkbart. Men hoppas att vi kan hålla kontakten per telefon. Jag har ju fått en ny vän."

"Visst har vi haft det mysigt och tillsammans! Vi ska absolut hålla kontakten, det vore konstigt annars. Tack för att ni finns!"

"Hej Riksförbundet HjärtLung! Vilken fin hemsida ni gjort! En massa bra information och roliga aktiviteter. Vi har redan satt upp affschen på vår anslagsstavla här i kommunhuset och tänkte lägga upp tips om er hemsida på vår Facebook."

"Hej! Vilket bra initiativ. Jag ska tipsa mina patienter." Maria, fysioterapeut

Anna, kommun- och konsumentvägledare /gruppledare



Erfarenheter från projektet

Vår huvudsakliga ambition med Tillsammans-projektet har varit att stödja våra medlemmar och vara en positiv mötesplats under en svår tid. Genom att ställa om och vara proaktiva har Riksförbundet HjärtLung kunnat bidra med råd, inspiration och tips som lett till nya insikter och förhoppningsvis ökad livskvalitet. Vi har lärt oss massor som vi kan fortsätta utveckla i vår verksamhet och gläds åt det fina svaret från medlemmar och besökare.

Antalet besök på Riksförbundets HjärtLungs hemsida Tillsammansisommar/höst/vinter. Juni to m december 2020.

Aktivitet/Antal besökare

- Livsstils- och måltidscoaching**
115 anmälda, de flesta får 5 samtal, ett längre och fyra korta, upp emot 500 ringda samtal.
- Telefonfika med en Hälsocoach**
Cirka 40 personer anmälda och över 200 ringda coachsamtal.
- Tematräffar**
7 genomförda grupper med 3-5 deltagare i varje.

Besök på hemsidan juni-december:

Sommar: 11 400 besök
Höst: 17 000 besök
December: 7 400 besök
Totalt: 35 800 besök

Andra aktiviteter i anslutning till Tillsammans-projektet

Föreläsning om ofrivillig ensamhet
Anna Bennich, psykolog, psykoterapeut och författare, känd från TV4 och årets Sommarvärd i P1, föreläste digitalt om ensamhet för våra medlemmar.

Reklamfilm

För första gången sände Riksförbundet HjärtLung en reklamfilm på TV. Skådespelaren Ewa Fröling medverkade i en kort film där hon tipsade om www.tillsammansivinter.se.

Filmen Goda råd för oroliga tankar
Chefspsykologen på KRY berättade om oro och nedstämdhet i pandemins tid och gav tips på hur man kan må bättre.

Tid Tillsammans

Tid Tillsammans direktsändes i december och bjöd våra medlemmar på en stund av glädje, inspiration och engagerande diskussioner om tillvaron under pandemin.

Deltagarna kunde delta i tävlingar och ställa frågor till en panel bestående av läkare, psykolog och riksförbundets ordförande Inger Ros.



Doreen Månsson var programledare för de två programmen Tid tillsammans som direktsändes i december.

Våra motionsprogram – för egenvård

Motion och rörelse är en stor del av vår verksamhet. För att stötta föreningarna och tillmötesgå medlemmarnas önskemål tar vi löpande fram nya program. I år lanserades flera olika typer av träningsfilmer.



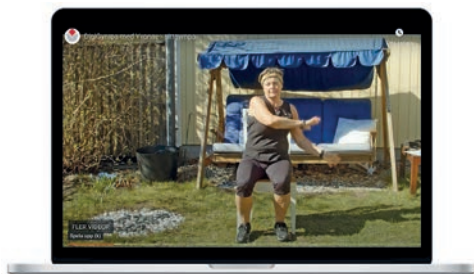
Foto: iStock

DigiGympan

När föreningarna började ställa in sina aktiviteter under våren startades DigiGympan. Till att börja med ordnades tre tillfällen per vecka med livesända pass – sittgympa, golvgympa och yoga.

Det var inte helt lätt att ställa om till att medverka digitalt, vilket ledde till att antalet deltagare endast var 15–20 personer per pass.

I mitten av april slutade vi med livesända yogan och ersatte den med två filmer. Vi fortsatte med den livesända sitt- och golvgympan en tid men tog fram filmer för att ersätta passen. Den 8 maj hade vi det sista passet DigiGympan.



DigiGympan gjorde det möjligt att hålla sig igång när de vanliga aktiviteterna ställdes in på grund av pandemin.

Stort intresse för filmerna

Vi har tagit fram flera filmer kring rörelse och motion under 2020. Och har haft ett större antal visningar på Youtube av de olika filmerna. Vår tidigare film med en timmes yoga-program har över 62 000 visningar på Youtube. Det visar att intresset är stort för denna typ av motion.



Foto: Från yogafilmen

Här leder Yvonne Haglöf passet.

Antalet visningar per motionsfilm:

Golvgympa

Cirka 800 visningar på Youtube.

Sittgympan

Cirka 800 visningar på Youtube.

I balans med medicinsk yoga

Cirka 1700 visningar på Youtube.

Andningsmeditation, kort film

Cirka 800 visningar på Youtube.

Fem motionsfilmer i Tillsammans-projektet

Ben, mage, styrka, kondition och balans. Cirka 6200 visningar på Youtube.

Träningsblad med kombinerad sitt- och golvgympa går att beställa i vår webbutik.



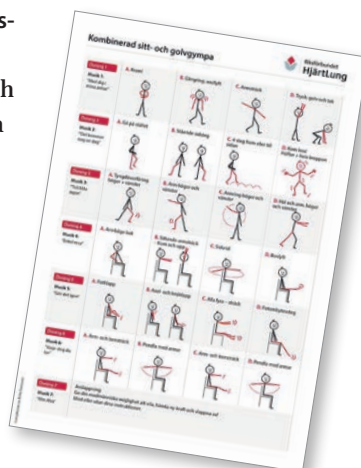
Foto: Privat

Margareta Sörensson är en av våra qigong-instruktörer.

Må bra med Qigong – samarbete mellan fyra förbund

Vi har ett pågående samarbete med Reumatikerförbundet, Astma- och Allergiförbundet och Studieförbundet ABF kring lokal och regional qigong-verksamhet.

Människor med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, reumatisk sjukdom eller allergisjukdom är ofta i stort behov av egenvård för att stärka sin hälsa och må bättre. Qigong är en metod för fysisk och psykisk avslappning som bidrar till en ökad känsla av välmående och gemenskap. Enkelheten bidrar dessutom till att alla kan utöva det, var som helst och utan krav på särskilda lokaler, utrustning eller förkunskaper.



Hälsans stig – rörelseglädje för alla

Vårt behov av att komma ut i naturen och röra oss är stort. Genom Hälsans stig har det blivit möjligt för alla – oavsett vem du är, var du bor eller hur gammal du är.

Hälsans stig är ett av våra bidrag till förbättrad folkhälsa. Konceptet ägs av Riksförbundet HjärtLung och stigarna skapas i samarbete mellan våra lokalföreningar och landets kommuner. Det finns ca 130 Hälsans stigar i landet. Under året har tre stigar tillkommit i Trelleborg, Sorsele och Åmål.

Hälsans stig-appen

Appen för Hälsans stig hade 12 600 nedladdningar under 2020. Hälsans stigs guide är en av de mer välbesökta guiderna på Naturkartan. På Sorsele kommuns hemsida kan man läsa: "Välkommen till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i fin miljö i centralorten Sorsele. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Sorsele är ungefär 5 kilometer och varje kilometer är utmarkerad."

Lägg till din egen stig

Vårt samarbete med Naturkartan fortsätter. Nu kan de föreningar som vill administrera sin egen stig lägga in uppgifter och koppla till aktiviteter. Hälsans stig går att söka fram på naturkartan.se.

Varför motionera?

Fysisk aktivitet minskar risken för många sjukdomar, det är goda nyheter. Genom att röra på oss mer och sitta stilla mindre kan vi må bättre – oavsett om vi är friska eller lever med en sjukdom. De bästa med de goda nyheterna är att redan måttlig fysisk aktivitet gör skillnad, som att promenera och ta regelbundna bensträckare.



FAKTA OM HÄLSANS STIG

- Stigarna är lätta att ta sig till och lätta att gå på.
- De flesta stigarna är 3–6 kilometer långa.
- Det finns skyltar varje kilometer.
- Du kan börja och sluta var du vill på slingan.
- Ett samarbete mellan Riksförbundet HjärtLung, Sveriges kommuner och Naturkartan.
- Du hittar enkelt stigar och information i appen: www.halsansstig.se



Historik

Den första Hälsans stig anlades på Irland 1995 av Irish Heart, den Irländska hjärtfonden. Det irländska namnet "Slí na Sláinte" betyder "stigen till hälsa" och syftet är att främja motion i alla åldrar och att förebygga hjärt-kärlsjukdom. I dag finns Hälsans stig i drygt tio länder i Europa och Nordamerika.

Hälsans stig finns från norr till söder

- Hälsans stig finns på 132 platser runt om i Sverige.
- Under 2020 tillkom tre nya stigar i Trelleborg, Sorsele och Åmål.



För en aktiv egenvård – filmer och utbildning

Filmen "Kroppens varningssignaler"

Den 5 februari hade vi premiär på kortfilmen Kroppens varningssignaler på Filmstaden Hötorget. En uppföljare till filmen Varningssignaler med Tilde Fröling och Sven Wollter och Michael Segerström i en ny roll.

Filmen handlar om faran att ignorera kroppens varningssignaler med fokus på förmaksflimmer, benartärsjukdom, kolesterol och hjärtsvikt.

Vi hade ca 250 inbjudna medlemmar på röda mattan och gästades av socialminister Lena Hallengren. Matthias Lidin som är specialist-sjuksköterska i hjärtsjukdomar och Med Dr i Kardiovaskulär prevention och livsstil på Karolinska Institutet höll en föreläsning. I monter kunde besökarna träffa olika företag för att testa sitt blodtryck, kolesterol mm.

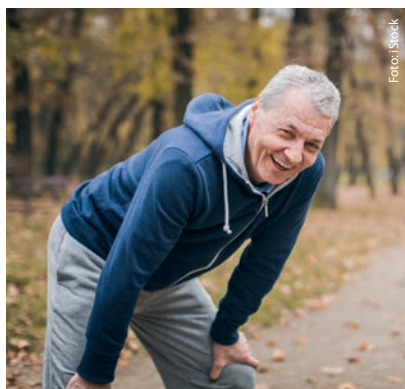


Riksförbundets ordförande Inger Ros, socialminister Lena Hallengren och riksförbundet generalsekreterare Christine Cars-Ingels såg premiärvisningen av Kroppens varningssignaler.



Kristina Ebenius, Remedy Communication, och skådespelaren Tilde Fröling fick sällskap av Marie Ekelund och Pär Hommerberg från Riksförbundet HjärtLung.

Foto: Therese Åhlund, Remedy Communication AB



Aktiv med HjärtLung

Under året har vi fortsatt, delvis digitalt, med "Aktiv med HjärtLung", vilket är samlingsnamnet för våra tre patientutbildningar för diagnoserna KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Utbildningsmaterialet är till för vården och används när de utbildar sina patienter inom dessa diagnoser.

Egenvård som ger livskvalitet

Fokus i materialet är att deltagarna ska se värdet av en god egenvård för att kunna ha en bra livskvalitet. En bra kunskapsförmedling från vården ger välinformerade patienter som inte belastar vården lika mycket som en som inte informerats kring sin diagnos.

Utbildningsmaterialet är granskat och klart för vården att använda. Många i vården uppskattar vårt material. De behöver inte uppfinna hjulet igen utan får tillgång till ett granskat material framtaget tillsammans med professionen.

Våra egenvårdsombud bjuds in vid sista träffen av patientutbildningen och får presentera sin lokala verksamhet.

Aktiv med KOL var den första utbildningen som togs fram. Efter det kom Om hjärtsvikt och sist materialet Om förmaksflimmer.

Antal personer i vården som fått tillgång till utbildningsmaterialet är:

- Aktiv med KOL: 696
- Aktiv med Hjärtsvikt: 282
- Aktiv med Förmaksflimmer: 75



Aktiv med KOL
– din patientutbildning



Aktiv med Hjärtsvikt
– din patientutbildning



Aktiv med Förmaksflimmer
– din patientutbildning



En ny diagnosduk lanseras

Under Hjärtemånaden i februari lanserade vi den tredje diagnosduken ”Bli vän med ditt flimmer”. Tanken med vårt koncept med Aktiva arbetsdukar är att det ska ge våra medlemmar kunskap för livet.

Konceptet innehåller flera av våra diagnoser, livsstil och hälsa. De kan beskrivas som självinstruerande bordsaffischer med fakta och diskussionsfrågor. Tre till fem personer samlas kring en duk för att lära sig

om hur egenvård och livsstil påverkar hälsan vid den specifika diagnosen. Detta är ett nytt sätt för föreningarna att samla sina medlemmar och erbjuda kunskap och motivation till goda vanor.

Riksförbundet HjärtLung har följande arbetsdukar:
KOL-duken – 7 steg för en mer aktiv vardag med KOL.
SVIKT-duken – Låt hjärtat va´me´.
Flimmerduken – Bli vän med ditt flimmer.



Flimmertipslinjen

Riksförbundet HjärtLung har sedan flera år hållit igång Flimmertipslinjen. Dit har personer med förmaksflimmer, närstående och vårdpersonal kunnat ringa och få svar på sina frågor av en specialistutbildad sjuksköterska.

