

Tips & råd: Att driva opinionsarbete

Som patientorganisation representerar vi människor som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Vi arbetar för att de ska kunna ha ett så bra liv som möjligt. Att öka kunskapen om hjärt-, kärl- och lungsjukdom på alla nivåer i samhället är ett av våra viktigaste uppdrag. Alla kan bidra, oavsett om det är som enskild medlem, i en förening eller på förbunds nivå.



Vad är opinionsarbete?

Ordet opinion kommer från latin och betyder ungefär att ha en mening eller åsikt om någonting. Opinionsarbete handlar om att påverka andras åsikter i en specifik fråga.

Hur arbetar man med opinion?

Att driva opinionsarbete kan innebära flera saker, vanligast är att:

- **Kartlägga opinion**, alltså ta reda på vad människor tycker i en specifik fråga eller om ett förslag.
- **Öka kunskapen**, till exempel informera om hur tobaksbruk eller stillasittande påverkar hälsan negativt.
- **Påverka viktiga beslut**, till exempel genom att uppvakta politiker och andra beslutsfattare.

En stark röst för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom

Vi är en av Sveriges största och äldsta patientorganisationer. Vi driver opinion för att ta vara på våra medlemmars erfarenheter och intressen och för att kunna göra livet bättre för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Opinionsarbetet är också ett huvuduppdrag enligt våra stadgar.

På förbundet arbetar vi med övergripande frågor och genom våra föreningar har vi örat mot marken. Hur fungerar vårdcentralen eller det lokala sjukhuset? Vad händer på den lilla orten, i staden, kommunen och regionen? Vad har våra medlemmar för erfarenheter?

Det är när vi jobbar för samma sak på många nivåer och orter samtidigt som vi kan göra skillnad på riktigt. Varje insats räknas när vi är många som gör dem tillsammans. Det lokala opinionsarbetet är viktigt!

Förbundets opinionsarbete

För en god och jämlik vård!

Vi är en patientorganisation för alla med hjärt-, kärl och lungsjukdom. Vårt opinionsarbete syftar till att alla som lever med våra diagnoser ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. På förbundet arbetar vi främst med övergripande aktiviteter där vi kan göra skillnad på riksnivå.

Vi ökar kunskaper och påverkar beslut

Vi jobbar på många sätt för att lyfta fram våra medlemmars behov och intressen. Genom vårt arbete vill vi nå ut till:

- **Allmänheten**, för att så många invånare som möjligt ska få viktig kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdom.
- **Vården**, så att de kan få ta del av våra medlemmars erfarenheter i sitt utvecklingsarbete.
- **Politiker**, så att de förstår hur vården fungerar för de miljoner människor som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Så här påverkar vi beslutsfattare!

Vi har en pågående dialog med företrädare från riksdagen, departementen, myndigheter, medicinska professioner och andra organisationer. Vi är med i olika sammanhang där våra frågor diskuteras, till exempel i Almedalen och patientriksdagen samt genomför egna arrangemang som riksdagsseminarier och rundabordssamtal.

Vi skriver debattartiklar, remissvar och yttranden samt representerar patientens perspektiv i flera av vårdens utvecklingsgrupper och kvalitetsregister. Vi samarbetar också med andra patientorganisationer både i Sverige och internationellt.

Våra viktiga kampanjperioder

Varje år genomför vi tre kampanjperioder då hela organisationen jobbar med samma frågor. Eftersom kampanjperioderna ligger fast kan vi planera i förväg och hjälpas åt att skapa så stort avtryck som möjligt.



Hjartermånaden

Varje februari arrangerar vi Hjartermånaden

för att öka kunskapen om hjärtsjukdom, från riskfaktorer till förbättringsmöjligheter i hjärtsjukvården.



HLR-veckan

Under HLR-veckan sprider vi kunskap om

hjärt-lungräddning och visar hur man gör för att kunna rädda fler liv.



