



Riksförbundet HjärtLung

BESTÄLLNINGSKATALOG

Katalogen innehåller **Riksförbundet HjärtLungs** produkter som finns för beställning. Informationsmaterialen är gratis. Porto tillkommer på samtliga beställningar! En del av informationsmaterialen finns även för utskrift på vår hemsida www.hjart-lung.se

INFORMATIONSMATERIAL



MOTIONSMATERIAL



STUDIEMATERIAL



BROSCHYRER








FÖRENINGSSTÖD



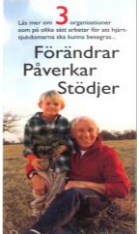





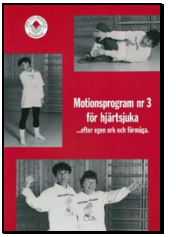

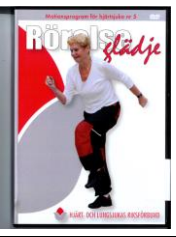
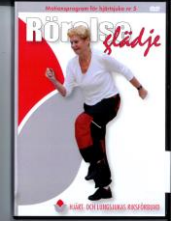
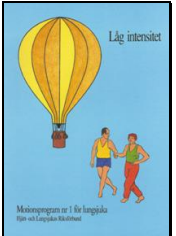
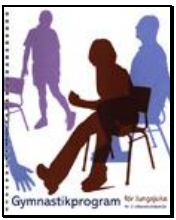
PROFILPRODUKTER




På sista sidan finns en beställningsblankett. Beställningsblanketten skickas till Riksförbundet HjärtLung, Box 9090, 102 72 STOCKHOLM eller faxas på 08-668 23 85. Ni kan även ringa in er beställning på 08-55 606 200 eller skicka ett mejl med samtliga uppgifter till info@hjart-lung.se

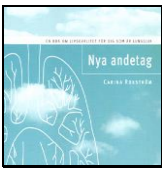


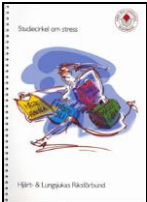
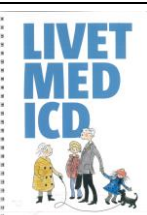


Produkt	Informationsmaterial <i>Broschyerna finns även som pdf på hemsidan</i>
 <p>Vägen till ny livskvalitet</p>	<p>Vägen till ny livskvalitet Den här foldern handlar om Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och hur vi kan hjälpa dig att hitta tillbaka till livet efter en hjärtsjukdom eller lungsjukdom. Läs bland annat om vår Hjärt & Lungskola, vårt opinionsbildande arbete och hur vår organisation växte fram</p>
 <p>Livet efter hjärtinfarkt</p>	<p>Livet efter hjärtinfarkt Vill du veta mer om vad man ska tänka på när man haft en hjärtinfarkt? I den här foldern kan du läsa Ingrid's berättelse om hennes hjärtinfarkt och hur hon lever sitt liv idag. Foldern innehåller information om livet efter en hjärtinfarkt och vart du kan vända dig om du behöver råd och stöd.</p>
 <p>Att leva med arytm</p>	<p>Att leva med arytm Vill du veta mer om hur det är att leva med arytm? I den här foldern kan du läsa Leifs berättelse om hur han hanterar sin sjukdom. Foldern innehåller också information för dig som undrar över vad det innebär att leva med arytm och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p> <p><i>Foldern finns för närvarande inte i lager,</i></p>
 <p>Att leva med ny hjärtklaff</p>	<p>Att leva med ny hjärtklaff Vill du veta mer om hur det är att leva med en ny hjärtklaff? I den här foldern kan du läsa Stigs berättelse om när han fick pacemaker och en ny hjärtklaff. Foldern innehåller också information om vad det innebär att leva med en ny hjärtklaff och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p> <p><i>Foldern finns för närvarande inte i lager,</i></p>
 <p>Att leva med kärlekskramp</p>	<p>Att leva med kärlekskramp Vill du veta mer om hur det är att leva med kärlekskramp? I den här foldern kan du läsa Anders berättelse om när han fick kärlekskramp och hur hans liv ter sig nu. Foldern innehåller också information för dig som undrar över vad det innebär att leva med kärlekskramp och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p>
 <p>Ballongvidgning och bypass-operation</p>	<p>Ballongvidgning och bypass-operation Vill du veta mer om ballongvidgning och bypass-operation? I den här foldern kan du läsa Anders berättelse om när han genomgick först en ballongvidgning och sedan en bypass-operation. Foldern innehåller också information om vad ingreppen innebär och vart du kan vända dig om du behöver råd och stöd.</p>