Stödlinjen avslutas

Ca 5 personer i veckan har ringt och ställt frågor. Beslut har dock tagits att lägga ner stödlinjen från och med 1 januari 2021.



Digitala föreläsningar

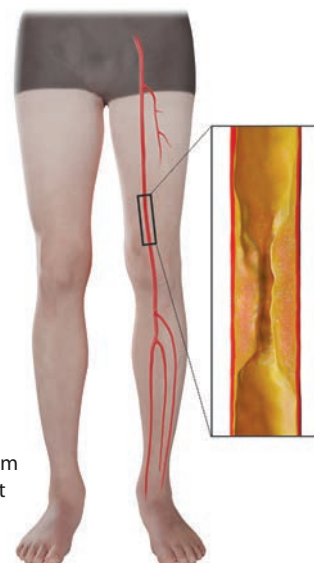
När föreningarna ställt in de flesta av sina träffar och aktiviteter drog vi igång digitala föreläsningar. De direktsändes men spelades också in för dem som inte kunde delta vid direktsändningen.

Benartärsjukdom (BAS)

Under hösten höll vi två digitala föreläsningar om BAS. En med föreläsaren Joakim Nordanstig, docent, överläkare, sektion för kärlkirurgi, Sahlgrenska universitetssjukhuset samt en föreläsning med Olga Nilsson, sjuksköterska, medicine doktor, Karolinska Universitetssjukhuset Solna.

Benartärsjukdom beror på att det blir förträngningar i blodkärlen som gör att det inte kommer tillräckligt mycket blod och syre till benen.

Illustration: Erling Petersen



Två nya tematräffar lanseras



Ovan: Annons för Tematräff Ensamma tillsammans. Psykologen och författaren Anna Bennich har tillsammans med Riksförbundet HjärtLung tagit fram materialet.

Till höger: Arbetshäften som hör till Tematräff Ensamma tillsammans respektive Tematräff Sömn.



Tematräffar

I år har vi lanserat två nya material, Tematräff Sömn, granskad av sömnforskare Christian Benedict och Tematräff Ensamma tillsammans av psykolog Anna Bennich. Sedan tidigare finns Tematräff Stresshantering med råd om hur man hanterar stress i vardagen.

Syftet med tematräffarna är att ge våra medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper som kan omsättas i handling. I år har flera tematräffar varit digitala. Våra hälsocoacher har också använt materialet i sina digitala grupper i Tillsammans-projektet.

Våra teman är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen vid långvarig hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Till varje Tematräff hör fyra arbetshäften med fakta, diskussionsfrågor och uppgifter som deltagarna arbetar med tillsammans.

Våra två kampanjmånader – Hjärtemånaden och Lungmånaden



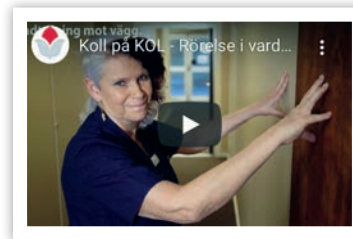
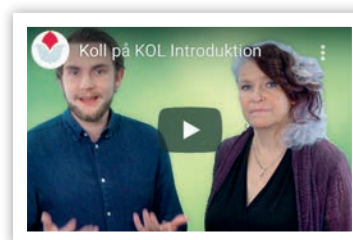
Hjärtemånaden

I februari arrangerade vi Hjärtemånaden för trettonde året i rad med aktiviteter runt om i landet. Bland annat skänkte Apoteket Hjärtat fem hjärtstartare som vi delade ut till föreningar som bäst kunde motivera varför de skulle få en hjärtstartare. Vinnare blev Gällivare, Kolbäcksdalen, Skellefteå, Värnamo och Älmhult.

Lungmånaden med Koll på KOL-filmer

I november varje år arrangerar vi Lungmånaden. Nytt för i år var en utbildningsserie som heter Koll på KOL. Den består av ett antal korta filmer med tips på aktiviteter man kan göra för att må bättre i sin sjukdom. Det kan handla om rörelser i vardagen, andningsträning, hur man tar sin medicin men även vad man kan göra när sjukdomen försämras.

Alla våra filmer finns på hemsidan och på Youtube.



Två av filmerna i serien Koll på KOL.

Vikten av hjärt-lungräddning (HLR)



” Att ha varit med om ett hjärtstopp är en omtumlande upplevelse, oavsett om man är överlevare eller närstående.

De flesta som överlever återhämtar sig bra, men svårigheter med minne, koncentration, trötthet och känslomässiga reaktioner är relativt vanligt, särskilt den första tiden. Även hos närstående är känslomässiga reaktioner vanliga. ”

I år påverkade pandemin våra föreningsaktiviteter en hel del. Både för HLR-utbildningen av livräddare och för vår HLR-vecka på hösten.

Vi utbildar i HLR

Under normala år utbildar HLR-instruktörerna ca 4 000 livräddare varje år. Livräddarna är främst medlemmar som våra egna motionsledare och förtroendevalda men också allmänhet. I år har tyvärr få kunnat utbildas pga pandemin.

Riksförbundet HjärtLung följer Svenska rådet för hjärt-lungräddnings riktlinjer om utförande och utbildning i hjärt-lungräddning (HLR). Våra huvudinstruktörer utbildar HLR-instruktörer i föreningarna och dessa i sin tur utbildar enskilda livräddare i hjärt-lungräddning.

HLR-teamet, vilka består av en handfull HLR-huvudinstruktörer från den egna organisationen, utbildar våra huvudinstruktörer i Vuxen- och Barn-HLR samhälle. De agerar som en utbildningsresurs till riksförbundet och är en idé- och kunskapsresurs i utvecklingsfrågor rörande organisationens HLR-verksamhet.

Hjärtsäkra din ort

Vi arbetar sedan 2018 med att kartlägga hjärtstartare över hela landet och att uppmana innehavare att registrera dem i hjärtstartarregistret. Samt följa upp skyltning, underhåll och utbildning.

I Sverige finns det redan många hjärtstartare utanför sjukhusen och för att dessa ska kunna rädda liv måste vi veta var de finns. Därför finns Hjärtstartarregistret, ett frivilligt och kostnadsfritt register. När en hjärtstartare finns med i hjärtstartarregistret kan SOS Alarm snabbt hänvisa till närmaste hjärtstartare vid behov. Med hjälp av våra många medlemmar och breda lokala förankring är vi med och bidrar till ett mer hjärtsäkert Sverige.

HLR-veckan

I oktober arrangerade vi för tredje året i rad HLR-veckan för att öka medvetenheten om hur viktigt det är att alla i samhället lär sig hjärt-lungräddning. Vi har genomfört digitala aktiviteter i år istället för att vara ute och informera om hur man utför HLR med hjärtstartare. Alla medlemmar bjöds in till en digital föreläsning om "Hjärtlungräddning räddar liv".

Där berättade Thomas Hermansson från HLR-rådet om HLR och om säkerhetsaspekter under covid-19.

"Vård efter hjärtstopp"

I slutet av 2020 bildades ett nationellt nätverk för och tillsammans med överlevare av hjärtstopp och deras närstående. Detta i samarbete med HLR-rådets arbetsgrupp "Vård efter hjärtstopp". Nätverket är tänkt att erbjuda möjligheter för personer som drabbats samt deras närstående, att träffas och dela erfarenheter med andra i samma situation. Också för att bidra till ökad kunskap om livet efter hjärtstopp och att vara en pådrivande kraft för att förbättra behandlingen av hjärtstopp i Sverige.

Digitalt seminarium för HLR-huvudinstruktörer och HLR-instruktörer

Under hösten höll vi en träff med syfte att inspirera och informera om det senaste inom vår HLR-verksamhet. Medverkan av HLR-rådets Ulrika Karlgren, regiongruppen sjukvård.



Fokus på förebyggande hälsoarbete

Riksförbundet prioriterar som patientförening att aktivt delta med egen expertis i olika sammanhang för att utveckla personcentrerad vård. Vi lyfter goda hälsofrämjande åtgärder och verkar för ett förebyggande arbete i vården.



Hjärtguiden är en broschyr för de som behandlats för förträngningar i hjärtats blodkärl.

Ny vårdmodell för hjärtsjuka

Nationella Arbetsgruppen för sekundärprevention, NAG, ska på uppdrag av regeringen ta fram ett förslag om hur vården av patienter med kranie-kärlsjukdom kan bli bättre.

Riksförbundet är engagerat i arbetsgruppen och glädjande är att vår modell för personcentrerad hjärtvård har fått så stort utrymme i modellen som tagits fram. Detta med en skiss på insatser som ingår i ett idealsjukhus samt att använda vår informationsbroschyr Hjärtguiden på alla sjukhus.

Riksförbundet fortbildar vårdpersonal

För att skynda på processen att införa vår nya hjärtmodell på landets sjukhus, är att genomföra personalutbildning för de som arbetar på sjuk-

husens hjärtkliniker. Konferenserna genomförs i internatform över två dagar och riktar sig till tre personer på varje hjärtklinik, dvs hjärtläkare, hjärtsjuksköterska och fysioterapeut. Årets arbetskonferens var riktad till 17 sjukhus i Mälardalen och var tänkt att genomföras i Uppsala i november. Tyvärr fick den ställas in pga pandemin.

Digital föreläsning om hjärtsjukdom

I oktober genomfördes en uppskattad digital föreläsning för våra medlemmar med rubriken "Kan patienter påverka vården?" Föreläsare var professor Joep Perk, kardiolog och överläkare vid sjukhuset i Oskarshamn.

Förbundet engageras i Socialstyrelsens arbetsgrupper och i kvalitetsregister

Socialstyrelsen bjöd in riksförbundet att delta i arbetsgruppen med uppgift att utreda hur Sverige ska organisera den högspecialiserade vården. Arbetsgruppen består av fem kirurger från landets universitetssjukhus samt en patientrepresentant. I arbetet ingår att enas om vilka vårdinsatser som ska ingå i högspecialiserad vård och var i landet den ska genomföras.

Sverige är världsledande när det gäller att registrera vilka vårdinsatser som ges och hur det går för patienterna. Swedeheart är landets största register och omfattar sju delregister inom hjärtområdet. Riksförbundet har ingått i styrgruppen sedan 2015.

Riksförbundet HjärtLung i internationell och svensk media

European Heart Journal

Den mycket ansedda vetenskapliga tidskriften European Heart Journal publicerade en artikel i juli där riksförbundets satsning att utveckla svensk hjärtvård presenterades. Tidskriften har många läsare över hela världen. I artikeln medverkade professor Joep Perk, överläkare Margrét Leosdóttir och riksförbundets medarbetare Pelle Johansson.

Ett tema på årets ESC kongress som samlar 30 000 läkare och forskare var: "Hur kan patienter påverka hjärtvården". Riksförbundets satsning att följa upp kvalitetsregister, fortbilda vårdpersonal och genom opinionsbildning påverka beslutsfattare är unik i ett internationellt perspektiv.

Svenska Dagbladet

Svenska Dagbladet publicerade i september en debattartikel med rubriken "Tusentals hjärtpatienter får inte bevisat effektiv vård" som skrevs under av 14 ledamöter i Swedeheart styrgrupp där Pelle Johansson representerar Riksförbundet HjärtLung.

Kommunalarbetaren

Tidskriften Kommunalarbetaren hade ett temanummer i maj om Liv och Hälsa där riksförbundet intervjuades om svårigheter att ändra levnadsvanor.



Foto: iStock

Forskare söker patienters erfarenheter

Patienter medverkar i vetenskapliga studier

Vi har ett antal forskningspartners i riksförbundet och intresset har ökat hos forskare för att ha med dem i forskningsprojekt för att bidra med olika patienterfarenheter till projektet. Forskningspartners är medlemmar och patienter med egen erfarenhet av sjukdom. De har genomgått en utbildning till forskningspartner inom förbundet.

Våra forskningspartners var under året engagerade i forskningsprojekt som handlar om KOL, hjärtinfarkt, förmaksflimmer, stresshantering, brustet hjärta, ICD, personcentrerad vård, etc. Förutom att medverka i forskningsprojekt deltar även forskningspartner i olika styrgrupper för kvalitetsregister.

Majoriteten av de forskare som söker ekonomiskt stöd av förbundet uppger i sin ansökan att de önskar samarbeta med forskningspartners. Även forskare som inte erhållit

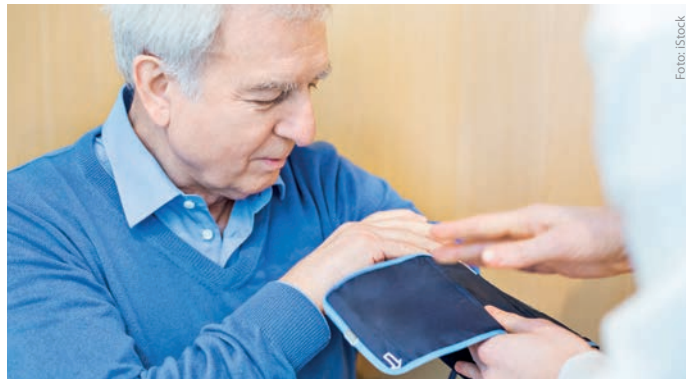


Foto: iStock

ekonomiskt stöd från förbundet vill knyta an en forskningspartner till sitt projekt.

Vi genomförde i år för första gången en digital grundkurs för forskningspartner under en dag i november. Fyra deltagare var med i år. Tidigare har kurserna genomförts fysiskt men på grund av pandemin blev utbildningen digital. En metod som uppskattades och som troligtvis kommer att fortsätta. Efter utbildningen slussas deltagarna ut i passande forskningsprojekt.

