

Om högt blodtryck

Kunskap från Riksförbundet HjärtLung
– din patientorganisation

Riksförbundet
HjärtLung

hjart-lung.se

Innehåll

Hur fungerar blodtrycket?	4
Vad är högt blodtryck?	5
Symtom vid högt blodtryck	7
Hur ställs diagnosen?	8
Behandling	12
Ge dig själv bästa möjliga förutsättningar	15
Vanliga ord vid högt blodtryck	19

Broschyren är framtagen av Riksförbundet HjärtLung.

Granskad av Jonas Spaak, docent i kardiologi vid hjärtkliniken, Danderyds sjukhus och ordförande i Svensk förening för hypertoni, stroke och vaskulär medicin.

Till dig
som vill veta mer om högt blodtryck

Högt blodtryck är vanligt, ungefär var tredje vuxen svensk har högt blodtryck. När vi blir äldre ökar blodtrycket eftersom kärlen åldras, blir trängre och stelare. Kärlhälsan försämras också av rökning, fel kost, för mycket salt och alkohol samt för lite motion och rörelse. Även ärftlighet och andra sjukdomar kan bidra till högt blodtryck.

Högt blodtryck är oftast ingenting du märker av. De flesta som har högt blodtryck har inga symtom och om du skulle känna av det är det oftast som lätt huvudvärk och trötthet, vilket du kanske tror beror på annat. Därför är det många som inte vet att de har högt blodtryck, vilket är viktigt att ändra på.

Högt blodtryck ligger bakom många hjärt-kärlsjukdomar och att upptäcka högt blodtryck i tid ger möjlighet att förebygga andra allvarliga sjukdomar. Ett lätt förhöjt blodtryck kan gå att minska med enbart livsstilsförändringar, medan ett högre blodtryck ofta kräver både livsstilsförändringar och läkemedel.

Den här broschyren vänder sig till dig som vill veta mer om högt blodtryck, som har högt blodtryck eller kanske har närstående med högt blodtryck. Här kan du läsa om vad högt blodtryck är, hur det kan behandlas och vad du kan göra själv för att minska riskerna med högt blodtryck.

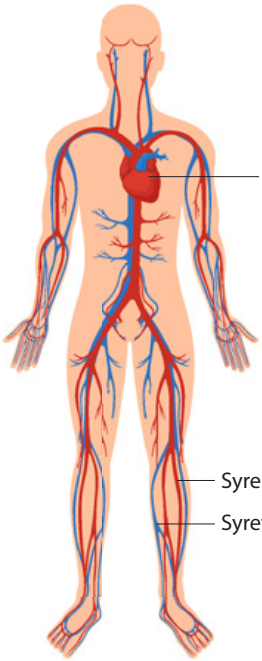
Hur fungerar blodtrycket?

Blodtrycket motsvarar hur stor kraft hjärtat behöver för att pumpa runt blodet i kroppen. När kärlen är unga och smidiga behövs oftast mindre kraft men när kärlen blir äldre, stelare och trängre behöver hjärtat öka trycket för att blodet ska nå ut till hela kroppen.

Blodtrycket är som högst när hjärtat drar ihop sig och tömmer sig på blod. Sedan slappnar hjärtmuskeln av och då sjunker blodtrycket. Därför pratar vi om två värden när vi mäter blodtryck:

- **Det högre trycket** när hjärtat pumpar ut blodet.
- **Det lägre trycket** när hjärtmuskeln slappnar av och fylls med blod igen.

Hur högt blodtrycket är varierar från person till person och påverkas av både vad vi gör och hur vi känner oss. När vi anstränger oss fysiskt behöver musklerna mer blod och då ökar blodtrycket. Samma sak händer om vi blir stressade eller rädda. Däremot har vi lägre blodtryck när vi vilar och slappnar av och som regel allra lägst blodtryck när vi sover på natten.



Blir blodtrycket lägre när det är varmt?

Ja, det verkar faktiskt som om blodtrycket generellt blir lägre när det är varmt ute.

Förmodligen beror det på att kärlen vidgar sig i värmen och därmed behöver hjärtat mindre kraft för att pumpa ut blodet.