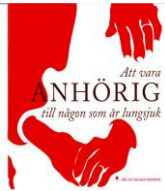

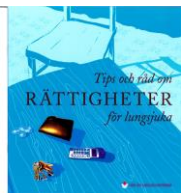


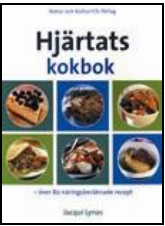

Produkt	Informationsmaterial <i>Broschyrerna finns även som pdf på hemsidan</i>
	<p>Att leva med hjärtsvikt Vill du veta mer om hur det är att leva med hjärtsvikt? I den här foldern kan du läsa Nicks berättelse om hur han blev bypass-opererad och senare fick en pacemaker. Foldern innehåller också information för dig som undrar över vad det innebär att leva med hjärtsvikt och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p>
	<p>Att leva med implanterbar defibrillator Vill du veta mer om hur det är att leva med implanterbar defibrillator? I den här foldern kan du läsa Håkans berättelse om hur han fick ett hjärtstillestånd och sedan en implanterbar defibrillator. Foldern innehåller också faktainformation om hjärtat och vad som händer efter operationen. Du får också tips om vart du kan vända dig för råd och stöd.</p>
	<p>Att leva med förmaksflimmer Vill du veta mer om hur det är att leva med förmaksflimmer? I den här foldern kan du läsa Bengts och Ingrid's berättelse om vilken behandling de fått och hur de lärt sig leva med sin sjukdom. Foldern innehåller också faktainformation om vad förmaksflimmer är, hur man ställer diagnos samt vilka behandlingsmöjligheter som finns. Du får också tips om vart du kan vända dig för råd och stöd.</p>
<p>Att leva med KOL <small>Figur i en serie skapar föda Riksförbundet HjärtLung</small></p> 	<p>Att leva med KOL Vill du veta mer om hur det är att leva med KOL? I den här foldern kan du läsa Berits berättelse hur hon hanterar sin sjukdom. Foldern innehåller också information för dig som undrar över vad det innebär att leva med KOL och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p>
	<p>Att leva med PAH Vill du veta mer om hur det är att leva med PAH? I den här foldern kan du läsa Jans berättelse om när han fick PAH. Foldern innehåller också information för dig som undrar över vad det innebär att leva med PAH och vart du kan vända dig för att få råd och stöd.</p>

Produkt	Informationsmaterial <i>Broschyrerna finns även som pdf på hemsidan</i>
	<p>Att leva med idiopatisk lungfibros Vill du veta mer om hur det är att leva med idiopatisk lungfibros? I den här foldern kan du läsa Anitas berättelse om när hon fick beskedet om att hon hade denna sjukdom. Foldern innehåller också information om sjukdomens förlopp, behandling och tips på egen vård.</p>
	<p>En hjärtesak – för dig som undrar över högt blodtryck Folder som beskriver högt blodtryck, dess orsaker och hur det ska behandlas.</p>
	<p>Förändrar Påverkar Stödjer – läs mer om 3 organisationer Tar upp fakta och skillnader mellan Riksförbundet HjärtLung, Hjärt-Lungfonden och Hjärtebarnsförbundet.</p>
	<p>Brukarmedverkan i forskningen Fyra förbund mot samma mål samarbetar för att de som berörs av forskningen ska få bättre möjligheter att bidra till denna. Två centrala delar i projektet är att utbilda medlemmar till forskningspartners och att utbilda förtroendevalda.</p>
	<p>ID-brickan ID-brickan visar att bäraren är hjärt- eller lungsjuk. Riksförbundet HjärtLung säljer ID-brickor för hjärtsjuka, KOL-sjuka, defibrillator och pacemakerbärare. I denna folder finns bilder, priser samt information om brickorna. Foldern innehåller en beställningstalong.</p>