Med i kvalitetsregister och styrgrupper

Under året har forskningspartners deltagit i följande styrgrupper: Kvalitetsregistret Swedeheart, Kvalitetsregistret för Pacemaker/ICD, Nationella registret för kateterablation, Reduce-studien, Minoca-Bat-studien, Swedegrfts-studien, Tacsu-studien, ABF AF-studi, TBC-studien, U-Care-studien, Nationell arbetsgrupp för sekundärprevention, Nationell arbetsgrupp för hjärtsvikt, Socialstyrelsens arbetsgrupp för högspecialiserad vård. Vi kommer också att delta i Swedvascs kvalitetsregister framöver.



Riksförbundet följer upp forskningsprojekt som fått stöd

Det sker löpande för att följa användningen av våra forskningspengar samt utifrån nyttan för våra medlemmar. Vi presenterar projekt och

forskningsresultat i varje nummer av vår medlemstidning Status. Våra forskningspartners som ingår i olika forskningsgrupper rapporterar kontinuerligt om hur projekten fortskrider.

Medlemstidningen Status rapporterar i varje nummer om forskningsprojekt som stöds av riksförbundet. Exemplet visar en artikel som rör forskning om förmaksflimmer.

Ny folder om Riksförbundet HjärtLungs forskning

Här kan du läsa om varför Riksförbundet HjärtLungs forskning behövs. Du får veta vilka som sitter i forskningsrådet, få exempel där vår forskning gjort nytta, intervjuer med forskare samt om pengarnas väg från gåva till forskning. Foldern finns att beställa i vår webbutik.



Riksförbundet HjärtLungs stöd till forskning

Under verksamhetsåret 2020 fick riksförbundet in 46 ansökningar från forskare som sökte ekonomiskt stöd att genomföra vetenskapliga forskningsprojekt. Ansökningarna har granskats av vårt vetenskapliga forskningsråd som består av tre professorer. Lungläkare Kjell Larsson, Stockholm, fysioterapeut Margareta Emtner, Uppsala och hjärtläkare Mats Börjesson verksam i Göteborg.

De granskar inkomna forskningsprojekt utifrån ett vetenskapligt perspektiv. En granskning av kompetens i forskargruppen, analys av undersökningsmetod, förekomst av kontrollgrupp och storlek på forskningsunderlag etc.

De betygsätter ansökningarna vilka sedan granskas av en intern beredningsgrupp med uppgift att värdera projekten utifrån graden av patientnytta.

Förbundsstyrelsen (FS) beslutar slutligen vilka projekt som ska få stöd och vilket belopp som ska avsättas respektive projekt.

Under 2020 delade förbundsstyrelsen ut **2 500 000 kr** fördelat på 20 forskningsprojekt.

Följande forskningsprojekt tilldelades ekonomiskt stöd av Riksförbundet HjärtLung 2020:

- Effekter av upphettade tobaksprodukter (Heated Tobacco Product, http) på hjärta, kärl och blodproppsbildning. (140.000 kr)
- Betydelsen av betablockerare för livskvalitet och välmående hos hjärtinfarktpatienter (RQoL). (70.000 kr)
- SCOPIC – Stockholm COPD Inflammation Cohort. (150.000 kr)
- Fysisk aktivitet som behandling vid Posturalt Ortostatisk Takykardisyndrom (POTS) – utvärdering av ett träningsprogram i klinisk verksamhet. (140.000 kr)
- Fysisk aktivitet och livskvalitet hos barn och ungdomar med medfödda hjärtfel av olika svårighetsgrader – en nationell uppföljningsstudie. (180.000 kr)
- Fysisk aktivitet efter hjärtstopp. (100.000 kr)
- Hjärtsvikt med bevarad vänsterkammarmfunktion med hjärt-MR-undersökning – patofysiologiska mekanismer, nya metoder, förbättrad diagnostik och instrument för utvärdering av nya behandlingar. (50.000 kr)
- Träning som medicin – vilka fysiologiska mekanismer gör att träning är bättre än läkemedel vid hjärtsvikt med bevarad ejektionsfraktion? (200.000 kr)
- En randomiserad studie avseende uppföljning och behandling av stress, oro, och ångest hos patienter med hjärtinfarkt med normala kranskärl med ett internetbaserat stödprogram. (120.000 kr)
- Faktorer som påverkar allvarligt sjukdomsförlopp och död vid COVID-19 – En registerbaserad studie om kroniskt obstruktiv lungsjukdom. (120.000 kr)
- Dubbel-blind randomiserad multicenterstudie av tillförsel av linolsyra under 1 år till patienter med cystisk fibros – klinisk status och metabola effekter. (150.000 kr)
- Utvärdering av en personcentrerad sjuksköterskeledd mottagning för patienter med förmaksflimmer. (165.000 kr)
- Identifiering av fenotyper vid KOL med hög respektive låg risk för exacerbationer och mortalitet. (120.000 kr)
- Astma-, KOL- och allergiutveckling i Norden när individen blir äldre (RHINE IV). (150.000)
- Moniterad och handledd hjärtrehabilitering på distans. (200.000 kr)
- En roll för LIGH/HVEMH i destabilisering av ateroskeros-plack vid STROKE. (60.000 kr)
- Studier på Pocket-EKG hjärtövervakning på akutmottagning – utmaningar, fördelar, nackdelar och möjligheter. (100.000 kr)
- Personcentrerad och hälsofrämjande uppföljning efter kirurgisk behandling för Claudicatio Intermittens. (90.000 kr)
- Patientstyrt syrgasreglage för optimerad syrgasdos vid syrgasbehandling i hemmet. (95.000 kr)
- Kardiellt troponin och EKG som riskmarkör för subklinisk kardiovaskulär sjukdom i befolkningen – Longitudinell epidemiologiskt projekt baserat på SCARPIS-Umeå och Biobanken Norr. (100.000 kr)



Insamlingsverksamhet och marknadsföringskampanjer

Insamling är viktigt för oss och också en förutsättning för att Riksförbundet HjärtLung långsiktigt ska kunna fortsätta att ge personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom bättre förutsättningar för ett bra liv. Framförallt genom livsstilsaktiviteter, gemenskap, utbildning, opinionsbildning och stöd till forskning.



Insamling

Under året har många privatpersoner, företag och föreningar varit mycket generösa. Ett varmt tack till alla som bidragit.



Tilde och Ewa Fröling medverkade i vår kortfilm "Bli månadsgivare till Riksförbundet HjärtLung".

Månadsgivande

Under året kunde vi erbjuda möjligheten att bli månadsgivare till Riksförbundet HjärtLung. För lanseringen tog vi fram material till hemsidan, annonser samt en kortare animerad film som visades på sociala media. Vi gjorde en kortfilm om att bli månadsgivare med Tilde och Ewa Fröling. "Gör som Ewa och Tilde – ge en julkapp som varar länge".

Ge en gåva med hjärtat

Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lung- sjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till: 90 101 09.

Pilotprojekt för sponsring och partnerskap

För att bredda förbundets finansiering har vi startat ett pilotprojekt för sponsring och partnerskap med en projektanställning. Ett mål är att göra oss mindre beroende av exempelvis det statliga organisationsbidraget.

Vi har länge varit duktiga på att ha fokus på våra utgifter, men med det här projektet vill vi också öka vårt intäktsfokus.

Annonsering under året

För att skapa ytterligare synlighet under 2020 har vi annonserat i olika media. Om att bli månadsgivare, om stöd till verksamheten och om testamenten.

Ge en julgåva till vårt livsviktiga arbete

För att den som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Vi arbetar för att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Våra 150 lokala föreningar finns över hela landet, från Kiruna i norr till Trollhättan i söder. Våra medlemmar ska ha det så bra som möjligt, gemenskap och möjlighet till regelbunden motion.

Vi deltar i samhällsdebatten och samarbetar med hälso- och sjukvården. En viktig fråga för oss är att vården alltid ska vara människans bästa välgören.

Ge en gåva eller skänka in oss i ditt testamente. Då hjälper du oss att fortsätta vårt livsviktiga arbete. Varje bidrag är välkommet.

Telefon: 08-556 96 200
Senast: 31-12-20
Bankgiro: 901 01 09
www.hjartlung.se

Riksförbundet HjärtLung

Håll andan uppe – bli månadsgivare

Nyhett!

Forskning visar att vi, även vid allvarig sjukdom, mår bättre av att röra på oss. En god kvast kan förebygga försämring och återfall.

Med ditt bidrag kan vi fortsätta vårt arbete för att den som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Våra omkring 150 föreningar runt om i landet erbjuder motionsgrupper, samgruppstänk och styrning.

Bli månadsgivare på www.hjartlung.se/monadsgivare eller ring 08-556 96 200.

Riksförbundet HjärtLung



Folkspel

Riksförbundet HjärtLung är en av 72 svenska riksorganisationer som äger Folkspel. Verksamheten med lotterier kontrolleras av Lotteriinspektionen och sedan 1991 har Folkspel delat ut 16,3 miljarder kronor till Sveriges föreningar. Under 2020 var vi den största mottagaren av det årliga överskottet. I februari sålde Folkspel sin Bingolott till förmån för Riksförbundet HjärtLung m fl, med ett tillskott på ca 200 000 kr.

Som samarbetspartners skulle vi delta vid stora Eldsjälsgalan i mars, vilken tyvärr ställdes in på grund av pandemin.

Filmer

Under året producerade vi filmerna Hälsans stig i sommar respektive i höst. Inför julen tog vi fram en film på temat ensamhet. Andra filmer gjordes om att bli medlem samt tillsammans i sommar, höst samt vinter. Dessa filmer har vi annonserat på sociala medier där vi fick ca 150 000 unika individer som såg våra filmer.

Året vi ställde om verksamheten

Pandemin påverkade vår verksamhet, som så mycket annat. Vi valde tidigt att ställa om och försöka tänka nytt, som att ersätta fysiska möten med digitala, telefonera eller träffas utomhus på coronasäkert avstånd. Vi har satsat mycket på att nå ut till våra medlemmar och föreningar med stöd och information för att känna gemenskap.



Foto: iStock

Föreningarnas aktiviteter

Redan i mars fick vi ställa in många av våra gruppaktiviteter. Istället för aktiviteter inomhus och för större grupper så har vi ringt runt till medlemmar, skickat kort, sms och e-post, haft telefonmöten samt digitala möten och föreläsningar.

Många av föreningarna har provat sig fram för att hitta nya former för sin verksamhet under året. Och lärt mycket nytt. Under sommaren har flera föreningar organiserat promenadgrupper, stavgång och utefika. Många har också deltagit i vårt tillsammansprojekt. Hela tiden utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Förbundsstyrelsen (FS)

I april ställde FS om till digitala sammanträden, och det för resten av året. Vid några tillfällen har arbetsutskottet (AU) kunna ha några fysiska möten. Både AU och FS har haft 6 sammanträden under året. I april introducerade vi också en e-signering av protokoll, vilket vi kommer att fortsätta med även efter pandemin.

Digitala cirklar

Riksförbundet deltog i ett projekt med Studieförbundet ABF m fl för att utbilda distanscirkelledare. Det finansierades av Radiohjälpen och hölls under sommaren och hösten.

Möten i alternativt format

Under hösten har vi haft digitala möten och utbildningar för funktionärer och förtroendevalda i föreningarna. Alternativet hade varit att ställa in helt, vilket inte var aktuellt. Det har löpande erbjudits stöd och utbildning om de digitala verktygen, vilka varit nya för många. Under hösten har följande sammankomster varit digitala:

- En länsordförandekonferens, uppdelad på 3 tillfällen.
- Möte med lokalordföranden om enhetlig kommunikation, 3 tillfällen.
- Utbildning för nya ordförande, 2 dagar.
- Möte med medlemsorganisationerna, 2 tillfällen.
- Seminarium om föreningsarbete med ABF, 1 tillfälle.

- Föreläsningar med gäster som talat om ämnen relaterade till hjärt-, kärl- och lungsjukdom.
- Tillsammans-projektet för medlemmar och andra besökare.

Ett kalendarium finns på hemsidan och de flesta föreläsningarna har spelats in för att fler ska kunna se dem efteråt.

Hemsidan med ett nytt intranät

Vårt nya intranät "För Föreningar" sjösattes i december. Här har vi samlat stöd och verktyg för våra funktionärer och förtroendevalda i föreningarna. Hemsidan är öppen för alla med tanken att dela med oss av kunskap och erfarenhet till fler föreningar.

På startsidan finns föreningsaktuellt och ett kalendarium för våra föreningar, samt länk till föreningens e-post, medlemsregistret, Förbundsinfo och webbutiken.

Förbundsinfo

Vårt interna nyhetsbrev sprids till alla aktiva medlemmar med e-post i medlemsregistret. I det skriver vi om allt som är till nytta för föreningarnas arbete. Under 2020 har vi gjort sju nummer som också lagts ut på "För Föreningar" på hemsidan.

Årsmöten

I mars när pandemin slog till hade de flesta länsföreningar och några medlemsorganisationer inte hunnit ha sina årsmöten för 2020. Fysiska årsmöten fick ställas in och istället påbörjades ett intensivt arbete med att hålla årsmöten på annat sätt.

Det skedde genom poströstning, telefonmöten och digitala möten.

I december satte vi upp en portal på hemsidan med information, tips och råd inför kommande årsmöten 2021.

Före julhelgen hann vi med en digital genomgång med ett 40-tal deltagare. Enligt stadgarna ska lokal- föreningarnas årsmöten hållas innan sista februari och länsföreningarna innan sista mars. Trots utmaningen fanns en stark vilja internt att klara av att hålla årsmöten 2021 i tid.