Vad är högt blodtryck?



Ju hårdare hjärtat behöver arbeta för att pumpa ut blodet desto högre blir blodtrycket. Högt blodtryck är ofta ett tecken på blodkärlens åldrande och gör att hjärtat behöver arbeta hårdare. Hjärtat är byggt för att klara ett hårdare arbete, till exempel när vi springer. Men om hjärtat får jobba för hårt under långa perioder sliter detta både på hjärtmuskeln och på kärlen.

Högt blodtryck ökar risken för andra sjukdomar

Högt blodtryck ökar risken för många sjukdomar, som stroke, hjärtinfarkt, hjärtsvikt och benartärsjukdom. Det ökar också risken för diabetes, njursjukdom och med tiden även för demens.

En väckarklocka och en möjlighet att förebygga sjukdom

Blodtrycket börjar ofta öka redan i medelåldern. Genom att tidigt upptäcka och behandla ett stigande blodtryck går det att förebygga andra sjukdomar. Därför är det viktigt att ha koll på sitt blodtryck och se ett ökande blodtryck som en chans att genom livsstilsförändringar och läkemedel förebygga annan sjukdom.



Varför får du högt blodtryck?

Oftast går det inte att säga exakt vad högt blodtryck beror på. Det är snarare en kombination av olika faktorer som bidrar till att blodtrycket ökar.

Kärlen blir äldre. När vi blir äldre åldras också kärlen som blir stelare och ofta även trängre för att det samlas fett i kärlväggarna. Blodet får då svårare att flyta fram och hjärtat behöver arbeta hårdare, med högre blodtryck som följd.

Ohälsosamma vanor. Dåliga matvanor, tobak, för stora mängder alkohol och en stillasittande vardag bidrar till ett högre blodtryck. Långvarig stress utan återhämtning har också en negativ påverkan.

Ärftlighet. Om du har föräldrar med högt blodtryck löper du större risk att utveckla högt blodtryck själv.

Andra sjukdomar och tillstånd. Vissa sjukdomar förekommer ofta tillsammans med ett högt blodtryck, till exempel diabetes, njursjukdom och sömnapné.

Kvinnor kan få högt blodtryck under graviditeten vilket ökar risken för högt blodtryck senare i livet. Hos enstaka kvinnor kan även p-piller öka blodtrycket.

Högt blodtryck är vanligt

- Ungefär **var tredje svensk över 18 år** har högt blodtryck.
- Cirka **varannan svensk över 60 år** har högt blodtryck.
- Det är vanligare att män har högt blodtryck upp till medelåldern, sedan kommer kvinnorna i kapp.

Symtom vid högt blodtryck



Ovanligt att känna av högt blodtryck
Högt blodtryck ger oftast inga symtom alls. Du kan få lätt huvudvärk eller känna dig trött, vilket är sjukdomstecken som kan bero på många andra saker. Därför vet många inte om att de har högt blodtryck.

Håll koll på blodtrycket
I Sverige finns inga riktlinjer för hur ofta man ska mäta blodtrycket, men en rekommendation kan vara att kolla sitt blodtryck vart 5:e år i vuxen ålder. Från 40-årsåldern är det viktigare att mäta blodtrycket mer regelbundet. Har du riskfaktorer för högt blodtryck som att du röker, är överviktig, har diabetes eller släktingar med hjärt-kärlsjukdom behöver du mäta blodtrycket oftare.

Vad visar blodtrycksmätaren?
När du mäter blodtrycket får du två värden, till exempel 120/80, vilket uttalas 120 genom 80.

- Den första siffran visar **övertrycket** när blodtrycket är som högst.
- Den andra siffran visar **undertrycket** när blodtrycket är som lägst.

Blodtrycksmätaren nedan visar:



Vad är normalt blodtryck?

Normalt blodtryck hos en vuxen:
Övertrycket: ca 110 till 130 mmHg
Undertrycket: under 80 mmHg

Blodtryck mäts i millimeter kvicksilver, som förkortas **mmHg**.

Hur ställs diagnosen?