Pris/st	Produkt	Motionsmaterial
125 kr		<p>Sittande stående gympaprogram "Träning för en bättre vardag".</p> <p>Ett motionsprogram för personer som är äldre, personer med andra begränsningar som inte kan stå upp ett helt gympaprogram, eller för personer som tränar hemma. . Programmet är 37 minuter långt, går att korta ned till 20 minuter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folder/programförklaring. - Affisch med bild och förklaring till samtliga rörelser - CD-skiva med instruktioner och musik.
45 kr		<p>Motionsprogram nr 3 för hjärtsjuka</p> <p>Ett motionsprogram som i första hand riktar sig till hjärtsjuka. Programmet är 45 minuter långt. Kassetband med musik och speakertext medföljer. Utgående program, sänkt pris (tidigare pris 125 kr)</p>
125 kr		<p>Motionsprogram nr 4 för hjärtsjuka</p> <p>Ett motionsprogram som i första hand riktar sig till hjärtsjuka. Programmet är 40 minuter långt. Kassetband/CD med musik och speakertext medföljer.</p>
125 kr		<p>Motionsprogram nr 5 för hjärtsjuka - Rörelseglädje</p> <p>Ett motionsprogram som i första hand riktar sig till hjärtsjuka. Programmet är 40 minuter långt och omfattar en DVD-film, en CD-skiva med och utan instruktioner samt en folder som beskriver rörelserna.</p>
25 kr		<p>Instruktionshäfte/Folder i A4-format till Motionsprogram nr 5 för hjärtsjuka - Rörelseglädje</p>
30 kr		<p>Motionsprogram nr 1 för lungsjuka</p> <p>Ett motionsprogram som är uppdelat i två delar. Ett lågintensivt program för emfysemsjuka att utföras sittande samt ett med högre intensitet för astmatiker. Programmen är ca 30 minuter långa. Kassetband med musik och speakertext medföljer. Utgående program, sänkt pris (tidigare pris 125 kr)</p>
125 kr		<p>Motionsprogram nr 2 för lungsjuka</p> <p>Motionsprogram nr 2 är utformat av Helena Ekbrink, legitimerad sjukgymnast. Programmet är ca 40 minuter långt. Musiken finns på kasset och CD. På kassetts sida A (CD-spår 1-13) finns musik med röst som beskriver rörelserna. På sida B (CD-spår 14-26) finns enbart musik för de ledare som själva vill ge instruktioner.</p>

Pris/st	Produkt	Motionsmaterial
125 kr		Vattengymnastik Ett vattengymnastikprogram för hjärt- och lungsjuka. Kassetband medföljer. Programmet är uppdelat i ett 30-minutersprogram och ett 45-minutersprogram. Programmen är framtagna i samarbete med sjukgymnaster och läkare.
125 kr		Vattengymnastik (Program nr 2) inkl. CD Ett 40 minuter långt lågintensivt program som riktar sig till både hjärt- och lungsjuka. Innehåller pulshöjande övningar samt styrke- och rörlighetsövningar.
125 kr		Vattenträning med rörelseglädje – inkl. dvd-film, cd & instruktionsfolder A4-format (program nr 3) Ett vattengymnastikprogram riktat till både hjärt- och lungsjuka. Programmet är 40 minuter långt. Filmen visar hur ledaren agerar på bassängkanten samtidigt som deltagarnas rörelser under vattnet visas. CD:n innehåller två spår, ett med talade instruktioner & musik, det andra med enbart musik.
50 kr		Träningstips & övningar för lungsjuka, DVD På DVD:n finns uppvärmningsövningar, övningar med band och boll samt konditions- och avslappningsövningar.
70 kr		Träningsband av gummi till övningar i filmen ovan
100 kr		Paketpris - Träningstips & övningar för lungsjuka, DVD + Träningsband av gummi