Samråd och som företrädare

Vår förbundsordförande Inger Ros och andra företrädare för Riksförbun-

det HjärtLung finns med i ett antal patient- och funktionshinderråd hos olika makthavare. I år har de mestadels skett digitalt.

Inger Ros är ledamot i regeringens funktionshinderdelegation och i regeringens patientråd, båda på uppdrag av Funktionsrätt Sverige där vi är medlemmar. Riksförbundet deltar även i möten med Myndigheten för delaktighet, SKR, Socialstyrelsen, HLR-rådet, Folkspel, Funktionsrätt Sverige, Forska Sverige, Ideell arena med flera.

Riksförbundet HjärtLung värnar om samarbete med andra patientföreningar. Ett handlar om att genom Funktionsrätt Sverige bygga en

utbildning för just goda företrädare. Vi driver frågan om vikten av att det offentliga respekterar och involverar patientorganisationers röst och kompetens.

Internationell samverkan

Pandemin påverkade flera internationella konferenser om hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Vi kunde dock delta digitalt vid EFA Allergy and Respiratory Patients Digital Conference i oktober. Samt vid digitala nätverksträffar med ELN European Lung Network, EHN European Heart Network, NHL Nordiska Hjärt- och Lungsjukas Förbund och NHU Nordiska Hjärtunionen.

Här är några av punkterna som Riksförbundet HjärtLung genomfört från 2019 års kongress:

- Att införa en **enhetlig medlemsavgift** för alla medlemmar från och med 2021 till 200 kr/år samt 100 kr/år för de under 18 år.
- Att **förbundet byter juridiskt namn** från Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund till vårt tilltalsnamn Riksförbundet HjärtLung.
- Att lokal- och länsföreningar genomfört **följändringar av sina juridiska namn**.
- Nya reviderade stadgar**. Genom att harmonisera stadgarna för riksförbundet, länsföreningar och lokalföreningar, för att förtydliga länsföreningarnas roll, samt förenkla för föreningarna att få ihop fungerande styrelser.



Vart tredje år håller Riksförbundet HjärtLung en kongress, vilken är vårt högsta beslutande organ. Nästa kongress äger rum den 1–3 juni 2022.



Medlemsvärvning och medlemsvård

Nya medlemmar är viktiga för varje förening och även för oss. Vid årsskiftet 2020/2021 hade vi 35 116 medlemmar. Ju fler medlemmar vi har desto starkare blir vi, och kan göra mer för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom och deras närstående. För varje medlem får vi också medlemsavgifter och bidrag, en förutsättning för verksamhet.

Medlemsvärvning

Under året värvade vi ca 2 000 nya medlemmar. Antalet nyvärvade brukar dock ligga på ca 3 500. Här har vi inte nått ut tillräckligt på grund av pandemin, framför allt till vården.

Vi har använt flera olika sätt att värva medlemmar på:

Annonsering och kampanjer

Vi har annonserat i dagspress och lagt ut kortfilmer om medlemsvärvning i sociala media.

Återvärvning

Under året genomförde vi också en större återvärvningskampanj av tidigare utträdde medlemmar. Kampanjen genomfördes i september.

Av 1 053 kontaktade personer valde 77 att förnya sitt medlemskap.

Värvningsmaterial

En ny folder "Bli medlem du också" har tagits fram som beskriver de olika frågor som riksförbundet driver och vilka förmåner och stöd man får som medlem i en förening. Vi har även en ny värvningsaffisch "Vem känner du som behöver oss". I webbutiken kan föreningar kostnadsfritt beställa färdigpackade värvningskuvert, värvningsvykort och nya Giwe-aways.

I vårt nya webbformulär på hemsidan är det enkelt att välja om man vill bli medlem i en lokalförening,



Som nybliven medlem i Riksförbundet HjärtLung får du ett bla informations-tidningen "Välkommen till oss".

bli medlem direkt i Riksförbundet HjärtLung eller i en medlemsorganisation.

Min sida

På hemsidan finns "Min sida" för våra medlemmar. Där kan du logga in och ta del av dina medlemsuppgifter, medlemserbjudanden, få tillgång till ett digitalt medlemskort samt möjlighet att ge en gåva. Man kan tipsa en vän om medlemskap samt ange vilka diagnoser man är intresserad av att få mer information om vid utskick.



"Min sida" innehåller bland annat medlemsuppgifter, erbjudanden och information om olika diagnoser.

Stöd till våra föreningar

Föreningsvård

Nöjd Förenings index, NFI

Riksförbundet genomför regelbundet en kvalitetsmätning bland föreningarna, en NFI. Detta för att få en bild av hur de förtroendevalda nyttjar och uppfattar det stöd som erbjuds av förbundskansliet. Undersökningen genomfördes i december 2020 och den effektiva svarsfrekvensen blev 41%. För samtliga nyckeltal kan en positiv utveckling konstateras. Den största positiva förändringen vi kan notera gäller den samlade uppfattningen om nyttan av stödet från förbundskansliet. Även det sammanfattande betyget på personalen, samt helhetsbetyget för stödet från förbundskansliet, uppvisar ökningarna än en gång.

Ringa runt dag – lokalföreningar

Förbundskansliet genomförde en "ringa runt dag" i maj till alla föreningarna. Vi nådde 109 lokalföreningar.

Vårt samtal i år hade fokus på hur pandemin påverkat verksamheten i föreningen på olika sätt, om höstens verksamhetsplanering och hur man kan ställa om verksamheten digitalt.



Foto: Anders Holgersson

Under vår årliga "ringa runt dag" kontakter vi föreningarna för att få en bild av de utmaningar som de står inför och berätta om stödet som förbundet kan erbjuda.

Jubileumsbidrag

Föreningar som fyller jämna år kan ansöka om jubileumsbidrag. Vid ett beviljat beslut får man ett minnesdiplom eller högtidskort samt pengabidrag beroende på antalet år man firar som förening. Under 2020 delades det ut 10.000 kr till två föreningar.

Resebidrag

Bidrag kan sökas för föreningars rekreationsresor samt för stöd till föreningarnas innovativa verksamhet för sina medlemmar. Under 2020 delades det ut 21.500 kronor till 4 föreningar.

Nyskapande bidrag

Föreningar har möjlighet att söka projektbidrag för nyskapande verksamhet. Det kan gälla egna projekt inom ramen för exempelvis opinionsbildning och medieträning, information och kommunikation. Under 2020 delades det ut 70.500 kr till 4 beviljade projekt.

Nya produkter i vår webbutik

HjärtLungbutiken

Vi har närmare 160 artiklar i vår webbutik på hemsidan. Under året har vi satsat på användarvänligheten. Under kampanjperioder har vi lyft fram material som är särskilt aktuellt just då. Kategorierna "För Föreningar" och "För alla" har strukturerats om, liksom faktureringen.

Allt material som föreningar, medlemmar och vårdinrättningar beställer packas och skickas från företaget Lagandan.



Nytt/Uppdaterat informationsmaterial i webbutiken 2020

- **Broschyr:** Benartärsjukdom, Bli medlem du också, Om Förmaksflimmer, Om Hjärtsvikt samt Om KOL.
- **Filmer:** Digigymna med Yvonne – golvgymna respektive sittgymna, Yoga med Helene – andningsmeditation samt i balans med medicinsk yoga.
- **Folder:** Forskning – För ett längre liv och en bättre vardag.
- **Hälsocoachmaterial:** Hälsomöte Ensamhet.
- **Motionsprogram:** Sittgymna.
- **Profilprodukt:** Glasögonputsduk, Lypsyl och Tidningar: Status 1–6 för 2020.
- **Studiematerial:** Tematräff Ensamtillsammans, Tematräff Sömn och Flimmerduken – Bli vän med ditt flimmer.
- **Värkning:** Affisch A4 och A3 – Vem känner du som behöver oss? samt färdigpackat värningskuvert.



Omställning till nya digitala verktyg

Digitala möten och utbildning

I samband med pandemin har vi på många håll fått ställa om till digitala möten då många i vår organisation tillhör riskgruppen och inte kunnat träffas fysiskt.

Vi har hållit ett antal korta digitala utbildningar för våra föreningar om grunderna i Microsoft Teams, om mötesrutiner och hur man bjuder in till digitala möten. Ambitionen var att få med så många som möjligt på det digitala taget och många har varit intresserade.

Alla föreningar har en licens för god funktionalitet i Microsoft Teams. Vi har också haft en öppen telefonsupport och lagt ut lathundar på hemsidan med information, allt eftersom vi lärt oss det nya.

Det har också funnits stöd till att sätta upp telefonmöten för styrelserna.

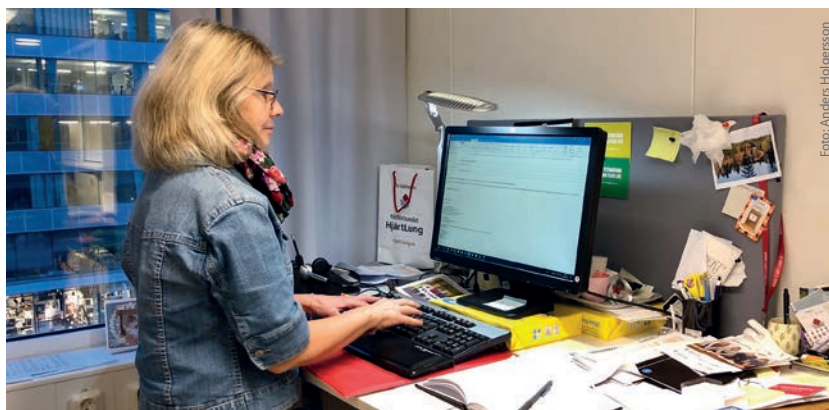


Foto: Anders Holgersson

Webben

Hemsidan är ett viktigt nav för våra föreningar och även för extern information. Alla föreningar har en egen sida på hjart-lung.se vilken administreras av föreningens webbansvariga. Sidan används för information om föreningen och dess egna aktiviteter.

SharePoint och Teams

Ny bättre funktionalitet har kommit till för våra verksamhetsrum samt en modernisering av dess utseende för att bättre följa Microsofts Road Map. Vi jobbar i molntjänsten för Microsoft Office 365. Vi arbetar löpande med god säkerhet och support kring hemsidan.



Besöksstatistik för Riksförbundet HjärtLungs hemsida 2020

Totalt antal besökare: 917 702

Unika besökare: 675 204

Sidvisningar: 1 497 635

Nya besökare: 670 545

Mobila besök (inkl. tablet): 462 698

Bli Medlem: 595

Genomsnittlig tid på sidan: 1 minut och 53 sekunder

Medlemsadministration och statistik

Uppdaterat medlemsregister

För att vi ska kunna fortsätta vara ett starkt riksförbund behöver vi hela tiden se till att vi har ett uppdaterat och korrekt medlemsregister. Vi arbetar dagligen med att se över funktionalitet och processer som ska göra det lättare för våra förtroendevalda och våra medlemmar att vara medlemmar i vårt förbund. Och att det också är säkert och följer GDPR:s föreskrifter.

Användarvänligt medlemsregister

Vi har under året upphandlat och skrivit avtal om ett nytt medlemsregister för att få ett mer användar-

vänligt, tillförlitligt och dynamiskt register till våra föreningar och organisationen. Arbetet med registerbytet beräknas hålla på under större delen av 2021 och gå i drift i slutet av året.

Enhetlig medlemsavgift

På kongressen 2019 beslutades att från 2021 kommer alla våra föreningar ha en enhetlig medlemsavgift och den är 200 kr/år per medlem och 100 kr/år för en medlem under 18 år. För att samordna den nya avgiften med våra aviutskick ändrades det till enhetlig avgift i medlemsregistret den 9 november 2020.

Under året har vi utvecklat vårt webbformulär för att anmäla en ny medlem, detta för att det ska bli så enkelt och tydligt som möjligt. Vi har infört att man som ny medlem direkt kan välja att betala sin första medlemsavgift med kort eller swish när man anmäler sig via vårt webbformulär.

Digitala utbildningar under coronaåret

Under året har vi erbjudit digitala utbildningar och även utbildningar över telefon om medlemsregistret.

Antal medlemmar:

35 116 medlemmar, en minskning med 1 642 medlemmar jämfört med föregående år.

Nyvärvade medlemmar:

1 922 medlemmar, en minskning med 2 438 medlemmar jämfört med föregående år.

Antal föreningar:

21 länsföreningar, 141 lokalföreningar som är representerade i samtliga län/regioner och 6 medlemsorganisationer.

Sammanlagda föreningar:

Föreningen HjärtLung Motala och Föreningen HjärtLung Mjölby har gått samman till en förening och heter nu: Föreningen HjärtLung Motala-Mjölby.

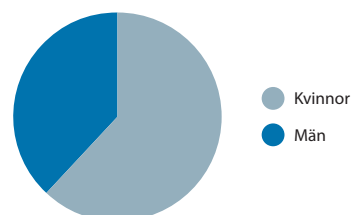
Föreningen HjärtLung Storuman och Föreningen HjärtLung Sorsele har gått samman till en förening och heter nu: Föreningen HjärtLung Storuman.

Nedlagd Lokalförening:

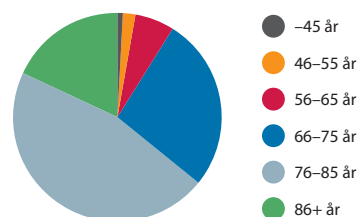
Föreningen HjärtLung Södertälje har lagts ner och medlemmarna har erbjudits ny föreningstillhörighet hos Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem.

