


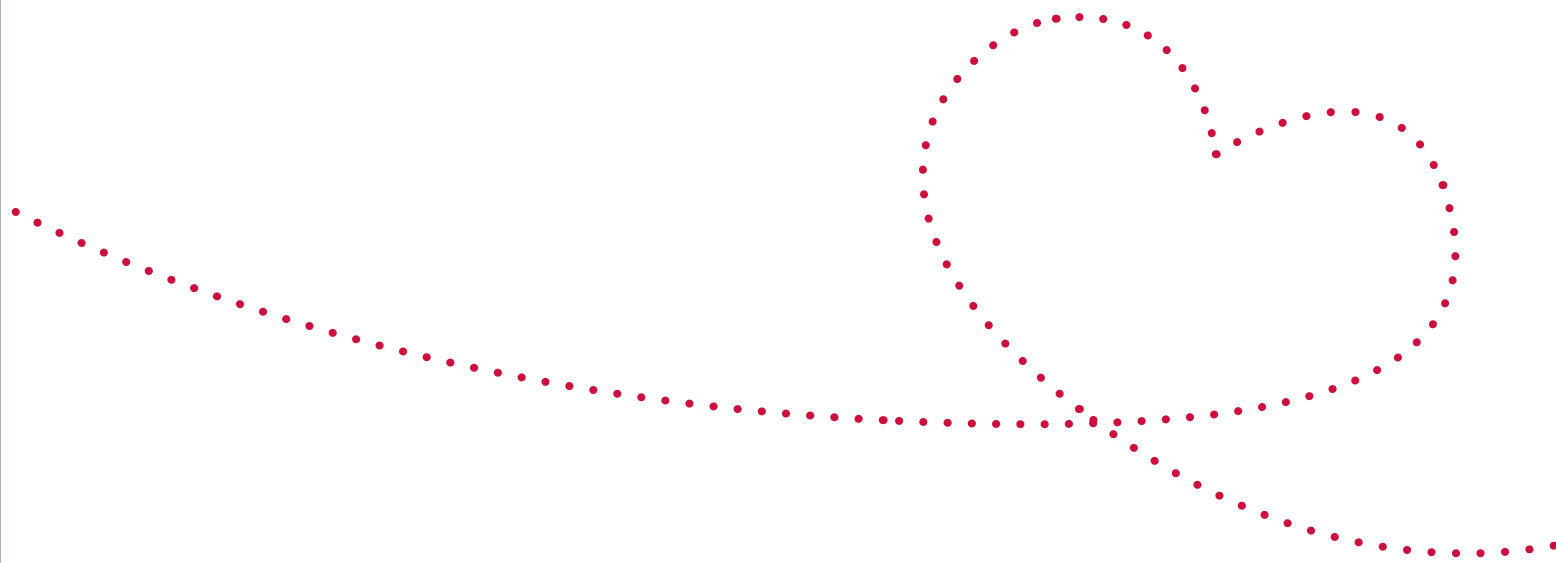


Riksförbundet
HjärtLung

Vägledning för eftervårdsombud



Du är vår länk till vården och de nysjuka	5
Vad gör ett eftervårdsombud (EVO)	6
EVO i lokalföreningen	7
EVO i länsföreningen	10
Samarbete	12
Planering	14
Tips för nya EVO	15



Du är vår länk till vården och de nysjuka

Du som är eftervårdsombud (EVO) har en viktig roll inom Riksförbundet HjärtLung. Genom ditt samarbete med vårdcentraler och sjukhus bygger du ett förtroende samt sprider kunskap om varför vi finns och vad vi gör. Du möter nysjuka (personer som nyligen fått en diagnos) i vårdens utbildningar och rehabiliteringsprogram, i väntrum eller genom att dela ut våra diagnosbroschyrer och informationskuvert. Eftersom du har goda kontakter med såväl vården som patienter är du ett bra bollplank för vården i deras utvecklingsarbete och en spindel i nätet vad gäller din förenings verksamhet. Sammanfattningsvis kan man säga att du är en brobyggare mellan föreningen, vården och de nysjuka.