Lungmånaden

Vi har utnämnt november till

Lungmånaden, då diskuterar vi lungsjukdom med vården och sätter lungsjukdom i fokus runt om i landet.



Årets hjärt-lungräddare

Varje år delar vi ut priset Årets hjärt-lungräddare tillsammans med HLR-rådet och Stiftelsen för hjärt-lungräddning i Sverige.

På bilden syns Årets hjärt-lungräddare 2022.

Det här vill vi!

Vi vill påverka samhället och vården med målet att varje person som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna ha ett så bra liv som möjligt.

► Vi vill att alla ska kunna vara med!

Personer med allvarlig och långvarig sjukdom ska kunna vara fullt delaktiga i samhället på sina villkor.

► Vi vill att alla ska få bästa möjliga vård!

Det ska inte spela någon roll vem du är eller var du bor. Vården ska vara jämlik och behandlingen utgå från medicinska bedömningar och individens behov.

► Vi vill att den som är sjuk ska bli sedd och hörd!

Den som behöver vård ska stå i centrum för och vara delaktig i sin behandling.



Viktigt för olika diagnoser:

Eftersom vi representerar många diagnoser blir det också många specifika frågor. Här är några exempel på förändringar vi vill se inom några av våra största diagnoser:

KOL

- Gör extra satsningar på tidig diagnostisering av KOL
- Inför personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för KOL i hela landet
- Öka andelen KOL-patienter som går en patientutbildning och får en personlig handlingsplan

Förmaksflimmer

- Ta pulsen på alla som är över 65 år oavsett varför de besöker vården
- Etablera specialiserade mottagningar för förmaksflimmer inom alla regioner
- Genomför fler patientutbildningar

Benartärsjukdom

- Utveckla nationella riktlinjer för behandling av benartärsjukdom
- Implementera vårdförlopp för kritiskt benischemi
- Ökade utbildningsinsatser om benartärsjukdom i primärvården

Våra viktigaste frågor

Vi driver ett stort antal viktiga frågor för att våra medlemmar och alla andra som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bra vård och livskvalitet. Vi delar upp våra frågor i sådana som är gemensamma för alla våra diagnoser och specifika för olika diagnoser.

Viktigt för alla diagnoser:

1

Tidig diagnos

För att kunna sätta in rätt behandling, bromsa sjukdomsutvecklingen och göra positiva livsstilsförändringar är det viktigt att få en korrekt diagnos tidigt.

2

Begriplig information

För att kunna förstå sin sjukdom och behandling är det viktigt att få enkel, tydlig och lättillgänglig information. Med rätt information och kunskap ökar förutsättningarna för patienten att ställa relevanta frågor, ställa krav på sin behandling och aktivt delta i behandlingen och rehabiliteringen.

3

Sammanhållen vård

Personer som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom har ofta många vårdbesök och träffar olika professioner i vården. Därför blir kontinuitet och samordning mellan olika vårdinstanser extra viktigt. Här är en fast vårdkontakt avgörande för att patienten ska känna sig trygg och inte behöva upprepa sin sjukdomshistoria. Regelbunden uppföljning vid långvarig sjukdom är nödvändig för att säkerställa effekten av insatt behandling och följa sjukdomsutvecklingen.

4

Tillgång till rehabilitering

Tillgång till rehabilitering, till exempel via fysioterapi, är en viktig del av behandlingen och skapar förutsättningar för god livskvalitet, minskar risken för återinsjuknande samt ger patienten en möjlighet att återgå till ett så normalt liv som möjligt.

5

Stöd till livsstilsförändringar och egenvård

Livsstilsfaktorer spelar stor roll för vår hälsa. Goda levnadsvanor kan förebygga och förhindra att sjukdom uppstår hos en frisk person eller att sjukdomstillstånd förvärras. Egenvård bidrar till att minska symtom, förhindra försämring och öka patientens delaktighet i sin behandling. Det är avgörande att hälso- och sjukvården erbjuder kunskap, stöd och råd för att förändra ohälsosamma levnadsvanor samt informerar om och stöttar egenvårdsinsatser vid långvarig och kronisk sjukdom.