Föreningen HjärtLung Hedemora-Säter har lagts ner och medlemmarna har erbjudits ny föreningstillhörighet hos Föreningen HjärtLung Borlänge, Föreningen HjärtLung Avesta eller som medlem i Riksförbundet HjärtLung.

Andel kvinnor respektive män



Åldersfördelning av medlemmar



Riksförbundet HjärtLung – ekonomisk översikt 2020

Cirkeldiagrammen visar riksförbundets intäkter och kostnader för verksamhetsåret 2020.

Intäkterna är lägre än kostnaderna och skillnaden på 5,2 Mkr har finansierats av det egna kapitalet,

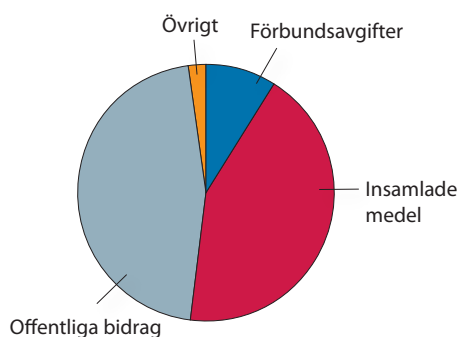
som består av tidigare gåvor och testamenten.

Förbundsavgifterna är den del av medlemsavgifterna som går till riksförbundet och insamlade medel är alla bidrag och gåvor från privat-

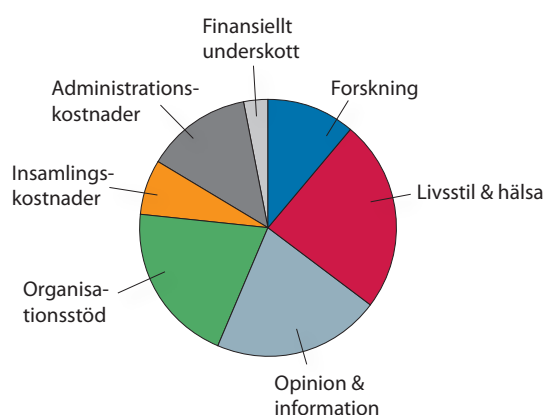
personer, företag, organisationer och stiftelser.

Kostnaderna är uppdelade efter verksamhetsområde inklusive personalkostnader och fördelade gemensamma kostnader.

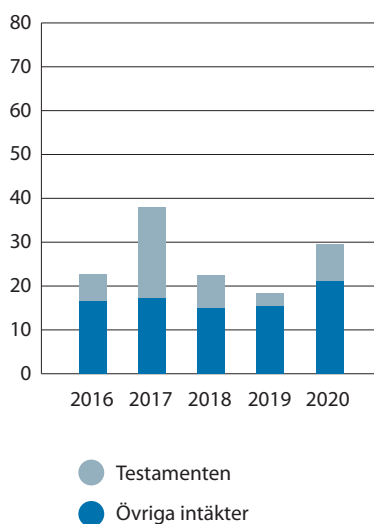
Intäkter 29,8 Mkr



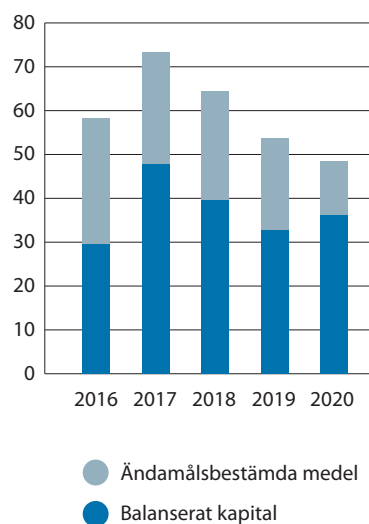
Kostnader 35,0 Mkr



Verksamhetsintäkter 2016–2020, Mkr



Eget kapital 2016–2020, Mkr



Riksförbundet HjärtLung
Org.nr: 80 20 00– 6410

Årsredovisning 2020

Förvaltningsberättelse

Styrelsen för Riksförbundet HjärtLung får härmed avge årsredovisning för år 2020.

ALLMÄNT OM VERKSAMHETEN

Ändamål och vision

Riksförbundet HjärtLung är en sammanslutning av föreningar för personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom i Sverige, med säte i Stockholm. Riksförbundet bildades 1939 och är en av Sveriges största patientorganisationer. Riksförbundet ska med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för personers med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom intressen genom opinionsbildning, livsstilsförändring och gemenskap. Riksförbundets värdegrund är allas lika värde.

Riksförbundet ska i frågor som rör personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom:

- erbjuda kunskap, gemenskap och stöd för livsstilsförändringar
- verka för god sjukvård och en effektiv rehabilitering och eftervård
- tillse att vård och myndigheter får del av medlemmarnas kunskap och erfarenhet
- driva ett aktivt opinions- och påverkansarbete i samhället
- stimulera förebyggande och hälsofrämjande verksamheter
- stödja och stimulera läns- och lokalföreningarnas samt medlemsorganisationernas verksamheter
- verka för samverkan med medicinsk sakkunskap, myndigheter, organisationer och enskilda inom samhälls- och näringsliv
- stödja forskning med ett patientperspektiv
- vid behov bidra till att nya föreningar bildas

Riksförbundets vision är att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv. En grundtanke i riksförbundets verksamhet är att alla människor har rätt att efter behov få bästa möjliga hälso- och sjukvård oavsett kön, ålder och var man bor.

Medlemsorganisationen

Riksförbundet består av lokal- och länsföreningar över hela landet. Föreningarna är egna juridiska personer, men måste anta och följa de normalstadgar, som

riksförbundets kongress beslutar om. Kongressen är riksförbundets högsta beslutande organ och sammanträder vart tredje år. Förutom de nämnda föreningarna kan också andra organisationer, t ex. organisationer som samlar medlemmar med en specifik hjärt-, kärl eller lungdiagnos, bli medlemmar i organisationen efter beslut av förbundsstyrelsen. För närvarande har riksförbundet följande sex anslutna medlemsorganisationer; Alfa-1 Sverige (lungsjukdom), Apnéföreningen i Stockholm (sömnapné), IPF Sverige (lungfibros), Patientföreningen FH Sverige (familjär hyperkolesterolemi), Viking (hjärt- och lungtransplanterade) samt Riksföreningen för PAH (hjärt- och lungsjukdom).

Medlemmarna i Riksförbundet HjärtLung utgörs i första hand av personer med en hjärt-, kärl eller lungsjukdom, samt närstående till dessa personer. Enligt stadgarna kan dock var och en som stöder riksförbundets ändamål bli medlem i en lokalförening eller direktmedlem i riksförbundet. Vid utgången av året hade riksförbundet totalt 35 116 (36 758) medlemmar. Antalet lokalföreningar vid årsskiftet uppgick till 141 (145) stycken. Förändringen under året beror på att två lokalföreningar har lagts ned och att två föreningsammanslagningar har skett. Gotlandsföreningen, är både lokal- och länsförening, och ingår bland de 141 lokalföreningarna ovan.

Organisation och ledning

Kongressen genomförs vart tredje år och fastställer verksamhetsinriktning och rambudget för de kommande åren. Mellan kongresserna leds riksförbundet av förbundsstyrelsen som varje år tar fram en detaljerad verksamhetsplan och budget. Under året har förbundsstyrelsen haft sex protokollförda sammanträden, varav fem har genomförts digitalt på grund av pandemin. Arbetsutskottet har till uppgift att förbereda de frågor som ska handläggas av förbundsstyrelsen och består av ordföranden samt 1:e och 2:e vice ordförande. Det operativa arbetet med verksamheten leds av generalsekretären, Christine Cars-Ingels. En av förbundsstyrelsens ersättare, Per Hallberg, avled under sommaren efter en lång tids sjukdom och har inte deltagit i förbundsstyrelsens arbete.

Förbundsstyrelsen har under året haft följande sammansättning.

Förbundsstyrelsen

Ordinarie ledamöter/arbetsutskott:

Inger Ros, Tumba, ordförande (deltagit i 5 möten)

Jörgen Warberg, Öckerö, 1:e vice ordförande

(deltagit i 6 möten)

Anna-Marta Roos Näslund, Östersund,

2:e vice ordförande (deltagit i 6 möten)

Ordinarie ledamöter:

Kerstin Haglö, Karlskrona, (deltagit i 5 möten)

Martin Lång, Kalix, (deltagit i 2 möten)

Maud Molander, Lidingö, (deltagit i 6 möten)

Mikael Nissen, Kristianstad, (deltagit i 6 möten)

Sture Olsson, Umeå, (deltagit i 6 möten)

Agneta Petersson, Hässleholm, (deltagit i 6 möten)

Ersättare:

Hjördis Eklund, Arvidsjaur, (deltagit i 6 möten)

Yvonne Johansson, Jönköping, (deltagit i 6 möten)

Marianne Kjellquist, Mariestad, (deltagit i 6 möten)

VÄSENTLIGA HÄNDELSER UNDER RÄKENSKAPSÅRET

Verksamheten under pandemiåret

I mars förra året gick riksförbundet snabbt ut med information till medlemmar och föreningar med uppmaningen att följa myndigheternas rekommendationer. Information med anledning av coronaviruset har därefter kontinuerligt uppdaterats i förbundets olika kommunikationskanaler. Motionsverksamhet och fysiska möten i föreningarna har ställts in även om en del utomhusaktiviteter har genomförts under sommaren. En indirekt effekt av den inställda verksamheten i föreningarna är att antalet värvade medlemmar blivit lägre än tidigare år.

Riksförbundets kansli har stöttat föreningarna med att erbjuda olika verktyg, t ex digitala möten via Teams, för att göra det möjligt för dem att genomföra möten trots att det inte har varit möjligt att träffas fysiskt. Den centrala verksamheten har i stort kunnat genomföras trots pandemin då flera planerade konferenser har ersatts av digitala möten. En planerad konferens för vårdpersonal om hjärt-

sjukvård ställdes dock in liksom en del utbildningar.

De särskilda förutsättningarna som pandemin medfört har lett till nya former av verksamhet där "Tillsammansprojektet" och digitala föreläsningar är viktiga delar. En viktig ledstjärna har varit: "Vi ställer inte in – Vi ställer om".

Forskning

Riksförbundet stödjer forskning inom vården och de prioriterade områdena är rehabilitering, förebyggande av återfall och försämring av sjukdomen, egenvård, livsstil, mental hälsa samt mötet med vården. Det är forskningsfält som syftar till att göra vardagen lättare efter diagnosen, mildra effekterna av sjukdomen och förlänga livet för personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Det finns en unik av kunskap om hur livet med en kronisk sjukdom är utifrån medlemmarnas erfarenheter och det ligger till grund för vilka forskningsprojekt som erhåller stöd eller inte. I december 2020 beslutade förbundsstyrelsen att dela ut bidrag om totalt 2 500 (2 700) tkr fördelat på 20 (22) olika forskningsprojekt. Våra forskningspartner är medlemmar som deltar i olika projekt med sina unika erfarenheter som patienter och de deltar också i olika styrgrupper för t ex de nationella kvalitetsregistren och i arbetet med SKR:s kunskapsstyrning. Effekterna av forskning inom vården bidrar till nya och bättre behandlingsmetoder och därigenom ett friskare och aktivt liv för personer med kroniska sjukdomar.

Hälsa och Livsstil

Riksförbundet har tagit fram tre olika utbildningsmaterial för diagnoserna KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer med samlingsnamnet "Aktiv med HjärtLung". Materialet fokuserar på att deltagarna ska se värdet av en god egenvård för att kunna ha en bra livskvalitet. Effekterna för patienterna är en förbättrad livskvalité och en större förståelse för sin egen sjukdom. I samverkan med vården har en modell för personcentrerad hjärtvård tagits fram och stora delar av den återfinns i ett förslag om en ny nationell vårdmodell. Modellen bygger på entydig information till patienten, en individuell hälsoplan och ett teambaserat livsstilsstöd under det första halvåret. En planerad konferens med deltagare från vården ställdes dock in på grund av pandemin. Effekterna för patienterna är en större trygghet och kontinuitet samt ger dem bättre förutsättningar för att uppnå bestående förbättringar av sin livsstil för att motverka återfall i sjukdomen.

HLR-teamet är en arbetsgrupp inom riksförbundet som består av HLR-huvudinstruktörer och som bland annat utbildar nya instruktörer inom hjärt- och lungräddning. På grund av pandemin fick en stor del av de planerade utbildningarna ställas in. För att uppmärksamma hjärt- och lungräddning utser riksförbundet Årets Hjärt-lungräddare i samarbete med Svenska rådet för hjärt-lungräddning och Stiftelsen för hjärt- och lungräddning i Sverige. Ett särskilt nätverk för överlevare efter hjärtstopp bildades i slutet av året. Effekterna av att riksförbundet aktivt arbetar med att sprida HLR-kunskap är att fler människors liv kan räddas vid akut hjärtstopp.

Tillsammans-projektet, vars syfte var att minska ofrivillig ensamhet hos äldre, kunde genomföras med ekonomiskt stöd av Socialstyrelsen. Ett helt nytt koncept togs fram där den nya kampanjsidan på nätet blev centrum för en rad olika aktiviteter och möjlighet för individuellt stöd i pandemitider, t ex telefonfika med en hälsocoach eller rådgivning i frågor om kost och motion. Även stöd i grupp erbjöds genom ett antal digitala tematräffar där personer kunde samtala om sina upplevelser i vissa ämnen. Projektet marknadsfördes via Facebook, annonser i tidningar och genom vanliga utskick till medlemmar och föreningar. Projektet fick stor spridning och 1177 Vårdguiden och Folkhälsomyndigheten hänvisade till kampanjsidan på sina respektive hemsidor. Projektet har lett till att många människor genom stöd och kontakter fått bättre både psykisk och fysisk hälsa. Riksförbundet har fått ta del av många väldigt positiva reaktioner och en av deltagarna uttryckte det så här: "Jag tycker att det har varit och är helt fantastiskt, detta har förändrat mitt liv".