Fakta om EVO-rollen

EVO har funnits inom HjärtLung sedan mitten av 1990-talet. Bakgrunden var det växande intresset för rehabilitering, utvecklingen av så kallade hjärt- och lungskolor samt allt mer kontakter med vården. Idag finns EVO på såväl lokal- som länsnivå. Ofta arbetar två EVO inom varje förening, en med ansvar för lunga och en för hjärta. Det är vanligt att den som axlar EVO-rollen har en hjärt- eller lungdiagnos, eller en närstående med diagnos, och på så sätt har goda kunskaper om behandling och livsstil.



Vad gör EVO?

Att vara EVO är ett stort bidrag till HjärtLungs verksamhet. EVO:s viktigaste roll är att bygga relationer till vården och på det sättet sprida kunskap om HjärtLung samt få möjlighet att träffa och värva nysjuka.

Att vara EVO ett frivilligt uppdrag. Liksom vid många ideella roller har man frihet att utforma uppdraget utifrån sina förutsättningar. Samtidigt behövs ramar för att rollen ska fylla sin funktion och för att vi ska arbeta på ett enhetligt och effektivt sätt i hela organisationen. Därför är det viktigt att arbeta utifrån förbundets styrdokument samt föreningens verksamhetsplan och budget.

EVO i lokalföreningen

Nedan beskrivs uppgifter som är vanliga för EVO. Sammanställningen bygger på svaren i en enkät som gått ut till samtliga EVO på lokal- och länsnivå *. En del av uppgifterna går in i varandra, men står här var och en för sig för att lättare ge en överblick. Det varierar mellan olika föreningar hur mycket och vad EVO gör. Det är viktigt med en dialog inom föreningen så att alla är överens om vad som förväntas. Givetvis kan uppgifterna också delas upp på flera personer.

Håller sig uppdaterad inom diagnos och livsstil

Som EVO är det viktigt att du håller dig uppdaterad inom förbundets diagnoser, behandling, rehabilitering och livsstil. Du är föreningens "specialist" och behöver kunskap för att diskutera med vården och nysjuka. Din kompetens inom diagnos och livsstil är också en tillgång för din förening, och kan med fördel användas för att arrangera föreläsningar, medlemsmöten och andra livsstilsaktiviteter.

TIPS! Läs på om diagnoser, livsstil, vårdgarantin, väntetider, kost, fysisk aktivitet med mera på:
hjärt-lung.se
socialstyrelsen.se
1177.se
lakemedelsverket.se
folkhälsomyndigheten.se
livsmedelsverket.se

Beställer & delar ut informationsmaterial

Som EVO är du ansvarig för att beställa material som du kan lägga i väntrum och använda i möten med vården. På hjärt-lung.se i webbutiken finns informationskuvert som du kan fylla med produkter om förbundets och er lokala verksamhet. Det finns också broschyrer som beskriver olika diagnoser samt material om forskningsfonden. Det är viktigt att du håller dig uppdaterad om senaste versionen på olika material, så vi inte delar ut

gamla trycksaker som innehåller felaktigheter eller inte stämmer överens med övrigt material.

Tänk igenom vilket material som passar bäst på olika vårdcentraler och sjukhus, i väntrum och på anslagstavlor. Vad behövs på vårdcentralen? Ser behovet annorlunda ut mellan hjärt- och lungklinikerna? Informationskuvert eller diagnosbrochyrer? Svenska eller andra språk? Vi har vissa broschyrer på till exempel arabiska, somaliska och tigrinja och på hemsidan finns filmer om hur kroppen fungerar på andra språk. Kanske finns det anslagstavlor där du kan sätta upp det lokala programmet eller kallelse till ett informationsmöte? Glöm inte värvningsmaterialet och ert lokala program. Diskutera med vårdpersonalen vilka behov de har och vad som passar bäst.

Kontakta alltid vården innan du lägger ut material, annars är risken stor att det tas bort och förmodligen slängs. Fråga om det finns speciella hyllor eller var personalen vill att vi lägger vårt material. Det är också bra att fråga hur ofta du kan fylla på.

TIPS! Det går också att använda godkända anslagstavlor, till exempel på bibliotek, för att sprida kunskap om er lokalförening och program.

* Enkäten skickades ut till samtliga EVO inom HjärtLung i december 2016.

Vem behöver vad?

Vad behöver vårdcentralen/sjukhuset?

Diagnosbroschyrer? Vilka?