Läs mer på vår hemsida hjart-lung.se

Föreningens opinionsarbete

Gör skillnad där det händer!

Att påverka vård och omsorg lokalt är mycket viktigt. Genom att lyssna på medlemmarnas erfarenheter och följa med i vad som händer i vården där vi bor kan vi göra skillnad där det händer när det händer. Ordet opinion kan kännas stort och svårt men att påverka vård och omsorg där man bor behöver inte vara krångligt. Så här kan arbetet läggas upp i tre steg:

Steg 1 Skaffa kunskap

Vad tycker medlemmarna?

Tillsammans har föreningens medlemmar stor erfarenhet av hur vården fungerar lokalt. Om ni kan samla era gemensamma erfarenheter får ni ett bra underlag för samtal med vården och politiker. Tre exempel på hur ni kan samla in medarbetarnas kunskaper är:

- Gör en medlemsundersökning
- Sätt ihop en referensgrupp som regelbundet diskuterar vården
- Bjud in till medlemsmöte med fokus på hur vården kan bli bättre

Vad händer lokalt?

Följ med i vad som händer lokalt så ni kan vara med och tycka till när diskussionen förs eller besluten fattas. Så här kan ni hålla er uppdaterade:

- Följ med i media, vad skrivs i tidningar och sägs i radio och TV lokalt?
- Ta del av den lokala politiken. Vad diskuteras? Vilka beslut fattas?
- Prata med dem som jobbar i vården. Vad tycker de? Vad kan bli bättre?
- Var med som patientföreträdare i arbetsgrupper inom kommunen och regionen. Ta kontakt och fråga!

Skaffa fakta om vården där ni bor

Det finns statistik och utredningar om vården i er region/kommun, till exempel hur väntetiderna ser ut på ert lokala sjukhus. Genom att ta reda på fakta får ni en bild av hur vården fungerar där ni bor och kan jämföra med andra orter samt med nationella riktlinjer och lagar.

Till höger finns tips på var ni hittar bra fakta



Vem är ansvarig för opinionsarbetet?

Vem som helst i föreningen kan engagera sig i opinionsarbetet. Ett förslag är att styrelsen utser en talesperson som är ansvarig för opinionsarbetet och sedan sätter ihop en arbetsgrupp med intresserade medlemmar. Den som har ansvar för opinionsarbetet behöver inte sitta i styrelsen men får gärna rapportera löpande till styrelsen och lyfta opinionsarbetet på styrelsemöten. Självklart går det bra att någon som sitter i styrelsen är ansvarig för opinionsarbetet. Det viktigaste är kanske att en person inte behöver göra allt så att arbetet blir mindre betungande och även roligare.



Här kan ni få fram fakta:

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa, här finns både data och rapporter. folkhalsomyndigheten.se

Socialstyrelsen har officiell statistik om folkhälsa och ett hälsodataregister. Här finns också nationella riktlinjer för olika diagnoser, dessa visar vilka behandlingar och metoder som ger bäst effekt enligt forskningen. Här kan ni också ta del av patientlagen som syftar till att stärka och tydliggöra patientens ställning. socialstyrelsen.se

Nationella kvalitetsregister samlar in uppgifter om diagnoser, behandling och hälsoreultat. Du kan hitta de register som berör våra diagnoser här. hjärt-lung.se/diagnoser/for-dig-som-patient/kvalitetsregister/

Vård- och omsorgsanalys är myndigheten som följer upp och analyserar hälso- och sjukvården, tandvården och omsorgen ur ett patient-, brukar- och medborgarperspektiv. Här finns olika rapporter och möjligheten att prenumerera på ett nyhetsbrev. vardanalys.se

SKR deltar i utredningar av och utveckling av vården och har intressant statistik till exempel om väntetider. skr.se

