



Vägen till ny livskvalitet



INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

När livet tar en ny och oväntad vändning

Att drabbas av en hjärt- eller lungsjukdom är att bli påmind om livets bräcklighet. Som tur är finns det vägar tillbaka till ett både aktivt och innehållsrikt liv. Vi på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund finns till för att ta vid där sjukvården slutar, för att ge dig råd och stöd när sjukhuskontakterna blir allt glesare och du oroar dig för vad som ska hända. Efter beskedet om en hjärt- eller lungsjukdom är det lätt att bli sittande, slå dank och känna sig ensam och övergiven.

Men ett är säkert: Det goda livet finns – även om du har svårt att se det nu.



Trygghet i gemenskap

Att komma tillbaka till ett nytt liv tar tid. Men om du gör det tillsammans med människor som befinner sig i samma situation går det både fortare och lättare. I våra lokalföreningar kan du känna trygghet, värme och få nya vänner för livet. Vi anordnar aktiviteter, träffas, umgås, delar kunskap, erfarenheter, gemenskap och glädje. Närstående har också en självklar plats att fylla och är välkomna att ta del av gemenskapen. Idag närmar vi oss 50 000 medlemmar. Våra lokalföreningar ligger spridda över hela landet. Det betyder att gemenskapen alltid är nära. Och att den finns när du behöver den.

Du är inte ensam

Att kunna träffa människor som befinner sig i en liknande situation som en själv, är en

ovärderlig tillgång. I våra lokalföreningar upplever de flesta en gemenskap som de inte trodde fanns.

Här behöver ingen känna att man är ensam, skämmas över sin åkomma och det behövs inte många ord för att någon ska förstå vad man menar. Vi träffas, umgås och har kul tillsammans. Vi engagerar oss i varandra och det finns alltid någon till hands om du behöver få råd, stöd eller tips.

Många av våra lokalföreningar bjuder in intressanta föreläsare och arrangerar aktiviteter som dans, teaterbesök, föreläsningar, temaresor, utflykter och annat skoj.

Vägen till ett aktivare och innehållsrikare liv kan kännas lång. Tillsammans med människor i samma situation känns den kortare.

Vi är våra medlemmar

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund drivs av ideella krafter på läns- och lokalnivå.

Vi har också en förbundsstyrelse som verkar centralt och övergripande.

Vår verksamhet vilar på tre grundpelare; trygghet-stöd-gemenskap, livsstilsförändring och opinionsbildning. Organisationen är partipolitiskt och religiöst obunden. Det är alla våra medlemmars samlade livserfarenheter och kunskaper om hur det är att leva med en hjärt- eller lungsjukdom som är grunden till vår verksamhet.

Trygghet, stöd och gemenskap

Att träffa människor som befinner sig i samma situation betyder oerhört mycket för den mentala hälsan. I våra lokalföreningar träffas vi, delar erfarenheter och gör roliga saker tillsammans.

Livsstilsförändring

För att uppnå bestående livsstilsförändringar arrangerar våra lokalföreningar en mängd aktiviteter som kan vara till stor hjälp, främst genom vår uppskattade Hjärt & Lungskola.

Opinionsbildning

Att utbilda, sprida information och bedriva opinionsbildning är viktiga delar av vår verksamhet för att tillvarata våra medlemmars intressen. Vi är en kraft att räkna med.

En skola för livet

Om du lär känna din sjukdom och konsekvenserna av den, ökar dina chanser att må bra. I vår Hjärt & Lungskola erbjuder vi vägar till bestående livsstilsförändringar för en bättre hälsa.

Här får du möjlighet att tillsammans med andra människor i en liknande situation delta i hälsofrämjande aktiviteter som gör gott för både kropp och själ. Att den som deltar i Hjärt & Lungskolans aktiviteter klarar sig bättre än den som inte gör det, ser vi hela tiden exempel på.

Självklart är det du själv som bestämmer vilka aktiviteter du vill delta i, på vilken nivå och hur ofta. De är anpassade efter dina behov och dina närstående är mer än välkomna att delta.