Informationskuvert

Material på andra språk

Värningsvykort

Det lokala programmet

Kontaktuppgifter till lokalföreningen

Informationsmaterial om HjärtLung,
Forskningsfonden, Hjärt-lungräddning

Besöka sjukhus och vårdcentraler

En viktig del i arbetet som EVO är att besöka vårdcentraler och sjukhus. Hur dessa besök ser ut skiljer sig åt mellan olika landsting, orter, sjukhus och vårdcentraler. Många besök sker i samband med att informationsmaterialet läggs ut i väntrum och på andra lämpliga ställen. Det kan vara bra att boka in en kort möte med personalen i förväg, för att diskutera vad de behöver, presentera nytt material och diskutera hur vi kan samarbeta på andra sätt. Vissa sjukhus bjuder in EVO för att planera deltagande i patientutbildningar och rehabiliteringsprogram. Ytterligare en möjlighet är att boka in möten för att gå igenom våra patientutbildningar, som vården visar stort intresse för.

När vi ringer och bokar möten kontaktar vi gärna sjuksköterskor som är specialiserade inom astma/KOL eller hjärtsjukvård. Det är inte alltid lätt att få till ett möte, men med tålamod brukar det lyckas.

Det bästa med att vara EVO:

”Att tala med nysjuka”

Du kan börja med att använda dina egna vårdkontakter eller fråga närstående, vänner och andra medlemmar om de har bra kontakt med personal i vården. Vår inställning är att det vi erbjuder underlättar vårdens arbete och att ett samarbete gynnar alla parter, vården, patienterna och oss som förening. Vi lyckas när vården efterfrågar och litar på oss!

TIPS! Du kan få kontaktuppgifter inom vården genom nationella register som Rikssvikt, Auricula och Luftvägsregistret. Läs mer om registren på:
<http://www.ucr.uu.se/rikssvikt/>
<http://www.ucr.uu.se/auricula/>
<https://lvr.registercentrum.se/>

Delta i patientutbildningar och rehabiliteringsprogram

Många vårdcentraler och sjukhus har patientutbildningar (de kallas ibland ”hjärt- och lungskolor”) och rehabiliteringsprogram. Det är mycket positivt om du som EVO kan delta i dessa. På vissa orter deltar våra EVO i samtliga träffar, på andra kommer vi sista gången för att presentera vår verksamhet. Genom att delta i patientutbildningar och rehabiliteringsprogram får du tillfälle att träffa vårdpersonal och nysjuka vid ett och samma tillfälle och möjlighet att inleda en relation. Det är också ett givet tillfälle att presentera den lokala motionsverksamheten som en naturlig fortsättning där ”skolorna” och rehabiliteringen tar slut.

Även här passar det bra att ta med sig material. Gå in på hjart-lung.se och besök webbutiken för att beställa lämpligt material.

Vår inställning är att det vi erbjuder underlättar vårdens arbete och att ett samarbete gynnar alla parter, vården, patienterna och oss som förening.

Vi lyckas när vården efterfrågar oss!



Värva nysjuka

Nysjuka kallar vi personer som nyligen fått sin diagnos. De står inför en ny situation i livet och uppskattar ofta att kunna dela sina erfarenheter med andra. Det kan kännas svårt att gå tillbaka till vardagen efter en omtumlande första tid med en ny diagnos. Många behöver också hjälp att hitta en bättre livsstil för att kunna må så bra som möjligt.

Nysjuka är en viktig målgrupp för oss – kanske den grupp som har störst behov och nytta av att gå med i HjärtLung. Att möta nysjuka och erbjuda dem möjligheten att bli medlemmar är en av dina viktigaste och kanske mest givande uppgifter. I kontakt med nysjuka gäller det att vara lyhörd för deras behov och lyssna väl. Det ska inte uppfattas som att vi ”säljer” HjärtLung, utan att vi kan erbjuda möjligheter som svarar mot deras behov.

Sjukhusens och vårdcentralernas patientutbildningar samt rehabiliteringsprogram är självklara mötespunkter för att träffa nysjuka. En del EVO träffar också nysjuka i väntrum och kan redan där ta upp fördelar med ett medlemskap i HjärtLung. Det kan hända att nysjuka inte har orken att bli medlem i HjärtLung direkt efter det första mötet. Om så är fallet kan det vara bra att fråga om du får återkomma och höra av dig vid ett senare tillfälle. Eftersom du som EVO ofta är den nysjukes första kontakt med HjärtLung, är det bra om du ”följer med” en nybliven medlem en bit på resan, till exempel på det första medlemsmötet eller erbjuder ditt sällskap till någon aktivitet.