SCB redovisar också en del statistik kring hälsa och sjukvård. Här kan ni också hitta statistik om antalet invånare och olika åldersgrupper i kommunen och regionen. scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/halso-och-sjukvard

Vården i siffror är regionernas gemensamma sajt för data om hälso- och sjukvårdens kvalitet och effektivitet. Ger en bra överblick. Här kan ni till exempel hitta statistik om lokala sjukhus. vardenisiffror.se

Kommuner och regioner har offentlig statistik, besök deras hemsidor. Ofta går det att prenumerera på nyhetsbrev. Ni kan också skriva och fråga efter statistiken.

Steg 2

Ta fram underlag och gör prioriteringar

Sätt ihop ett underlag

Utifrån informationen ni samlat in kan ni skapa ett bra underlag.



- Hur ser situationen ut för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom där ni bor?
- Vad tycker medlemmarna?
- Hur bra fungerar vården?
- Vilken bild ger den fakta ni fått in?
- Gör en lista över de utmaningar och förbättringsmöjligheter ni ser.

Tips! Gå in på hjärt-lung.se/vi-vill och läs på om vad förbundet vill. Här kan ni hitta information att använda i det lokala opinionsarbetet och även gemensamma viktiga frågor att driva. Förbundet arbetar främst på riksnivå och föreningen på lokal nivå, men det är viktigt att vi står för samma sak och uppfattas som en samlad kraft.

Välj ut era viktigaste frågor

Det är säkert många saker som ni vill göra utifrån ert underlag. Ofta får ni bättre genomslagskraft om ni fokuserar på ett fåtal frågor och verkligen driver dessa under året. Prioritera era tre till fem viktigaste frågor och låt dem ligga till grund för årsplaneringen.



Tips! Uppdatera underlaget årligen. När ni har ett underlag och prioriterat era viktigaste frågor räcker det att uppdatera underlaget varje år. Vad har hänt under året? Har någonting förändrats? Kan ni rent av pricka av någonting på er lista?



Samarbeta inom föreningen, med andra föreningar och med förbundet

Det är bra om den eller de som arbetar med opinion har ett nära samarbete med andra inom föreningen, till exempel EVO som har kontakter i vården. Hela styrelsen bör veta om vad som händer inom opinionsarbetet så att alla kan dra åt samma håll. Det är också bra att träffa medlemmar som arbetar med opinion i andra föreningar för att utbyta erfarenheter och hjälpas åt. På förbundskansliet finns också medarbetare som är pålästa och kunniga inom opinionsarbete och som kan vara bollplank i opinionsarbetet och stöd till exempel vid större arrangemang.

Steg 3

Gör en aktivitetsplan

Ett bra sätt för att få struktur på opinionsarbetet är att göra en årsplan. Då kan ni planera in aktiviteter jämnt fördelade över året och ha god framförhållning i arbetet. Bättre att satsa på ett fåtal aktiviteter och genomföra dessa väl.

Här finns tips för hur ni kan planera opinionsåret och ett exempel på hur en årsplanering kan se ut.



Tips på aktiviteter för ett opinionsår

Ordna en politikerträff. Kontakta politiker och berätta om er förening. Bjud in representanter från olika partier till medlemsmöte med tema opinion, där politikerna berättar vad de vill inom hälsa- och sjukvård. Eller till ett möte mellan politiker och er som arbetar i opinionsgruppen. Tänk på att kontakta politiker från flera partier, vi som organisation är politiskt obundna. Ett tips när ni träffar politiker är att följa upp vallöften.



Genomför en journalistvecka. Kartlägg vilka journalister som skriver om hälsa- och sjukvård i kommunen och regionen. Skriv till dem och berätta om er förening och erbjud er att ge ett patientperspektiv.

Skriv till beslutsfattare! Leta upp lokala politiker och/eller tjänstemän som påverkar hälso- och sjukvården. Skriv och presentera er förening. Beskriv vilka utmaningar ni ser för personer som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom och berätta vad ni vill förändra.