Blodtrycket mäts med en enkel och snabb undersökning. Du kan mäta blodtrycket på din vårdcentral, på många apotek och hemma om du har rätt utrustning. Eftersom blodtrycket varierar från person till person, och även över dygnet, behöver man mäta blodtrycket vid minst två tillfällen innan diagnosen högt blodtryck kan fastställas.

Blodtrycket varierar över dygnet

- Det är ofta högre på morgonen och på dagen.
- Det brukar sjunka mot kvällen och vara som lägst under natten.

Så här kan blodtrycket mätas

Blodtrycksmanschett och stetoskop

Det klassiska sättet att mäta blodtrycket är med hjälp av en blodtrycksmanschett med tryckmätare och ett stetoskop.

Vårdpersonalen sätter en uppblåsbar manschett runt din överarm och placerar stetoskopet över ett blodkärl i ditt armveck. Därefter pumpar personen in luft i manschetten, du känner hur den klämmer åt runt din arm tills blodflödet tillfälligt stoppas. Sedan släpper man sakta på trycket så att blodet kan börja flöda fritt igen. Genom att lyssna med stetoskopet kan personen som mäter ditt blodtryck höra när hjärtat drar ihop sig och pumpar ut blod och avläser då övertrycket på blodtrycksmätaren. På samma sätt avläses också undertrycket när hjärtat slappnar av och fylls med blod igen.

Automatisk blodtrycksmätare

Ibland används automatiska blodtrycksmätare som pumpar upp manschetten, släpper ut luften och visar blodtrycket på en digital skärm. Då behövs inte stetoskopet.

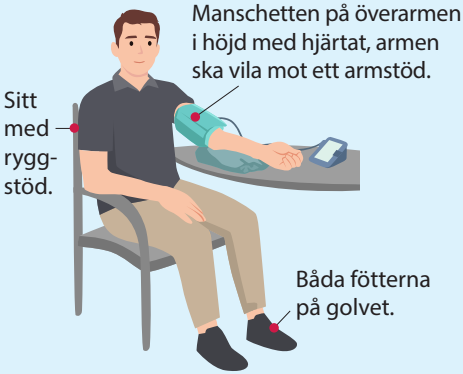
Att mäta blodtrycket hemma

Du kan mäta blodtrycket själv med hjälp av en automatisk blodtrycksmätare. Blodtrycksmätare som mäter blodtrycket på överarmen är generellt mer pålitliga än de som sätts runt handleden.

När du mäter blodtrycket hemma bör du följa samma rutiner som i vården. Om du får ett högt värde när du mäter själv, ta kontakt med din vårdcentral för uppföljning. Blir du orolig och stressad av att mäta blodtrycket själv kan du må bättre av att göra det på din vårdcentral.

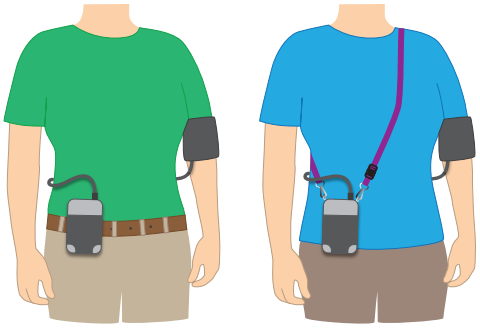


Checklista när du mäter blodtrycket hemma



- ☐ Ingen tobak, kaffe, mat eller träning 30 minuter före mätning.
- ☐ Sitt ned 5 minuter före mätning.
- ☐ Ta blodtrycket på en tyst, lugn och lagom varm plats.
- ☐ Prata inte under mätningen.
- ☐ Mät 2 gånger med 1 minuts mellanrum.

Har du redan läkemedel för blodtrycket? Då ska du mäta blodtrycket på morgonen eller kvällen innan du tar din blodtrycksmedicin.





Utrustning för att mäta blodtrycket automatiskt under ett dygn.