Motionsverksamhet

Regelbunden motion i lagom mängd är ett av de bästa sätten att komma i form. Gör man det i grupp blir det både roligt och inspirerande. Gruppledarna har oftast egen erfarenhet av hjärt- och lungsjukdom och träningsprogrammen är utformade av erfarna sjuksköterskor och sjukgymnaster. På så sätt är du alltid i trygga händer.

Samtalsgrupper

När sjukhuskontakterna blir allt glesare, börjar frågorna hopa sig samtidigt som det är lätt att känna sig ensam och övergiven. Våra samtalsgrupper blir ofta en vändpunkt för våra medlemmar. I gruppen

får du prata med andra som alla har varit med om något liknande. Det kan handla om allt från praktiska till känslomässiga samtalsämnen. Samtalen leds av personer som själva har en hjärt- eller lungsjukdom.

Kostcirklar

Ändrade kostvanor är något som de flesta mår bättre av. För våra medlemmar är de extra välgörande. I våra kostcirklar får du lära dig att laga rätt i både teori och praktik. I rätt mängd är alla ingredienser tillåtna. Menyerna komponeras i samverkan med dietister och vid passets slut väntar alltid en smaklig belöning.

Rökavänjning

Att sluta röka är som att skiljas från en kär gammal vän. Slutar man i grupp känns det lättare. Tillsammans sporrar och uppmuntrar vi varandra till ett bestående rökstopp. Ett stopp som kan leda till ett längre och friskare liv.

Stresshantering

Som hjärt- eller lungsjuk är man extra känslig mot stress. Därför är det viktigt att man lär sig att undvika eller hantera den på bästa möjliga sätt. Stresshantering handlar till stor del om att lära sig prioritera, säga stopp i tid och finna andra alternativa vägar. I den här cirkeln får du både kunskap och träning.

Föreläsningar

För att sprida kunskap om hjärt- och lungsjukdom bland våra medlemmar och allmänheten arrangerar våra lokalföreningar föreläsningar på varierande teman. Bland föreläsarna finner du såväl läkare, sjukgymnaster, dietister och apotekare som psykologer och kuratorer. Du går på det som intresserar dig.

Hjärt-lungräddning

Varje år överlever runt 500 personer hjärtstopp utanför sjukhus tack vare hjärt-lungräddning. Att gå en kurs tar ungefär tre timmar. Minst lika viktigt som att du själv deltar är att dina närstående gör det. Det skapar trygghet i familjen och kan vara avgörande om olyckan skulle vara framme.



Din rätt till en god vård

Inom opinionsbildning verkar vi för att det svenska samhället ska vara ett samhälle för alla, där även människor med funktionshinder har möjlighet till trygghet, stöd och ett bra liv. En viktig fråga som vi driver är att alla personer med hjärt- eller lungsjukdom ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Våra föreningar ser som sin naturliga uppgift att ständigt följa och påverka kommuner och landsting i frågor som rör våra medlemmar. Vi är en aktiv del av den socialpolitiska debatten och ställer höga krav på hjärt- och lungsjukvårdens utveckling. Arbetet sker i nära dialog med departement, organisationer, landsting, kommuner och Socialstyrelsen. Politiker och andra beslutsfattare vet att vi har genomarbetade

krav och att de kan föra konstruktiva samtal med oss. Vi bidrar också till att påverka attityder när det gäller livsstilsfrågor som rökning, kost och motion genom bland annat information och utbildning.

Forskning för livet

En viktig förutsättning för att minska antalet personer med hjärt- och lungsjukdomar är att satsa på forskning. Vår forskningsfond bidrar till ökad kunskap och nya, förbättrade metoder som gagnar våra medlemmar. I första hand syftar fonden till att stödja kunskaps- och metodutveckling inom förebyggande och rehabiliterade verksamheter för hjärt- och lungsjuka. Forskningsfonden delar ut anslag en gång per år, vanligtvis under november eller december månad.



Vi finns där du finns

Till oss har du alltid nära. Våra drygt 160 lokalföreningar ligger spridda över hela landet från Kiruna i norr till Trelleborg i söder. Som medlem får du tillgång till ett aktivt och roligt föreningsliv. Du får hjälp med livsstilsförändringar

i Hjärt & Lungskolan. Du träffar andra i en liknande situation och lär dig mer om din sjukdom.