Medverka i planering av medlemsaktiviteter med SO

Det är vanligt att EVO och SO har ett nära samarbete. EVO har ofta mest kunskaper inom diagnos och livsstil samt kontakter inom vården och SO arbetar med att nå ut till medlemmarna med kunskaper och aktiviteter. Därför planerar EVO och SO ofta föreningens program tillsammans och samarbetar kring till exempel rekrytering och utbildning av motionsledare.

Som EVO har du god kunskap inom olika diagnoser och ett bra kontaktnät inom vården. Därför kan det

vara naturligt att du hjälper till att arrangera föreläsningar, informationskvällar eller samtalsgrupper till exempel genom att rekommendera läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter och dietister som du har kontakt med.

TIPS! Stipendier som fått bidrag från Riksförbundets forskningsfond föreläser gärna om sina projekt hos oss. Förbundskansliet har kontaktuppgifter.

Medverka i genomförande av förbundets och länets projekt

Som EVO är det vanligt att du medverkar i genomförande av de projekt som drivs av förbundet, till exempel hjärt- och lungmånaderna samt KOL-dagen och Alla hjärtans dag. Det finns även andra initiativ som sjukhusenkäten och Hjärtguiden, där du som EVO kan spela en viktig roll. Du är även central i marknadsföringen av våra patientutbildningar i olika diagnoser, till exempel Aktiv med KOL.

Patientutbildningarna är kostnadsfria för vården och en bra ingång till att boka möten och bygga relationer med vården lokalt. Genom din läns-EVO, får du information om projekt inom ditt län.

Andra uppdrag efter intresse och engagemang

I vissa föreningar gör EVO även andra saker än de som nämnts ovan. Det är vanligt att man är engagerad i att rekrytera och utbilda motionsledare, eller att man leder en motionsgrupp. Det finns också EVO som fungerar som samtalsledare för grupper av medlemmar eller leder studiecirkel. Många har ett nära samarbete med SO och planerar medlemsaktiviteter och föreläsningar tillsammans. Det är också vanligt att EVO är engagerad i att värva eller att hälsa nya medlemmar välkomna till föreningen. EVO kan också arbeta med att sprida information om Riksförbundets HjärtLungs forskningsfond, till exempel genom besök till begravningsbyråer.

Det finns inga tvång kring vad EVO ska göra. Som EVO är du ansvarig för relationer med vården och nysjuka. Utifrån detta ansvar får du och styrelsen tillsammans diskutera vad som fungerar bäst i er förening.

EVO i länsföreningen

Som EVO på länsnivå har du ett övergripande ansvar för att vägleda EVO i dina lokalföreningar samt samordna arbetet i ditt län. Det innebär att du är ett stöd för lokala EVO, hjälper dem i deras arbete, driver gemensamma frågor samt koordinerar era insatser i länet. Här beskrivs uppgifter som är vanliga för EVO på länsnivå.

Utbilda och informera lokala EVO

Du har ansvar för att introducera nya, lokala EVO i sin roll och att utbilda dem vid behov. Det kan innebära att du avsätter en dag för genomgång och kanske gör några gemensamma besök i vården. Det kan också vara bra att avsätta tid för regelbundna avstämningar som ett stöd för nya EVO att komma in i rollen.

Det är vanligt att samla alla lokala EVO någon eller några gånger per år för utbildning, information och erfarenhetsutbyte. Som läns-EVO blir du varje år inbjuden till EVO- och SO-konferens i förbundets regi och du ansvarar sedan för att föra den informationen vidare till lokala EVO. Många läns-EVO väljer att arrangera en konferens för sina lokala EVO i anslutning till förbundets konferens. Då kan man dela med sig av nya kunskaper, berätta om föreläsningar samt dela ut material som lanserats. En konferens för lokala EVO är också ett bra tillfälle att planera för gemensamma aktiviteter i länet. Många väljer också att bjuda in en föreläsare från vården för att öka kunskaperna om något ämne eller en medarbetare från förbundskansliet som kan presentera ett projekt.

Det är positivt om du informerar dina lokala EVO kontinuerligt om vad som händer inom förbundet och länet. Det kan ske till exempel genom månads- eller kvartalsmail. Om du inte har så många lokala EVO kan telefonsamtal också vara ett alternativ.