Opinion och information

Riksförbundets opinionsbildning har påverkats starkt av pandemin och det faktum att medlemmarna utgör riskgrupper som är särskilt utsatta om de smittas av coronaviruset. I början av pandemin genomfördes insatser för att påverka myndigheter att skyndsamt komma ut med information till riskgrupperna. Ett betydande arbete genomfördes för att möjliggöra för personer i yrkesverksam ålder att inte drabbas ekonomiskt om de på grund av smittspridningen inte kunde riskera att gå till arbetsplatsen. Kampanjen resulterade i att

regeringen under sommaren beslutade att sk förebyggande sjukpenning kunde ges till personer i riskgrupper under pandemin och senare utökades också kretsen av vilka som ingick i riskgrupperna. Det var en stor framgång för riksförbundets opinionsbildande arbete.

I arbetet med att skapa opinion för en bättre vård har ett flertal debattartiklar publicerats i både fack och dagspress. En viktig del i riksförbundets opinionsbildande arbete är att driva frågan om personcentrerad vård inom ramen för den fleråriga kampanjen "Sedd i vården". De viktiga ledorden är partnerskap, patientberättelse och en personlig hälsoplan. I opinionsarbetet ingår våra kampanjperioder Hjärtemånaden, Lungmånaden och HLR-veckan. I samband med Hjärtemånaden lanserades kortfilmen Varningssignaler 2 vid ett stort event i Stockholm. Medlemstidningen Status har under året utkommit med sex ordinarie nummer och riksförbundets hemsida har anpassats för att på ett bättre sätt kunna visas i mobilen. Antal besök på webbplatsen ökade med närmare 200 000 jämfört med föregående år och antalet följare på Facebook ökade något.

Organisationsstöd

En viktig del av riksförbundets verksamhet är att stödja läns- och lokalföreningarna ute i landet. De kan ansöka om ekonomiskt stöd för olika delar av sin verksamhet och riksförbundet tillhandahåller material som kan beställas av föreningarna. Ett nytt intranät "För föreningar" på hemsidan lanserades under året där utbudet av stöd och verktyg finns samlat på ett pedagogiskt och lättillgängligt sätt.

Riksförbundet har ett medlemsregister som används både centralt och av alla föreningar. Från och med 2020 ingår alla föreningar i den centrala inkasseringen vilket innebär att alla medlemsavgifter aviseras centralt. I och med aviseringen av medlemsavgifter i november har kongressbeslutet, som innebär en enhetlig medlemsavgift, genomförts. I december beslutade förbundsstyrelsen att teckna avtal med en ny leverantör av medlemssystem. Det nya systemet kommer att implementeras i organisationen under 2021 med beräknad start från år 2022.

Samarbete med och medlemskap i andra organisationer

Riksförbundet är medlem i Funktionsrätt Sverige, en paraplyorganisation som samlar merparten av patient- och funktionshinderorganisationerna i landet. De bedriver intressepolitiskt arbete i flera viktiga frågor som är gemensamma för organisationerna. Ordförande Inger Ros har av Funktionsrätt Sverige utsetts till ledamot av regeringens funktionshinderdelegation och deltar i regeringens patientråd.

Riksförbundet är vidare medlem i följande organisationer och samarbetar med dem i olika frågor: Arbetsgivarförbundet KFO/Fremia, Folkspel ideell förening, Forum for Health Policy, Giva Sverige, Handikapphistoriska föreningen, HLR-rådet, Ideell Arena, Livet som Gåva, My Right, PGF – Partgemensamt forum, Studieförbundet ABF och Tobaksfakta. Riksförbundet samverkar och stöder även följande organisationer: Altinget, Forska Sverige, Leading Health Care samt MOD – mer organdonation.

Riksförbundet har deltagit i arbetet med nationella riktlinjer för vård vid Astma och KOL och fortsatt samarbetet med kvalitetsregistren i Sverige; Ablationsregistret, Luftvägsregistret, Riksvikt, Swedeheart och Swedevox, i syfte att förbättra kvaliteten i vården. Under året påbörjades också ett samarbete med Swedvasc. Riksförbundet medverkar i SKR:s arbete med att utveckla ett nationellt system för kunskapsstyrning i syfte att utveckla en kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av hög kvalitet. Det finns 23 nationella programområden med tillhörande arbetsgrupper där riksförbundet deltar i arbetsgrupperna för sekundärprevention, hjärtsvikt samt lung- och allergisjukdomar. Riksförbundet har även deltagit i samråd med andra myndigheter t ex E-hälsomyndigheten och Socialstyrelsen.

Internationellt arbete

Internationellt är riksförbundet medlem i European Heart Network (EHN) och The European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations (EFA), European Lung Foundation (ELF) och samarbetar med International federation of ageing (IFA). Riksförbundet deltar också i två nordiska nätverk för systerorganisationer, Nordiska Hjärtunionen (NHU) samt Nordiska Hjärt- och Lungsjukas Förbund (NHL). På grund av corona-

pandemin ställdes årets nordiska nätverksmöten tyvärr in. Generalsekreteraren deltog på EFA:s digitala årsmöte i mars, och verksamhetsstrategen deltog på EHN:s digitala årsmöte i juni. Styrelsens andre vice ordförande medverkade vid europeiska digitala konferenser under hösten, både inom ramen för EFA och EHN.

RESULTAT OCH STÄLLNING

Ekonomiskt resultat

Verksamhetsintäkterna har ökat i jämförelse med föregående år med cirka 11,3 Mkr. Det beror främst på att testamentsintäkterna ökat med cirka 5,6 Mkr samt ett projektbidrag om 4,3 Mkr från Socialstyrelsen. I förhållande till årets budget är intäkterna cirka 4,7 Mkr högre än förväntat vilket till största delen förklaras av projektbidraget från Socialstyrelsen. Verksamhetskostnaderna har ökat något, cirka 0,5 Mkr, jämfört med föregående år. I förhållande till den beslutade budgeten är kostnaderna något lägre än förväntat beroende på att delar av verksamheten inte kunnat genomföras på grund av pandemin. Riksförbundet har också under fyra månader haft lägre kostnader för arbetsgivaravgifter som varit en del av statens stöd under pandemin.

Resultatet av de finansiella investeringarna uppvisar ett underskott till följd av den hastiga och djupa nedgången på börsen under våren då förbundet sålde aktiefonder för att behålla skyddsnivån i värdepappersportföljen. Under hösten har en del av förlusterna kompensats av realisationsvinster då riksförbundet har sålt värdepapper för att klara likviditeten. Investeringarna i ombyggnaden av kansliets nya lokal samt inköp av nya kontorsinventarier under året har förändrat fördelningen av tillgångarna i balansräkningen.

Årets resultat före förändring av ändamålsbestämda medel uppgår till -5,2 Mkr (-10,6 Mkr). Förändringen av ändamålsbestämda medel gör att det balanserade resultatet minskar med -4,2 Mkr (-6,8 Mkr). Under året upplöstes Hjärt- och Lungsjukas fond enligt styrelsebeslut vilket gör att det balanserade kapitalet totalt sett ökade med 3,4 Mkr, men totalt minskade eget kapital med årets resultat. Riksförbundet har dock fortfarande en stabil finansiell ställning och god soliditet.

Insamling, offentliga bidrag och företagssamarbeten

Under året har riksförbundet aktivt samlat in pengar till verksamheten på olika sätt bland annat genom annonser i olika tidningar, marknadsföring på Facebook, kampanjer i Status samt möjliggjort insamling genom autogiro. Flera lokalföreningar har bidragit till riksförbundets verksamhet med totalt 230 tkr (180 tkr). Riksförbundet är medlemmar i Folkspel ideell förening som driver Bingolotto och totalt har det samarbetet genererat cirka 2,2 Mkr vilket är en avsevärd ökning jämfört med föregående år då riksförbundet erhöll 0,7 Mkr. Riksförbundet har 90-konto och redovisar sin ekonomi och verksamhet till Svensk Insamlingskontroll.

Riksförbundet erhöll 4 277 tkr i bidrag från Socialstyrelsen till ett projekt för att genomföra insatser i syfte att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. På grund av pandemin utökades bidraget kraftigt under året genom ett särskilt regeringsbeslut där anslaget utökades. Riksförbundet samarbetar med utvalda företag, enligt fastställda riktlinjer, i syfte att finansiera vissa angelägna projekt. De företag som under året på detta sätt bidragit till riksförbundets verksamhet är Amgen AB, Bayer AB, Boehringer Ingelheim AB, Johnson & Johnson AB, Kronans Apotek AB, Novartis Sverige AB, Pfizer Innovation AB, Sanofi AB och Novartis Sverige AB.

ANVÄNDNING AV FINANSIELLA INSTRUMENT

Riksförbundets kapital förvaltas av fondbolaget Söderberg & Partners på uppdrag av förbundsstyrelsen. En policy för hur kapitalet ska förvaltas finns tillgänglig på hemsidan. Den långsiktiga målsättningen är en real avkastning om 3 % på förvaltad kapital under rullande femårsperioder. I de löpande rapporterna jämförs portföljens värdeutveckling med ett vägt index. Avkastningen för året var negativ, -6,4 % (15,8 %), i motsats till jämförelseindexet som steg med 3,9 % (13,9 %). Orsaken till den stora skillnaden var den betydande nedgången på börsen under våren då riksförbundet, i enlighet med policyn, sålde värdepapper i syfte att skydda kapitalets värde.

Placeringspolicyn arbetar med begrepp som riskbuffert och riskmarginal och andelen aktier i portföljen ska styras dynamiskt. Den totala risken i portföljen ska justeras så att portföljen som mest kan tappa 20 % i värde i förhållande till högsta marknadsvärde de senaste 12 månaderna. Kapitalet får inte placeras i värdepapper som tillhör företag som har sin huvudsakliga verksamhet inom följande områden; vapen och krigsmaterial, tobaksprodukter eller alkoholhaltiga drycker eller producerar/distribuerar pornografi. De etiska riktlinjerna beskriver också vilka investeringar som bör främjas och att företagen ska följa internationella riktlinjer inom en rad olika områden.

HÅLLBARHETSUPPLYSNINGAR

Anställningsvillkoren för anställda tjänstemän vid kansliet regleras enligt vid varje tidpunkt gällande kollektivavtal och mellan Arbetsgivarföreningen KFO och fackförbundet Unionen samt ett lokalt framförhandlat tjänstereglemente. Företagshälsovård tillhandahålls av arbetsgivaren och de anställda har ett friskvårdsbidrag om max 4 600 kr per år och kan använda en timme per vecka för motionsaktiviteter på betald arbetstid. Personalen har ett utsett ett skyddsombud, men det har inte genomförts någon skyddsrund fysiskt på kontoret då de anställda i huvudsak har arbetat hemma under året på grund av pandemin. Arbetsgivaren har säkerställt personalens arbetsmiljö i hemmet och i förekommande fall har särskild utrustning anskaffats.

Enligt placeringspolicyn ska riksförbundet inte investera i företag som bedriver verksamhet som leder till naturexploatering i områden som företaget inte har rättslig säkrad tillgång till och inte heller i företag som inte på ett godtagbart sätt följer kraven i internationella konventionen avseende miljö. Investering skall i största möjliga utsträckning ske i företag som arbetar aktivt och öppet för att bidra till en ekologiskt långsiktig och hållbar utveckling. I företagets miljöpolicy ska det finnas riktlinjer för hur företaget hushållar med naturresurser och energi, samt hur företaget arbetar med att reducera negativ miljöpåverkan från företagets verksamhet och produkter.

Riksförbundet HjärtLung informerar, utbildar och arbetar med opinionsbildning för att människor med hjärtsjukdom och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Ytterst handlar det om att alla människor fullt ut ska kunna ta del av sina mänskliga rättigheter. Riksförbundet arbetar för visionen om ett samhälle, där alla oavsett funktionsförmåga kan delta på lika villkor. Ett samhälle som respekterar allas mänskliga rättigheter och tillvaratar människors olikheter är ett rikt och ett hållbart samhälle.

FÖRVÄNTAD FRAMTIDA UTVECKLING

En mycket viktig fråga under de kommande åren är vikten av att värva fler medlemmar. Det handlar om att anpassa erbjudandet utifrån medlemmens behov, t ex gemenskap i en förening eller direktmedlemskap i riksförbundet då man vill visa sitt stöd för vår verksamhet. Det är dock viktigt inför framtiden att fler medlemmar vill engagera sig aktivt och riksförbundet kommer därför att fokusera på utbildning och stöd till förtroendevalda och medlemmar med särskilda uppdrag.

Det är väsentligt att omvärlden förstår att alla våra föreningar är del av en och samma organisation. Förbundsstyrelsen har därför fattat beslut om enhetlig kommunikation som innefattar en mängd olika delar, där den viktigaste är att alla föreningar tydligt visar att de tillhör Riksförbundet HjärtLung och under det kommande året kommer detta att påbörjas.