24-timmars mätning

Det kan finnas flera goda skäl att göra en 24-timmars mätning av ditt blodtryck. Ett skäl är att blodtrycket varierar under dygnet och att en mätning under ett helt dygn ger en mer rättvisande bild än när du tar blodtrycket vid ett eller två enstaka tillfällen. Ett annat viktigt skäl är att blodtrycket ofta blir högre när det mäts av en läkare eller genomförs på vårdcentral eller sjukhus. Det beror på att vårdsituationen i sig kan upplevas som stressande, vilket ökar blodtrycket och ger ett för högt värde.

När du gör en långtidsmätning av blodtrycket har du på dig en automatisk blodtrycksmätare under ett helt dygn, även på natten. Blodtrycket mäts några gånger per timme under hela dygnet. Du får också anteckna vad du gör under dagen så att blodtrycket kan kopplas ihop med dina aktiviteter. Du kan inte duscha eller bada under mätningen och det kan hända att du sover lite sämre på grund av mätningarna, men i stort kan du leva som vanligt under tiden undersökningen görs.

”Vitrockseffekten”

Det är bevisat att många får högre blodtryck när mätningen sker på sjukhus och i synnerhet när den genomförs av en läkare. Blodtrycket kan öka med hela 20 till 30%!





Andra undersökningar

Om flera mätningar visar att du har för högt blodtryck görs även andra undersökningar. Syftet är att undersöka om du har sjukdomar som påverkar blodtrycket, hur dina organ har påverkats och att välja rätt behandling för dig.

Följande undersökningar kan genomföras:

Blodprov för att undersöka bland annat blodvärden, blodfetter och saltbalans.

Urinprov som ger information om dina njurar och om du har diabetes.

EKG för att undersöka om det höga blodtrycket har påverkat hjärtat.

När är blodtrycket högt?

- **Ett bra blodtryck** för en vuxen ligger på ungefär 120/80 mmHg.
- **Ett högt blodtryck** är 140/90 mmHg eller mer.

Diagnosen högt blodtryck sätts om blodtrycket hos läkare är 140/90 mmHg eller högre, eller om blodtrycket i hemmet vid upprepade korrekta mätningar är 135/85 mmHg eller högre.

Behandling

Högt blodtryck ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och andra allvarliga sjukdomar. Genom att upptäcka och behandla högt blodtryck går det att kraftigt minska risken för till exempel stroke, hjärtsvikt och hjärtinfarkt. Målet med behandling är att sänka blodtrycket till en nivå som inte ökar risken för ytterligare sjukdom.

Livsstil och läkemedel ger bäst effekt
Hur just din behandling ser ut beror på dina förutsättningar. För att fatta beslut om rätt behandling utgår läkaren från ditt blodtryck och information från övriga undersökningar som BMI, midjemått, värden för blodsocker, blodfetter och eventuellt även EKG. Bäst behandling får du genom att kombinera livsstilsförändringar och läkemedel.

Hur mycket ska blodtrycket sänkas?
Ett väl behandlat blodtryck ligger oftast på 120–130 mmHg i övertryck och lägre än 80 mmHg i undertryck. Vad målvärdet blir för dig beror bland annat på din ålder samt andra sjukdomar och riskfaktorer.

Du kan sänka ditt blodtryck genom livsstilsförändringar

Du kan sänka det övre värdet i ditt blodtryck ungefär så här mycket genom att:

Livsstilsförändring	Sänkning av övertrycket
Gå ned i vikt (per 10 kg)	**5–10 mmHg**
Äta mer frukt och grönt	**8–14 mmHg**
Gå 30 minuter i rask takt/dag	**4–6 mmHg**
Äta mindre än 6 gram salt/dag	**2–8 mmHg**
Minska ditt alkoholintag	**2–4 mmHg**

Källa: https://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/hjarta-och-karl/ako/hypertoni/



Livsstilsförändringar

Om du bara har lite förhöjt blodtryck kan enbart livsstilsförändringar räcka som behandling, men de flesta behöver både livsstilsförändringar och läkemedel. Bättre levnadsvanor kan också öka effekten av dina läkemedel, minska eventuella biverkningar och har många andra effekter som bidrar till en bättre hjärt-kärlhälsa.