Stödja lokala EVO i deras verksamhet

Som läns-EVO stöttar du dina lokala EVO i deras verksamhet. Det kan innebära att du är ett bollplank vid planering, är med vid besök i vården eller hjälper till i samband med medlemsarrangemang och informationsmöten. En god hjälp för lokala EVO är att få information om vad deras kollegor gör i länets andra föreningar. Som läns-EVO är du spindeln i nätet och kan underlätta mycket genom att dela med dig av information och kontakter inom länet.

Driva och samordna förbundets och länets projekt

Du är förbundets förlängda arm för de projekt som drivs av förbundet och som berör EVO-rollen. Det handlar till exempel om att genomföra hjärt- och lungmånaderna, följa upp sjukvårdsenkäten eller införa våra patientutbildningar. Du för informationen vidare till lokala EVO och samordnar era insatser inom länet. Detsamma gäller för de projekt ni driver inom länet och som omfattar lokala EVO.

Opinionsbildning och kontaktperson mot vård och landsting

Som läns-EVO är du en viktig resurs i styrelsens arbete med opinionsfrågor. Vad det innebär är olika från län till län. Det förekommer att läns-EVO ingår i samrådsgrupper eller är en resursperson för vården i olika frågor. Diskutera inom styrelsen hur arbetet bedrivs och vilken din roll som läns-EVO är.

Det bästa med att vara EVO:

”Att följa utvecklingen inom hjärt- och lungsjukvården”

Det bästa med att vara EVO:

”Att göra livet ett gnutta bättre för andra i samma situation”

”Dela mina upplevelser”

EVO och styrelsen

I de flesta föreningar är EVO ordinarie medlem i styrelsen. Enligt en enkät *) sitter 70% av EVO i styrelsen i lokalföreningarna och 90% i länsföreningarna. I de fall EVO inte är en del av styrelsen är de ofta adjungerade, vilket innebär att de bjuds in till styrelsemöten men inte har beslutsrätt. Några föreningar väljer att bjuda in EVO till vissa styrelsemöten, som berör planering och genomförande av aktiviteter där EVO är involverad.

EVO är ett av föreningens ansikten utåt och en viktig del av verksamheten. Rollen kräver ett nära samarbete med styrelsen, tillgång till information och delaktighet i planeringen. Det kan på många sätt underlätta att EVO är medlem i styrelsen. Det är inte ovanligt att någon i styrelsen har dubbla roller, till exempel att ordförande också är EVO. Dubbla roller upplevs av många som belastande och det är därför fördelaktigt om du kan ägna dig åt EVO-rollen utan andra åtaganden i styrelsen.

Det är sällsynt att EVO har en egen budget. Det gör ett nära samarbete med styrelsen och delaktighet i verksamhetsplaneringen viktig. Om inga medel avsätts har EVO begränsade möjligheter att genomföra olika projekt och idéer.

* Enkäten skickades ut till samtliga EVO inom HjärtLung i december 2016.

EVO-hjärta och EVO-lunga

EVO-hjärta och EVO-lunga arbetar nära varandra. Många aktiviteter överlappar och kan med fördel genomföras gemensamt. Det kan vara skönt att vara två vid besök i vården och när man arrangerar olika aktiviteter som föreläsningar eller informationsmöten. För många är det avlastande att ha en samtalspartner med liknande uppgifter och som delar utmaningar och erfarenheter. Ett nära samarbete mellan EVO-hjärta och EVO-lunga gör också att man kan avlasta varandra vid behov.

EVO och SO

I många föreningar har EVO och SO ett nära samarbete. Det är på många sätt naturligt då EVO har god kunskap om diagnos och livsstil samt ett kontakter med vården och med nysjuka. Därför är EVO ofta med i planering av motions- och livsstilsaktiviteter samt hjälper till att boka föreläsare och arrangera informationsmöten. Det finns även föreningar där EVO medverkar i rekrytering och utbildning av motions- och cirkelledare.

EVO i andra HjärtLungföreningar

Det är mycket positivt om EVO har kontakt med EVO i andra föreningar. Då kan man dela erfarenheter om vad som fungerar bäst och lära av varandras framgångar och svårigheter. Genom förbundskansliet eller föreningarnas hemsidor kan man få fram kontaktuppgifter till andra EVO. Som förening har vi mycket att vinna på att hjälpas åt i hela organisationen.