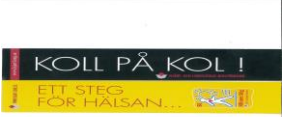

Pris/st	Produkt	Studiematerial
125 kr		Nya andetag Nya andetag behandlar lungsjukdomar ur sociala och medicinska aspekter. Boken kan med fördel användas i studiecirklar och samtalsgrupper.
125 kr		Vän med ditt hjärta Studiematerial om kranskärslsjukdom. Materialet vänder sig främst till personer som haft hjärtinfarkt, genomgått by-passoperation eller s.k. ballongvidgning.
100 kr		Cirkelledarutbildning – Utbildningsfilm “Vän med ditt hjärta” Utbildningsfilmen (DVD) är 21 minuter lång och har som syfte att utbilda cirkelledare till <i>Vän med ditt hjärta</i> . Filmen visar hur cirkeln kan genomföras i praktiken och innehåller pedagogiska tips.
75 kr		Studiecirkel om stress Ett studiecirkelmateriale om stress. Materialet är uppdelat i 10 cirkelträffar där man går igenom allt från vad stress är till hur man ändrar sitt beteende och lär sig hantera ett framtida liv utan stress.Handledning till cirkelledaren bifogas.
50 kr		Livet med ICD Detta studiecirkelmateriale är speciellt anpassat för ICD-bärare och deras anhöriga. Att leva med ICD eller med någon som har ICD påverkar tankar, känslor och olika vardagsaktiviteter. Syftet med studiecirkeln är att lära sig mer om ICD och det dagliga livet, att känna sig tryggare och öka den egna känslan av kontroll.
		Cirkelledarmaterial – Livet med ICD, ICD-bärare För cirkelledaren
		Cirkelledarmaterial – Livet med ICD, Anhöriga till ICD-bärare För cirkelledaren

Pris/st	Produkt	Broschyrer
Gratis i begränsad upplaga		En hjälp att sluta röka I den här broschyren vill vi ge dig vägledning i att sluta röka.
Gratis i begränsad upplaga		Att vara anhörig till någon som är lungsjuk Med den här broschyren vill vi ge dig vägledning i att vara anhörig.
50 kr		Tips och råd om mat för lungsjuka Maten förändrar inte din lungsjukdom men har betydelse för att du ska må så bra som möjligt. Se därför kosten som en del av din behandling. Rätt mat ger skillnad!
50 kr		Tips och råd om rättigheter för lungsjuka Här får du information om dina rättigheter och möjligheter och vart du vänder dig i olika situationer för att bli en medveten patient.
50 kr		Tips och råd om livet i vardagen för lungsjuka Här får du information och förslag på hur du kan hantera vardagliga situationer som personlig omvårdnad, matlagning, städning, tvätt och strykning. Det finns mycket man kan göra för att underlätta vardagen.
125 kr		Paketpris - Tips och råd om mat för lungsjuka, Tips och råd om rättigheter för lungsjuka och Tips och råd om livet i vardagen för lungsjuka
20 kr Kampanjpris 10 kr		Tio kvinnor med KOL - Fotokatalog KOL är en sjukdom som framför allt drabbar rökare. Över en halv miljon människor beräknas ha KOL i Sverige idag. Trots detta är det många som inte vet så mycket om sjukdomen. I samarbete med fotograf Elisabeth Ohlson Wallin tog vi under 2007 fram en fotoutställning för att öka kunskapen om KOL. Denna fotokatalog innehåller bilder samt informativ text från utställningen.
125 kr medlemspris Kampanjpris 100 kr		Hjärtats kokbok Över 80 näringsberäknade recept som hjälper dig att äta nyttigt, gott och varierat. Författaren Jacqui Lynas är dietist och har specialiserat sig på hjärt- och kärlsjukdomar och hur man kan förebygga dem.
Gratis i begränsad upplaga		Kokbok för hjärtsjuka Njuta två. Många recept på god och nyttig mat för hjärtsjuka och alla som vill förbättra sina matvanor. Utgående produkt