Läkemedel

Det finns olika typer av läkemedel som sänker blodtrycket. Ofta kombineras ett eller flera läkemedel för att få bäst effekt. Här är de vanligaste läkemedelsgrupperna:

Vätskedrivande läkemedel. Bidrar till att du kissar lite mer, vilket sänker mängden vätska i blodkärlen och därmed även blodtrycket. Du brukar oftast inte märka att du kissar mer.

ACE-hämmare och angiotensinreceptorblockerare (ARB). Hämmar ett ämne som gör att kärlen drar ihop sig vilket bidrar till att kärlen vidgas och blodtrycket kan sänkas.

Kalciumflödeshämmare. Påverkar muskulaturen i kärlväggarna så att denna slappnar av och kärlen kan vidga sig.

Betablockerare. Motverkar stresshormonerna adrenalin och noradrenalin och hjälper hjärtat att arbeta lugnare och mer effektivt.

Andra sjukdomar

Om du har andra sjukdomar kan det påverka vilka läkemedel som passar dig. Det gäller till exempel hjärt-kärlsjukdomar som hjärtsvikt eller kärlkramp men också diabetes, njursjukdom eller astma. Berätta för din läkare vilka läkemedel du använder.

Uppföljning

När du börjar med läkemedelsbehandlingen behöver du besöka vården regelbundet för att följa effekten och eventuellt justera dosen, komplettera med andra läkemedel eller byta läkemedel. När din behandling är stabil räcker det att du kollar ditt blodtryck i vården ungefär en gång om året.

De flesta som får läkemedel mot högt blodtryck behöver ta dessa resten av livet. **Sluta inte med dina läkemedel och aldrig utan att prata med läkare**. Läkemedlen skyddar dig mot allvarliga sjukdomar.



Ge dig själv bästa möjliga förutsättningar

Genom att ta hand om dig kan du sänka ditt blodtryck och få en bättre hälsa på sikt.

Fortsätt ta dina läkemedel!

Eftersom högt blodtryck oftast inte känns kanske du inte upplever att du blir bättre av att ta dina mediciner.

Läkemedlen minskar risken för att du ska utveckla andra sjukdomar med upp till 50%!

Visste du att ungefär 1 av 4 slutar att hämta ut sina läkemedel mot högt blodtryck efter första uttaget...

Sträva efter en bra vikt

När du väger för mycket får ditt hjärta arbeta hårdare. Övervikt påverkar också dina blodfetter och ditt blodsocker. Om du är överviktig kan du sänka ditt blodtryck genom att gå ner i vikt – bara några kilo kan göra skillnad! En viktminskning kan även motverka diabetes och sömnapné.





Mer grönsaker och mindre salt

För mycket fet och söt mat bidrar till övervikt och att det bildas fett i kärlväggarna, vilket i sin tur gör att kärlen blir trängre och blodtrycket ökar. Du som har högt blodtryck kan följa samma kostråd som övriga befolkningen; äta mer grönsaker, fisk och fibrer, använda vegetabiliska fetter och minska mängden socker. Att äta mer grönsaker och lagom mycket frukt har enligt forskning positiva effekter vid högt blodtryck.

Håll koll på saltet. Vi äter för mycket salt. Salt påverkar njurarna så att de ökar mängden vätska i kärlsystemet vilket i sin tur ökar blodtrycket. Vi bör inte äta mer än en tesked salt om dagen men i genomsnitt får vi svenskar i oss dubbelt så mycket.



Tips! Läs innehållsförteckningen när du handlar och undvik livsmedel med mycket salt. Använd salt med mindre natrium eller örtsalt och ha inte salt på matbordet.



Rör på dig!

Motion tränar hjärtat och förebygger övervikt. All rörelse är bra för hälsan som att hänga tvätt, räfsa löv, promenera, cykla, gympa eller träna löpning.

Konditionsträning är bäst för blodtrycket

När du anstränger dig fysiskt blir hjärtat mer uthålligt och kan arbeta mer effektivt. Studier visar att träning som får ditt hjärta att slå snabbare och gör dig varm ger bäst resultat för att sänka blodtrycket. Det kan till exempel vara snabba promenader, cykling, simning, löpning, dans och rodd, där du använder stora muskelgrupper som lår- och ryggmuskler.