EVO och förbundskansliet

På förbundskansliet i Stockholm finns hjälp och stöd. På hjart-lung.se under fliken Kontakt hittar du alla medarbetare och deras olika ansvarsområde. Tveka inte att kontakta någon om du behöver hjälp.

TIPS! Man kan få idéer och draghjälp genom att kontakta andra patientföreningar på orten. Hur gör de för att bygga relationer i vården och värva nysjuka? Kanske kan ni hjälpa varandra?

Planering

Utgå från verksamhetsplanen

EVO:s arbete utgår från verksamhetsplanen. Därför är det naturligt att EVO är med i verksamhetsplaneringen så att föreningen kan planera och samordna olika insatser för att få bästa effekt. Många EVO delar upp året och gör en plan för hösten och en för våren. Vanligt är också att EVO-hjärta och EVO-lunga planerar tillsammans och delvis följer samma plan över året.

Skapa ett basår

Det kan vara bra att ha ett basår att utgå från och sedan bygga på med aktiviteter efter behov.

Exempel på fasta aktiviteter kan vara att besöka vårdcentraler och sjukhus samt dela ut nytt material, till exempel två gånger per höst och vår. Kontakta också vården för att planera deltagande i patientutbildningar och rehabiliteringsprogram. Det är också vanligt att anordna föreläsningar eller medlemsmöten regelbundet.

Många EVO utgår från de etablerade månader som organiseras inom förbundet, inom landet eller över hela världen. Inom förbundet finns lungmånaden i november och hjärtemånaden i februari. Då planeras insatser över hela landet som kan ge draghjälp till lokala initiativ. Alla hjärtans dag och internationella KOL-dagen är också dagar som är bra att koppla lokala aktiviteter till.

Vad är på gång?

Inför planeringen är det bra att ta reda på vad som planeras under året. Gå in på hjärt-lung.se för att se vad som är på gång eller kontakta någon av medarbetarna på kansliet för information om planerade projekt. Som EVO på lokalnivå är det viktigt att stämna av vad länet planerar för året och gärna undersöka vad andra lokala EVO inom länet har på gång. Det är också bra att undersöka vad som händer på orten. Finns det några aktiviteter inom staden, orten eller kommunen där vårt budskap passar in? Och vad händer inom vården lokalt? Öppnas det några nya vårdcentraler?

TIPS!

Planering

- Utgå från verksamhetsplanen
- Gör en plan för våren och en för hösten
- Skapa ett basår
- Ta vara på etablerade månader och dagar
- Använd förbundets och projekt

Det bästa med att vara EVO:

”Att sprida kunskaper och hjälpa andra”

Tips för nya EVO

Sätt dig in i rollen

Dialog med styrelsen
Prata med din företrädare
Hur jobbar din kollega EVO-lunga/hjärta i föreningen
Hur jobbar SO i föreningen
Kontakta din läns-EVO
Kontakta närliggande länsföreningar för informations- och idéutbyte. Följ med dem på deras besök/uppdrag
Kontakta förbundskansliet – du är alltid välkommen att ringa.

Förslag på aktiviteter

Möten under hjärt- och lungmånaderna med föreläsare, diskussionsgrupper.
Fråga doktorn/sjuksköterskan, ha vårdpersonal som tar blodtryck/spirometri.
Visa filmer på medlemsmöten med diskussion kring efteråt, eventuellt tillsammans med sjuksköterska.
Visa sig i en "galleria/torgmöte" och värva medlemmar
Besöka väntrum och tala med patienter
Uppvakta företagshälsovård på större företag
Samarbeta med andra organisationer/sponsorer

Läs på om diagnos, behandling och livsstil

hjärt-lung.se
1177.se
socialstyrelsen.se
läkemedelsverket.se
folkhalsomyndigheten.se
livsmedelsverket.se

Ta kontakt inom vården

Vilka kontakter hade din företrädare?
Vilket kontaktnät finns inom föreningen?
EVO-hjärta/EVO-lunga?
Kan du hitta sjuksköterskor inom hjärta/lunga på vårdcentralernas och sjukhusens hemsidor?
Vilka vårdkontakter har du själv? Närstående?
Vänner?



Riksförbundet
HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung

Telefon 08-55 606 200

E-post info@hjärt-lung.se