Produkt	Föreningsstöd <i>Foldrarna finns även som pdf på "sidan för förtroendevalda"</i>
	<p>Stadgar Stadgar för riksförbundet, läns- och lokalföreningar antagna av kongressen 2013.</p> <p><i>Begränsad upplaga</i></p>
	<p>Varumärkesplattform Förbundets styrdokument, innehållande element som förbundets vision kärnvärden, verksamhet, viktigaste frågor och vår deklaration.</p>
	<p>Samhällspolitiskt program Förbundets ställningstaganden, antaget av kongressen 2013.</p>
	<p>Grafisk manual Innehåller riktlinjer för form, färg, typografi och bildspråk. Här finns instruktioner kring förbundet profilmfärger och grafiska element som skapar igenkänning. Anvisningar om logotypens användande, kontorsmaterial, platsannonser, powerpointpresentationer och profilprodukter.</p>
	<p>Information till nya funktionärer En introduktionsfolder för nya funktionärer/förtroendevalda, och andra som vill veta mer om förbundets organisation och föreningens uppdrag, roller och verktyg</p>
	<p>Informationsfilm om Riksförbundet HjärtLung Filmen handlar om det fina arbete som alla föreningar och riksförbundet gör tillsammans för landets hjärtsjuka och lungsjuka och deras närstående. Filmen är 4 minuter lång.</p> <p>Se den på vår Youtube-kanal och använd den gärna i ert publika arbete. Länk till filmen: https://www.youtube.com/watch?v=1M5Z1YUh8IY</p> <p><i>På vår Youtube-sida hittar ni även filmer om förmaksflimmer och om hjärta samt kort film om lunga på svenska, turkiska och arabiska.</i></p>

Produkt	Föreningsstöd
	<p>Informationsfilm, Vi finns för dig – inriktning hjärta Filmen är lämplig att visas för hjärtsjuka och deras närstående i samband med sjukhusens hjärtskola. Filmen är ett komplement till den muntliga information som ges av eftervårdsombuden från den lokala föreningen. Filmen är 6 minuter lång.</p> <p>Finns att ladda ner på: http://www.hjart-lung.se/subpageA.asp?nodeid=123801</p>
	<p>En Idérik Mötesplats Introduktionsmaterial för nya medlemmar. Innehåller avsnitt som fakta, medlemskapets värde, medlemsvård, ta för dig och bjud på dig själv, vår vision samt hur man som ny medlem går vidare om vill engagera sig än mer i föreningen .</p>
	<p>En Effektiv Organisation Ett studiematerial för förtroendevalda inom Riksförbundet HjärtLung. Det 24-sidiga materialet är tänkt att ge organisationens förtroendevalda den grund som behövs för att bli en aktiv och trygg funktionär</p>
	<p>Tipskatalog - Gällande "Livsstilsförändringar i primärvården" En rapport och en tipskatalog för föreningar och vårdcentraler som vill starta upp ett samarbete för att erbjuda vår livsstilsskola till vårdcentralbesökare med behov av livsstilsförändringar. Projektet visar att det finns stora fördelar att samarbeta med vårdcentralen på orten.</p>
	<p>Du kan påverka Du kan påverka din hjärtsjukdom själv genom livsstilsförändringar. Informationsfolder att lämna till sjukhusen om motions- och livsstilsgrupp.</p>
	<p>Motivationstestet Du väljer din livsstil. Fyra vanor som påverkar din hälsa. Motivationstest riktat till hjärtsjuka/medlemmar. Hur motiverad är man att ändra sina vanor</p>
	<p>Tobaksavvänjning Program för tobaksavvänjning för hjärtsjuka riktat till sjukvården.</p>