Om du inte orkar hålla ett högt tempo i längre perioder kan du dela upp din träning i flera kortare pass. Istället för att gå snabbt i 40 minuter kan du ta fyra snabba promenader om 10 minuter, det ger lika bra effekt.

Om du inte rör dig alls i dagsläget kan du börja med att minska tiden du sitter stilla eller ligger genom att planera in aktiva pauser. Börja sedan med korta promenader och gör dem längre allt eftersom du orkar mer. Även en liten ökning av din fysiska aktivitet har stor betydelse för din hälsa.



Drick mindre alkohol

För mycket alkohol kan öka blodtrycket. Genom att dricka mindre alkohol kan du sänka ditt blodtryck.

Sluta röka och/eller snusa



Cigaretter och snus innehåller nikotin som påverkar kärlen negativt. Att sluta använda nikotin är alltid ett bra val för hälsan.

Är du känslig för lakrits?

En del personer är mycket känsliga för glycyrrhetininsyra, som finns i lakrits. Då kan en även en liten mängd lakrits räcka för att öka blodtrycket. Fråga din läkare om du tror att det kan gälla dig!





Lär dig hantera stress

Kroppen är byggd för att hantera tillfällig stress. När vi blir stressade ökar blodtrycket, vilket är en del i att förbereda oss för att hantera fara. Stress blir farlig när vi är stressade utan avbrott och inte kan hitta ett sätt att koppla av och låta systemet vila. När vi är stressade till vardags kan det också innebära att vi ”inte hinner” laga bra mat, motionera och ta hand om vår hälsa.

Om du ofta känner dig stressad kan du behöva tänka över hur du lever och om det finns någonting du kan ändra på. Du kan lära dig avslappningstekniker för att regelbundet kunna bryta stress och öka din fysiska aktivitet eftersom träning motverkar stress. Att vara i naturen upplever de flesta som avkopplande.

Ta hand om dig!

Rätt diagnos och läkemedelsbehandling är viktigt för dig som har högt blodtryck. Behandlingen består av mer än bara dina läkemedel och du kan göra mycket själv för att ge behandlingen bäst förutsättningar.



Var noga med att ta dina läkemedel vid rätt tid och i rätt dos.



Viktminskning om du väger för mycket.



Ät bra mat, mer grönsaker och mindre salt.



Var aktiv, motionera och träna.



Sluta röka/snusa och dra ned på alkohol.



Lär dig hantera stress.

Vanliga ord vid högt blodtryck

ACE-hämmare: läkemedel som sänker blodtrycket genom att minska nivåerna av angiotensin 2 som gör att blodkärlen drar ihop sig.

Ambulatorisk blodtrycksmätning: ett annat ord för 24-timmars mätning av blodtrycket i hemmiljö.

ARB: läkemedel som fungerar på liknande sätt som ACE-hämmare genom att blockera effekten av angiotensin 2 och därmed vidga blodkärlen.

Betablockerare: läkemedel som motverkar adrenalin och noradrenalin, två stresshormon som bidrar till att blodtrycket ökar.

Diastoliskt tryck: det undre värdet när du mäter blodtrycket, när hjärtat slappnar av.

Diuretika: läkemedel som ökar produktionen av urin för att minska mängden vätska i kroppen, vilket i sin tur sänker blodtrycket.

EKG: en undersökning för att se hjärtats elektriska aktivitet.

Essentiell hypertoni: högt blodtryck som inte kan förklaras av en enskild faktor.

Glycyrrhetininsyra: den ingrediens i lakrits som hos en del personer bidrar till ökat blodtryck.

Hypertoni: medicinsk term för högt blodtryck.

Kalciumflödeshämmare: läkemedel som minskar mängden kalcium som når muskelcellerna, vilket får musklerna i blodkärlen att slappna av, vilket i sin tur vidgar blodkärlen.

Primär hypertoni: samma sak som essentiell hypertoni.

Sekundär hypertoni: blodtryck som uppstår på grund av annan sjukdom eller läkemedelsbehandling.