Riksförbundet har idag en god finansiell ställning och förbundsstyrelsen har redan beslutat om en budget för 2021 där medel tas ur det balanserade kapitalet för att göra viktiga investeringar, inte minst i ett nytt medlemssystem. På längre sikt är det dock viktigt att säkra finansieringen inför framtiden genom insamling och under det kommande året är sponsring och företags-samarbeten ett prioriterat område.

Intressepolitiskt kommer riksförbundet att fokusera på kampanjen "Sedd i vården", en vård där patienten står i centrum. Parallellt med kampanjen pågår arbetet med att uppdatera riksförbundets samhällspolitiska program. Patientutbildningarna och modellen för personcentrerad hjärtvård är ett uttryck för riksförbundets ambition att vara medskapare till en bra vård för alla patienter.

FLERÅRSÖVERSIKT, tkr

	2020	2019	2018	2017	2016
Verksamhetsintäkter	29 761	18 448	22 440	38 034	22 657
– varav erhållna arv	8 427	2 830	7 372	20 636	5 963
Årets resultat	-5 239	-10 627	-9 050	14 769	-2 295
Eget kapital	48 507	53 746	64 373	73 423	58 431
Totala tillgångar	59 541	65 255	73 776	82 620	64 802
Soliditet	81%	82%	87%	89%	90%
Antal medlemmar	35 116	36 758	36 171	36 934	38 051

Resultaträkning, tkr

	Not	2020	2019
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		2 775	2 915
Gåvor	2	12 053	4 991
Bidrag	2	14 332	10 122
Nettoomsättning		520	378
Övriga intäkter		81	82
Summa verksamhetsintäkter		29 761	18 488
Verksamhetskostnader	3,4		
Ändamålskostnader	5	-26 959	-26 909
Insamlingskostnader		-2 296	-1 889
Administrationskostnader		-4 522	-4 473
Summa verksamhetskostnader		-33 777	-33 271
Verksamhetsresultat		-4 016	-14 783
Resultat från finansiella investeringar			
Resultat från värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar	6	-936	4 538
Förvaltningskostnader		-287	-382
Summa resultat finansiella investeringar		-1 223	4 156
Årets resultat		-5 239	-10 627

Förändring av ändamålsbestämda medel

Årets resultat enligt resultaträkningen	-5 239	-10 627
Utnyttjande av ändamålsbestämda medel från tidigare år	3 221	5 714
Ändamålsbestämning av medel	-2 184	-1 889
Kvarstående belopp för året / Förändring av balanserat resultat	-4 202	-6 802

Balansräkning, tkr

TILLGÅNGAR	Not	2020-12-31	2019-12-31
Anläggningstillgångar			
Materiella anläggningstillgångar			
Nedlagda utgifter på annans fastighet	7	2 580	1 146
Inventarier	8	406	–
Finansiella anläggningstillgångar			
Långfristiga värdepappersinnehav	9	50 426	57 487
Summa anläggningstillgångar		53 412	58 633
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		332	381
Övriga fordringar		49	113
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	10	1 672	1 365
Summa kortfristiga fordringar		2 053	1 859
Kassa och bank		4 076	4 763
Summa omsättningstillgångar		6 129	6 622
SUMMA TILLGÅNGAR		59 541	65 255
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Ändamålsbestämda medel		12 229	20 828
Balanserat resultat		36 278	32 918
Summa eget kapital		48 507	53 746
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		2 989	3 141
Skuld avseende beslutade, ej utbetalda bidrag		2 650	2 700
Övriga skulder		2 680	2 603
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	11	2 715	3 065
Summa kortfristiga skulder		11 034	11 509
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		59 541	65 255

Förändring av eget kapital 2020, tkr

	Donations- kapital forskning	Medel till forskning	Medel till forskning i Skåne	Hjärt- och lungsjukas fond	Balanserat resultat	Eget kapital totalt
Ingående balans 2020-01-01	0	11 096	2 170	7 562	32 918	53 746
Omklassificering av medel till forskning	999	-999				
Upplösning av Hjärt- och lungsjukas fond				-7 562	7 562	
Ändamålsbestämt av givare						
Gåvor och testamenten till forskning	11	2 173			-2 184	
Utnyttjade ändamåls- bestämda medel från tidigare år						
Kostnader för verksamhet		-721			721	
Anslag till forskning beslutade dec 2020		-1 850	-650		2 500	
Årets resultat					-5 239	-5 239
Utgående balans 2020-12-31	1 010	9 699	1 520	0	36 278	48 507

Gåvor och testamenten där givaren särskilt angivit att medlen ska användas till forskning har avsatts till ändamålsbestämda medlen. Förbundet erhöll 2018 ett stort arv som specifikt ska användas för forskning i region Skåne och som särredovisas ovan.

Omklassificeringen från ändamålsbestämda medel för forskning till donationskapital för forskning avser ett arv som mottogs 2019 där endast avkastningen får användas. Under 2020 genomfördes slutarvsskiftet som resulterade i en ökning av donationskapitalet. Förutom forskningsbidrag har de ändamålsbestämda medlen ianspråktagits för verksamhet som avser forskning, t ex forskningsrådet, samt del av kansliets personalkostnader.

Förbundsstyrelsen beslutade att upplösa Hjärt- och lungsjukas fond till förmån för det balanserade kapitalet då fonden i sig inte längre är av någon betydelse för riksförbundet.

Notupplýsingar

Not 1 – Redovisnings- och värderingsprinciper

Riksförbundets redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, Bokföringsnämndens allmänna råd 2012:1 (K3), och Giva Sveriges Styrande riktlinjer för årsredovisning och Bokföringsnämndens allmänna råd 2020:1 (Vissa redovisningsfrågor med anledning av coronaviruset). Riksförbundet redovisar i enlighet med Giva Sveriges Styrande riktlinjer för funktionsindeldad resultaträkning. Redovisningsprinciperna är oförändrade jämfört med tidigare år. Om inte annat anges är alla belopp angivna i tusentals kronor.

Verksamhetsintäkter

Posten medlemsavgifter i resultaträkningen avser den del av medlemsavgiften som går till riksförbundet, förbundsavgiften och redovisas i den period som den avser. Det är kongressen som fastställer förbundsavgiftens storlek.

En transaktion i vilken riksförbundet tar emot en tillgång eller tjänst som har ett värde, utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte, är en gåva eller ett bidrag. Om tillgången eller tjänsten erhålls därför att riksförbundet uppfyllt eller kommer att uppfylla vissa villkor och om riksförbundet har en skyldighet att återbetala till motparten om villkoren inte uppfylls, är det ett bidrag. Är det inte ett bidrag är det en gåva. Gåvor intäktsförs som huvudregel när gåvan är sakrättsligt genomförd och bokförs enligt kontantprincipen. I den mån det på balansdagen finns avtalade, men ej erhållna gåvor intäktsförs dessa efter individuell prövning. Gåvor som utgörs av annat än kontanta medel värderas till marknadsvärdet vid gåvotillfället. Erhållna gåvor och arv redovisas netto, dvs efter avdrag för de direkta kostnader som kan uppkomma vid försäljning av en tillgång.

Erhållna bidrag intäktsredovisas i den period som bidraget utbetalas. Om bidraget är till för att täcka en kostnad redovisas i stället bidraget så att intäkten ställs mot den kostnad som bidraget är avsett att täcka. Intäktsredovis-

ning sker först när det med hög grad av sannolikhet kan antas att bidraget inte kommer att återkrävas. Villkorade bidrag skuldförs därför till dess att de utgifter som bidraget ska täcka uppkommer. Villkorade bidrag som ännu ej använts redovisas i balansräkningen som "skuld erhållna, ej nyttjade bidrag".

Posten nettoomsättning avser ersättningar inom ramen för riksförbundets verksamhet och intäkterna redovisas vid försäljningstillfället eller när riksförbundet erhåller ersättningen. Exempel på nettoomsättning är ersättning för porto vid utskick av informationsmaterial. Övriga intäkter redovisas på samma sätt och avser intäkter som inte är primära i riksförbundets verksamhet.

Verksamhetskostnader

Kostnaderna för verksamheten har i enlighet med Giva Sveriges Styrande riktlinjer för årsredovisning delats upp i tre delar: ändamåls-, insamlings- och administrationskostnader. Ändamålskostnaderna avser kostnader som har ett direkt samband med att uppfylla riksförbundets ändamål enligt stadgarna. De omfattar följande verksamhetsområden: forskning, livsstil och hälsa, opinion och information och organisationsstöd. I kostnaderna ingår även personalkostnader och fördelade samkostnader. De fördelade samkostnaderna är bland annat kansliets gemensamma lokaler samt gemensamma kostnader för datordrift.

Insamlingskostnader är sådana kostnader vars syfte är att generera externa intäkter i form av insamlade medel och gåvor från privatpersoner, organisationer och företag.

Administrationskostnader är sådana kostnader som behövs för att administrera och driva organisationen. Här ingår t ex kostnader för styrelsens förvaltning och revision. Ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförs i takt med att de anställda utför tjänster. Alla riksförbundets leasingavtal redovisas som operationella dvs leasingavgifterna redovisas linjärt över leasingperioden.

Not 1 fortsätter på nästa sida.

Tillgångar, skulder och eget kapital

Materiella anläggningstillgångar redovisas till anskaffningsvärdet minskat med ackumulerade avskrivningar och nedskrivningar. I anskaffningsvärdet ingår förutom inköpspriset även utgifter som är direkt hänförliga till förvärvet.

Kontorsinventarier skrivs av på fem år och förbundets investering avseende ombyggnad av det nya kontoret skrivs av under hyresavtalets löptid som är fem år. Inköp av datorer och mobiltelefoner samt inventarier till ett värde av ett halvt prisbasbelopp kostnadsförs direkt. Finansiella tillgångar avser långfristiga innehav i aktier och andelar och redovisas till det lägsta av anskaffningsvärdet eller marknadsvärdet på balansdagen. Vid värderingen tillämpas portföljmetoden (kollektiv värdering). Omsättningstillgångar upptas till det belopp som beräknas inflyta efter en individuell prövning.

Eget kapital delas in i donationskapital, ändamålsbestämda medel och balanserat kapital. I de fall förbundet erhåller medel där endast avkastningen kan användas till verksamheten rubriceras det som donationskapital. Ändamålsbestämda medel är en del av det egna kapitalet, som givare eller donator bestämt ska användas till särskilda ändamål, eller medel som styrelsen beslutat ska användas på ett särskilt sätt. När riksförbundet belastas med kostnader för ändamålet redovisas dessa i resultaträkningen. Upplösning sker därefter av för ändamålet avsatta medel under eget kapital med motsvarande belopp.

Not 2 – Insamlade medel

	2020	2019
Gåvor som redovisats i resultaträkningen		
Insamlade medel		
Gåvor från allmänheten	953	775
Humanfonden – ideell aktiefond	486	517
Folkspel / Bingolotto	2 176	711
Testamenten	8 427	2 830
Företag	12	101
Andra organisationer	–	37
Externa stiftelser	–	20
Summa	12 053	4 991
Gåvor som inte redovisas i resultaträkningen		
Insamlade medel		
Pro Bono stöd till film "Varningssignaler 2", patientutbildning om KOL samt Patientriksdagen.	1 462	138
Bidrag som redovisats som intäkt		
Insamlade medel (privaträttsliga bidrag)		
Företag	734	200
Andra organisationer	20	5
Externa stiftelser	10	5
Summa	764	210
Offentliga bidrag		
Socialstyrelsen	9 291	9 202
Projektbidrag från Socialstyrelsen	4 277	700
Kommunalt bidrag	–	10
Summa	13 568	9 912
Summa bidrag	14 332	10 122
Totala insamlade medel består av följande:		
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	12 053	4 991
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen	1 462	138
Privaträttsliga bidrag som redovisas som intäkt	764	210
Summa insamlade medel	14 279	5 339

Not 3 – Medelantalet anställda, personalkostnader, inklusive arvoden till förtroendevalda och upplysning om pensionsåtagande

Medelantalet anställda	2020	2019
Antal kvinnor	10	10
Antal män	6	6
Totalt	16	16
Ordinarie styrelseledamöter och ersättare	2020-12-31	2019-12-31
Antal kvinnor	8	8
Antal män	4	5
Totalt	12	13
Ledande befattningshavare	2020-12-31	2019-12-31
Antal kvinnor	1	1
Löner, andra ersättning och sociala kostnader	2020	2019
Styrelseledamöter	672	771
Övriga förtroendevalda/uppdragstagare	142	217
Generalsekreterare	765	756
Personal	7 838	7 585
Totala löner och ersättning	9 417	9 329
Sociala avgifter	3 368	3 426
(varav pensionskostnader exklusive löneskatt)	743	572
Summa ersättningar, löner och sociala avgifter	12 785	12 755

Av pensionskostnaderna avser 195 tkr (201 tkr) organisationens generalsekreterare.

Generalsekreteraren har ett anställningsavtal enligt gällande kollektivavtal som är detsamma som för övrig personal på kansliet. Generalsekreteraren har fr o m 2017 en individuell pensionslösning och ingår inte i den redovisade pensionskulden nedan. Inga avtal om avgångsvederlag finns.

Pensionsåtagande

Personal födda före år 1982 är anslutna till Folksam's pensionsstiftelse med förmånsbestämd pension. Även tidigare anställda ingår i stiftelsens åtagande.

Stiftelsekapital på balansdagen	2020-12-31	2019-12-31
Pensionsfond	14 659	13 934
Pensionsskuld	-12 683	-12 067
Garantibuffert enligt kreditförsäkring, 12 %	-1 522	-1 448
Överskott	454	419

Not 4 – Leasing

Förbundet hyr/leasar kontor samt kontorsmaskiner. Kostnadsförda leasingavgifter under året uppgår till 695 (1 723) tkr. Under 2020 flyttade kansliet till ett nytt kontor med avsevärt lägre hyra vilket förklarar förändringen mellan åren.