Produkt	Föreningsstöd
	<p>Standardvälkomstbrev Välkomstbrev till förbundets nya medlemmar undertecknat av förbundsordföranden.</p>
 <p>Nya medlemmar</p>	<p>Pins Försilvrade pins med Riksförbundet HjärtLung knopp som motiv. Ingår som en del i lokalföreningens välkomstbrev till nya medlemmar. Kan beställas utan kostnad till välkomstbreven. Vid "extrainköp" av pins, 11 kr/st</p>
	<p>Informationskuvert Kuvert avsedda att delas ut på sjukhusavdelningar och vårdcentraler. I kuvertet bör följande tre artiklar ingå; foldern <i>Vägen till ny livskvalitet</i>, standardföljebrev, medlemsansökan.</p>
	<p>Medlemsansökan Blankett för anmälan av medlemskap.</p>
	<p>Pappställ Pappställ till informationskuvertet. Levereras i kartonger innehållande 40 ställ.</p>
	<p>Registervårdsblankett Blankett för föreningarna att använda vid anmälan till förbundet av medlemmars adressändringar och utträden.</p>

Pris/st	Produkt	Profilprodukter
11 kr		Pins Försilvrade pins Riksförbundet HjärtLung knapp som motiv. Ingår som en del i lokalföreningens välkommbrev till nya medlemmar. Kan beställas utan kostnad till nya medlemmar.
10 kr		Kramhjärta Mjuka röda stresshjärtan i polyurethane med logotypen i färg tryckt på ena sidan. Mycket uppskattad produkt som kan mjuka upp musklerna i händerna, öka blodcirkulationen och samtidigt verka avstressande.
3 kr		Plåster Plåster, 4 st i paketet är som standard "hudfärgade". Ligger i ett hårt pappomslag med förbundets logga på. Dessa plåster är CE-godkända, hållbarheten minst 1 år (ca 2 år) beroende på förvaringen av dem.
4 kr		Ballonger Förbundets logga är tryckt på ballongen, som är vit och 30 cm stor. Hållbarheten på ballonger är ca 1 år om de förvaras mörkt och svalt. Max 50 ballonger per förening.
10 kr		Nyckelband Modernt, bredare logoband och nyckelband med vitt tryck, material polyester
5 kr		Reflex Mjuk hjärtformad reflex ca 50 mm med logotypen i färg, tryckt på ena sidan. Trycket är gjort på insidan av reflexlagret, säkerhet 3M. Ingår snöre och säkerhetsnål. Tillfälligt slut, åter i lager oktober 2014
0 kr		Bokmärken KOL Bokmärke av hårdare papper ca 18 x 4 cm. Uppmärksammar KOL-frågan på sid 1 och Hälsans Stig på sid 2.
30 kr		Jubileums väska Riksförbundets 75-årsjublieum väska, i tyg. Färg: Orange, Fairtrade mått ca 35x40 Fåtal kvar

Beställningsblankett

Antal	Benämning	Pris

Rea-produkterna utgörs av utgående sortiment, finns så länge lagret räcker.
Portokostnad tillkommer på samtliga beställningar.

Namn/förening.....

Leveransadress

Postnummer..... Postadress.....

Telefon..... E-post.....

Ev annan faktureringsadress:

Namn/förening.....

Leveransadress

Postnummer..... Postadress.....

Telefon..... E-post.....

Skickas eller faxa till:

Riksförbundet HjärtLung, Box 9090, 102 72 STOCKHOLM

E-post: info@hjärt-lung.se, Fax: 08-668 23 85