Genom vår medlemstidning Status får du de senaste nyheterna som berör hjärtsjuka och lungsjuka.

En organisation växer fram

I början av 1900-talet var den bakteriella lungsjukdomen tuberkulos den stora folksjukdomen i Sverige. Vistelse på sanatorium var det enda behandlingsalternativet. För att underlätta vistelsen slog sig patienterna samman i föreningar, dels för att göra sociala insatser och dels för att förbättra gemenskapen bland de inneliggande patienterna.

1939 beslutade sig föreningarna för att gå samman under namnet De Lungsjukas Riksförbund. Förbundet arbetade aktivt för att den bristande vården av de lungsjuka skulle uppmärksammas och åtgärdas. En stor del av det opinionsbildande arbetet skedde genom tidningen Status. Lösnummerförsäljningen av tidningen

bidrog också till finansieringen av förbundets verksamhet.

När antibiotikan kom på 1940-talet kunde vården av de tuberkulossjuka effektiviseras. Vårdtiderna kunde kortas, vilket medförde att behovet av patientföreningar minskade. 1961 beslutade man därför att vidga verksamheten genom att också ansluta hjärtsjuka till förbundet. Förbundsnamnet ändrades därmed till Riksförbundet för hjärt- och lungsjuka och lokalföreningarna började nu bedriva eftervårdsverksamhet även för sina hjärtsjuka medlemmar. 1991 antogs vårt nuvarande namn Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

Ett samarbete över alla gränser

Samarbetet med andra organisationer har under förbundets verksamma år varit betydande. Som exempel kan nämnas samarbetet med HSO (Handikappförbundens samarbetsorgan), studieförbundet ABF samt NHL (Nordiska Hjärt- och Lunghandikappades förbund). Förbundet samarbetar med vårdpersonal och specialister för att utveckla rehabiliteringen för både hjärt- och lungsjuka.

Projektet "Patients to Patients" är ett exempel på samarbetet inom NHL som syftar till att förmå tuberkulospatienter i våra östliga grannländer att organisera sig och bli en resurs i kampen mot tbc. I Baltikum ökar antalet fall av tuberkulos stadigt och resurserna är alltför knappa för att hejda utvecklingen. Vill du vara med och hjälpa? Sätt in ditt bidrag på PlusGiro 90 10 10 – 9 och skriv Baltikumhjälpen i meddelanderutan.

Alla bidrag är välkomna

Vill du stödja Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds arbete och utvecklingen av Hjärt & Lungskolan? Sätt in ditt stöd på PlusGiro 90 10 10 – 9

Tack på förhand!

Den här foldern ingår i en serie om olika hjärt- och lungdiagnoser. Du kan läsa mer om oss och foldrarna på vår hemsida, där de också kan beställas eller skrivas ut som pdf. Vi har även diskussionsforum för diagnosgrupperna på hemsidan www.hjart-lung.se. Där kan du få kontakt med andra som har fått samma diagnos och lära dig mer om din sjukdom.

www.hjart-lung.se



Foldrarna har tagits fram med stöd från Allmänna arvsfonden.



Bli medlem du också (* obligatoriska uppgifter)

Jag vill bli medlem i Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds lokalförening.

Ev önskemål om förening

Jag har/

har haft KOL TBC lungfibros hjärtsvikt hjärtinfarkt kärlkramp

klaffel arytm sömnapné annan diagnos

Jag är närstående Jag vill bli stödmedlem

*Namn:

*Födelseår:mån:dag: Kvinna Man

*Adress: *Postnr:

*Postadress: *Tel:

E-post:

Min make/maka/sambo vill också bli medlem.

Namn:

Födelseår:mån:dag: Jag/vi godkänner att

uppgifterna om mig/oss hanteras enligt reglerna i Personuppgiftslagen

Stöd oss

Jag vill stödja Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund genom: gåva autogiro

sparande i ideell fond (Banco Humanfond) kontakta mig för ytterligare information

Riv av och skicka talongen till oss. Vi betalar portot.

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 STOCKHOLM

SVARSPOST

Kundnummer 110043801

110 09 STOCKHOLM