Framtida leasingavgifter förfaller enligt följande:	2020	2019
Inom 1 år	691	662
2–5 år	1 703	2 301
Summa	2 394	2 963

Not 5 – Ändamålskostnader

	2020	2019
Forskning	2 549	2 621
Livsstil och hälsa	5 858	3 897
Opinion & information	3 862	4 093
Organisationsstöd	2 735	4 284
Personalkostnader	7 542	7 832
Fördelade samkostnader	4 413	4 182
Summa	26 959	26 909

Not 6 – Resultat från värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar

	2020	2019
Utdelningar	5	88
Räntor	–	-3
Realisationsvinster vid försäljning	2 517	3 054
Realisationsförluster vid försäljning	-3 458	-163
Återföring av nedskrivningar	–	1 562
Summa	-936	4 538

Not 7 – Nedlagda utgifter på annans fastighet

	2020-12-31	2019-12-31
Ingående anskaffningsvärde	1 146	–
Årets investeringar	2 080	1 146
Försäljning och utranteringar	–	–
Utgående anskaffningsvärde	3 226	1 146
Ingående avskrivningar	0	–
Årets avskrivningar	-646	–
Försäljning och utranteringar	–	–
Utgående ackumulerade avskrivningar	-646	–
Utgående redovisat värde	2 580	1 146

Ombyggnationen av kansliets kontor färdigställdes i januari och skrivs av under fem år vilket motsvarar hyresavtalets längd.

Not 8 – Inventarier

Inventarier	2020-12-31	2019-12-31
Ingående anskaffningsvärde	–	1 149
Årets investeringar	508	–
Försäljning och utranteringar	–	-1 149
Utgående anskaffningsvärde	508	0
Ingående avskrivningar	–	1 092
Årets avskrivningar	-102	–
Försäljning och utranteringar	–	-1 092
Utgående ackumulerade avskrivningar	-102	0
Utgående redovisat värde	406	0

Investeringar under året avser möbler och konferensutrustning till det nya kontoret.

Not 9 – Långfristiga värdepappersinnehav

	2020-12-31	2019-12-31
Ingående anskaffningsvärde	57 487	51 065
Förvärv inklusive erhållna testamenten	77 418	79 485
Försäljningar	-84 479	-73 063
Utgående anskaffningsvärde	50 426	57 487
Ingående ackumulerade nedskrivningar	0	-1 562
Årets nedskrivning	–	–
Återföringar av nedskrivningar	–	1 562
Utgående ackumulerade nedskrivningar	0	0
Utgående redovisat värde	50 426	57 487

Specifikation av värdepapper per 2020-12-31	Redovisat värde	Marknadsvärde
Nominella räntefonder		
Nordea Institutionell Kortränta	10 277	10 397
SPP Korträntefond	21 650	21 741
Nordiska aktiefonder		
Handelsbanken Norden Selektiv A	3 209	3 682
Lagercrantz Group B	32	38
Odin Sverige C SEK	2 966	3 708
Spiltan Aktiefond Stabil	3 066	3 644
Utländska aktiefonder		
F&C BMO Responsible Global EM Mkts Eq A	1 063	1 149
SPP Aktiefond Japan	590	636
SPP Global Solutions	5 331	6 209
Öhman Etisk Index USA A	2 242	2 411
Summa	50 426	53 615

Not 10 – Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2020-12-31	2019-12-31
Förutbetalda hyror	135	134
Upplupen utdelning från Humanfonden	487	517
Övriga poster	1 050	714
Summa	1 672	1 365

Not 11 – Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2020-12-31	2019-12-31
Semesterlöneskuld inklusive sociala avgifter	594	446
Förutbetalda medlemsavgifter	1 590	1 655
Övriga poster	531	964
Summa	2 715	3 065

Not 12 – Eventualförpliktelser

	2020-12-31	2019-12-31
Ansvarsbelopp PRI Pensionsgaranti	254	241

Riksförbundet har en kreditförsäkring hos PRI Pensionsgaranti och en förutsättning för detta är att hålla en garantibuffert om 12 % av pensionsskulden se not 3. Vid eventuellt utnyttjande av försäkringen förbinder sig riksförbundet att betala 2 % av pensionsskulden i självrisk.

Not 13 – Väsentliga händelser efter räkenskapsårets utgång

Med anledning av pandemin har en planerad konferens för vårdpersonal om hjärtsjukvård i april 2021 ställts in. Förbundet har tagit fram olika metoder för lokal- och länsföreningarna att genomföra årsmöten i början av år 2021 på ett smittsäkert sätt med hänsyn till att medlemmarna inte kan träffas fysiskt på grund av covid-19.

Förbundets framgångsrika arbete med konceptet "Tillsammans" som under 2020 finansierats av Socialstyrelsen kommer endast till en del att genomföras 2021 på grund av avslag på ansökan om projektbidrag från myndigheten.

Stockholm

Inger Ros
Förbundsordförande

Jörgen Warberg
1:e vice förbundsordförande

Anna-Marta Roos Näslund
2:e vice förbundsordförande

Kerstin Haglö
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Martin Lång
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Maud Molander
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Mikael Nissen
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Sture Olsson
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Agneta Petersson
Ordinarie ledamot Förbundsstyrelsen

Årsredovisningen har signerats digitalt av förbundsstyrelsen den 15 april 2021.

Vår revisionsberättelse har avgivits

Grant Thornton Sweden AB

Lena Johnson
Auktoriserad revisor

Sten Andersson
Förbundsrevisor

Sören Skoglund
Förbundsrevisor

Årsredovisningen har signerats digitalt av revisorerna den 21 april 2021.

REVISIONSBERÄTTELSE

Till kongressen i Riksförbundet Hjärtlung
Org.nr. 802000-6410

Rapport om årsredovisningen

Uttalanden

Vi har utfört en revision av årsredovisningen för Riksförbundet Hjärtlung för år 2020. Föreningens årsredovisning ingår på sidorna 33-51 i Verksamhetsberättelse och Årsredovisning 2020.

Enligt vår uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av förbundets finansiella ställning per den 31 december 2020 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Vi tillstyrker därför att kongressen fastställer resultaträkningen och balansräkningen.

Grund för uttalanden

Vi har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Revisorernas ansvar enligt denna sed beskrivs närmare i avsnitten "Det registrerade revisionsbolagets ansvar" samt "Förbundsrevisorernas ansvar". Vi är oberoende i förhållande till förbundet enligt god revisorssed i Sverige. Vi som registrerat revisionsbolag har fullgjort vårt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för våra uttalanden.

Annan information än årsredovisningen

Detta dokument innehåller även annan information än årsredovisningen och återfinns på sidorna 1-32. Det är styrelsen som har ansvaret för denna andra information.

Vårt uttalande avseende årsredovisningen omfattar inte denna information och vi gör inget uttalande med bestyrkande avseende denna andra information.

I samband med vår revision av årsredovisningen är det vårt ansvar att läsa den information som identifieras ovan och överväga om informationen i väsentlig utsträckning är oförenlig med årsredovisningen. Vid denna genomgång beaktar vi även den kunskap vi i övrigt inhämtat under revisionen samt bedömer om informationen i övrigt verkar innehålla väsentliga felaktigheter.

Om vi, baserat på det arbete som har utförts avseende denna information, drar slutsatsen att den andra informationen innehåller en väsentlig felaktighet, är vi skyldiga att rapportera detta. Vi har inget att rapportera i det avseendet.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för att årsredovisningen upprättas och att den ger en rättvisande bild enligt årsredovisningslagen. Styrelsen ansvarar även för den interna kontroll som den bedömer är nödvändig för att upprätta en årsredovisning som inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag.

Vid upprättandet av årsredovisningen ansvarar styrelsen för bedömningen av förbundets förmåga att fortsätta verksamheten. Den upplyser, när så är tillämpligt, om förhållanden som kan påverka förmågan att fortsätta verksamheten och att använda antagandet om fortsatt drift. Antagandet om fortsatt drift tillämpas dock inte om styrelsen avser att likvidera förbundet, upphöra med verksamheten eller inte har något realistiskt alternativ till att göra något av detta.

Det registrerade revisionsbolagets ansvar

Våra mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen som helhet inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, och att lämna en revisionsberättelse som innehåller våra uttalanden. Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men är ingen garanti för att en revision som utförs enligt ISA och god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka en väsentlig felaktighet om en sådan finns. Felaktigheter kan uppstå på grund av oegentligheter eller misstag och anses vara väsentliga om de enskilt eller tillsammans rimligen kan förväntas påverka de ekonomiska beslut som användare fattar med grund i årsredovisningen.

Som del av en revision enligt ISA använder vi professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Dessutom:

- identifierar och bedömer vi riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, utformar och utför granskningsåtgärder bland annat utifrån dessa risker och inhämtar revisionsbevis som är tillräckliga och ändamålsenliga för att utgöra en grund för våra uttalanden. Risken för att inte upptäcka en väsentlig felaktighet till följd av oegentligheter är högre än för en väsentlig felaktighet som beror på misstag, eftersom oegentligheter kan innefatta agerande i maskopi, förfälskning, avsiktliga utelämnanden, felaktig information eller åsidosättande av intern kontroll.

- skaffar vi oss en förståelse av den del av förbundets interna kontroll som har betydelse för vår revision för att utforma granskningsåtgärder som är lämpliga med hänsyn till osäkerheterna, men inte för att uttala oss om effektiviteten i den interna kontrollen.

- utvärderar vi lämpligheten i de redovisningsprinciper som används och rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen och tillhörande upplysningar.

- drar vi en slutsats om lämpligheten i att styrelsen använder antagandet om fortsatt drift vid upprättandet av årsredovisningen. Vi drar också en slutsats, med grund i de inhämtade revisionsbevisen, om huruvida det finns någon väsentlig osäkerhetsfaktor som avser sådana händelser eller förhållanden som kan leda till betydande tvivel om förbundets förmåga att fortsätta verksamheten. Om vi drar slutsatsen att det finns en väsentlig osäkerhetsfaktor, måste vi i revisionsberättelsen fästa uppmärksamheten på upplysningarna i årsredovisningen om den väsentliga osäkerhetsfaktorn eller, om sådana upplysningar är otillräckliga, modifiera uttalandet om årsredovisningen. Våra slutsatser baseras på de revisionsbevis som inhämtas fram till datumet för revisionsberättelsen. Dock kan framtida händelser eller förhållanden göra att ett förbund inte längre kan fortsätta verksamheten.

- utvärderar vi den övergripande presentationen, strukturen och innehållet i årsredovisningen, däribland upplysningarna, och om årsredovisningen återger de underliggande transaktionerna och händelserna på ett sätt som ger en rättvisande bild.

Vi måste informera styrelsen om bland annat revisionens planerade omfattning och inriktning samt tidpunkten för den. Vi måste också informera om betydelsefulla iakttagelser under revisionen, däribland de eventuella betydande brister i den interna kontrollen som vi identifierat.

Förbundsrevisorernas ansvar

Vi har att utföra en revision enligt revisionslagen och därmed enligt god revisionssed i Sverige. Vårt mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och om årsredovisningen ger en rättvisande bild av förbundets resultat och ställning.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalande

Utöver vår revision av årsredovisningen har vi även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Riksförbundet Hjärtlung för år 2020.

Vi tillstyrker att kongressen beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalande

Vi har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Vårt ansvar enligt denna beskrivs närmare i avsnittet "Revisorernas ansvar". Vi är oberoende i förhållande till förbundet enligt god revisionssed i Sverige. Vi som registrerat revisionsbolag har i övrigt fullgjort vårt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för vårt uttalande.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som ansvarar för förvaltningen.

Revisorernas ansvar

Vårt mål beträffande revisionen av förvaltningen, och därmed vårt uttalande om ansvarsfrihet, är att inhämta revisionsbevis för att med en rimlig grad av säkerhet kunna bedöma om någon styrelseledamot i något väsentligt avseende företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till någon försummelse som kan föranleda ersättningsskyldighet mot förbundet.

Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men ingen garanti för att en revision som utförs enligt god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka åtgärder eller försummelser som kan föranleda ersättningsskyldighet mot förbundet.

Som en del av en revision enligt god revisionssed i Sverige använder det registrerade revisionsbolaget professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Granskningen av förvaltningen grundar sig främst på revisionen av räkenskaperna. Vilka tillkommande granskningsåtgärder som utförs baseras på det registrerade revisionsbolagets professionella bedömning och övriga valda revisorers bedömning med utgångspunkt i risk och väsentlighet. Det innebär att vi fokuserar granskningen på sådana åtgärder, områden och förhållanden som är väsentliga för verksamheten och där avsteg och överträdelse skulle ha särskild betydelse för förbundets situation. Vi går igenom och prövar fattade beslut, beslutsunderlag, vidtagna åtgärder och andra förhållanden som är relevanta för vårt uttalande om ansvarsfrihet.

Stockholm den

Grant Thornton Sweden AB

Lena Johnson
Auktoriserad revisor

Sten Andersson
Förbundsrevisor

Sören Skoglund
Förbundsrevisor

*Revisionsberättelsen har signerats digitalt
av revisorerna den 21 april 2021.*

Riksförbundet HjärtLung
verkar för att människor med
hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska
kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Det innebär att de ska få
bästa möjliga vård, behandling,
rehabilitering och förutsättningar
för en bra egenvård.