Systoliskt tryck: det övre värdet när du mäter blodtrycket, det tryck som uppstår när hjärtat drar ihop sig och tömmer sig på blod.

”Vitrockseffekten”: när patienten får ett högre blodtryck på grund av att mätningen görs av en läkare eller på sjukhus.

Riv av längs den streckade linjen, vik ihop och posta medlemsansökan. Portot är betalt.

Om hb, januari 2024

Jag vill bli medlem i Riksförbundet HjärtLung

*Namn:

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer: | *Postadress:

Tel: | Mobil:

*E-post:

Jag är: ☐ Hjärtsjuk ☐ Kärlsjuk ☐ Lungsjuk ☐ Närstående ☐ Stödmedlem

☐ **Jag vill bli medlem i en lokalförening.**

Önskemål om lokalförening:

☐ **Jag vill bli medlem direkt i Riksförbundet HjärtLung.**

Kryssa i om du vill bli medlem i:
- en lokalförening *eller*
- direkt i Riksförbundet HjärtLung.

Jag vill bli medlem i medlemsorganisationen:

☐ Aorta Dissektion Föreningen Skandinavien
☐ Apné Sverige
☐ Lungfibrosföreningen
☐ Patientföreningen FH Sverige (familjär hyperkolesterolemi)
☐ Riksföreningen för hjärt-lungtransplanterade VIKING
☐ Riksföreningen för PAH Pulmonell Arteriell Hypertension, lungsjukdom

Obligatoriska uppgifter. *Vi behandlar dina personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR), se integritetspolicyn på vår hemsida hjart-lung.se.*

☐ **Min närstående vill också bli medlem**

*Namn:

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer: | *Postadress:

Tel: | Mobil:

*E-post:

Medlemsansökan

Bli medlem du också!

Medlemskap kostar 200:- per år och förening.
På medlemstalongen finns flera val för dig som vill bli medlem.

Bli medlem i Riksförbundet HjärtLung. Du kan bli medlem i en lokalförening, där du kan träffa andra och delta i aktiviteter. Utöver föreningens utbud får du också medlemstidningen Status och tillgång till förbundets digitala aktiviteter och medlemsförmåner. Som medlem i en lokalförening har du rösträtt och är valbar till olika förtroendeuppdrag. Du kan också bli direktmedlem i Riksförbundet HjärtLung. Då får du medlemstidningen Status, tillgång till förbundets digitala aktiviteter och medlemsförmåner men kan inte delta i lokalföreningens verksamhet.

Bli medlem i en förening för en särskild diagnos. Du kan också bli medlem i en av våra medlemsorganisationer, som är patient- och intresseorganisationer för särskilda diagnoser. Då får du träffa andra med samma diagnos och delta i aktiviteter anordnade av din medlemsorganisation. Du får också tillgång till Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status, digitala aktiviteter och medlemsförmåner. Du ser alla våra medlemsorganisationer på talongens andra sida.

Anmäl dig på talongen eller på hjart-lung.se/bli medlem.

När du fyllt i ansökan vik den på mitten och posta den. Portot är betalt.

B

Frankeras ej.

Mottagaren betalar portot.

Riksförbundet HjärtLung
Wollmar Yxkullsgatan 14
118 50 STOCKHOLM

SVARSPOST
Kundnummer 110043801
110 09 STOCKHOLM

För ett bra liv

Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation som arbetar för att ge alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ett bra liv.

Att få rätt stöd efter en diagnos kan vara avgörande för hur det fortsatta livet ska se ut. Vi erbjuder kunskap, gemenskap och aktiviteter för en hälsosam livsstil.

Vi är också en viktig röst i samhället, arbetar för bästa möjliga vård och stöder patientvald forskning. För att kunna göra det samlar vi in pengar till vår verksamhet. För att alla med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ska kunna leva ett bra, rikt och friskare liv.

Endast 200:-/år

Så här kan du bli medlem!

1. Skanna QR-koden →
2. Surfa in på hjart-lung.se/bli-medlem
3. Fyll i och posta medlemsansökan
4. Ring 08 556 06 200

Januari 2024

Riksförbundet HjärtLung

hjart-lung.se