Delta i arbetsgrupper, brukargrupper och referensgrupper. Leta upp intressanta grupper inom kommun och region som arbetar med hälso- och sjukvård. Kontakta dem och erbjud er att vara med och dela med er av patienters erfarenheter och behov.

Skapa samarbeten med andra organisationer. Kontakta andra organisationer som är intresserade av samma frågor som ni! Det kan till exempel handla om andra patientorganisationer som också tycker väntetiden till vårdcentralen är för lång.

Bjud in till medlemsmöte med tema opinion. Använd det arbete ni gjort löpande under året för att presentera hälso- och sjukvårdsläget där ni bor. Vad händer i kommun och landsting. Hur står sig de lokala sjukhusen jämfört med andra i landet? Vad skriver journalisterna? Passa också på att lyssna på medlemmarna, vad kan bli bättre?

Arrangera en "faktasökardag" med opinionsgruppen, styrelsen eller frivilliga medlemmar. Ta reda på så mycket fakta ni kan om hur vården fungerar där ni bor. Använd gärna tipsen på sidan 5.



Var aktiva på er hemsida och i sociala medier. Se till att hålla er hemsida uppdaterad och att berätta vad ni tycker är viktigt och hur ni jobbar. Använd också Facebook och Instagram för att visa hur ni påverkar hälso- och sjukvården.

Lämna in ett medborgarförslag. Alla som är folkbokförda i en kommun kan lämna ett så kallat medborgarförslag. Ett exempel kan vara att anlägga en Hälsans stig för att göra det enkelt för alla kommunens medborgare att röra på sig.

Skriv en insändare eller debattartikel om en av era viktigaste frågor och skicka till lokaltidningen.



Prata med vänner och bekanta ett bra sätt att lyfta kunskapen om våra frågor hos allmänheten.

Tips för kampanjperioderna



Hjärtemånaden i februari:

- Ordna drop-in blodtrycksmätning tillsammans med apotek eller vårdcentral.
- Dela ut information om hjärtsjukdom, till exempel Hjärtguiden och diagnosbroschyrer.
- Bjud in till öppen föreläsning med föreläsare från vården, tema hjärta och kärl.
- Erbjud tillfällen med Sviktduken, Flimmerduken eller BAS-duken till medlemmar.
- Skicka in insändare/debattartikel till lokalpressen (underlag kommer från förbundet).
- Ordna en tipsrunda/vandring på Hälsans stig.



Under Hjärtemånaden erbjuder många föreningar blodtrycksmätningar tillsammans med en vårdcentral eller ett apotek.



HLR-veckan i oktober (vecka 41)

- Demonstration av hjärt-lungräddning och hjärtstartare.
- Dela ut information om hjärt-lungräddning.
- Skicka in insändare/debattartikel till lokalpressen (underlag kommer från förbundet).



Lungmånaden i november

- Erbjud drop-in spirometri tillsammans med vårdcentral.
- Bjud in till en öppen föreläsning med vårdpersonal som pratar om lungsjukdom och lunghälsa.
- Dela ut information om lungsjukdom, till exempel diagnosbroschyrer.
- Erbjud KOL-duken för medlemmar.
- Skicka in insändare/debattartikel till lokalpressen (underlag kommer från förbundet).
- Ordna en tipsrunda/vandring på Hälsans stig.

Tips på viktiga temadagar

Här är temadagar som är bra att uppmärksamma med en aktivitet som att skriva en insändare, göra ett Facebook-inlägg eller bjuda in till föreläsning/medlemsmöte. Ni kan också ställa upp en monter/bord på biblioteket, köpcentrum eldy och dela ut information.



14 februari – Alla Hjärtans dag



24 mars – Världstuberkulosdagen



31 maj – Internationella dagen mot tobak



29 september – Internationella hjärtdagen

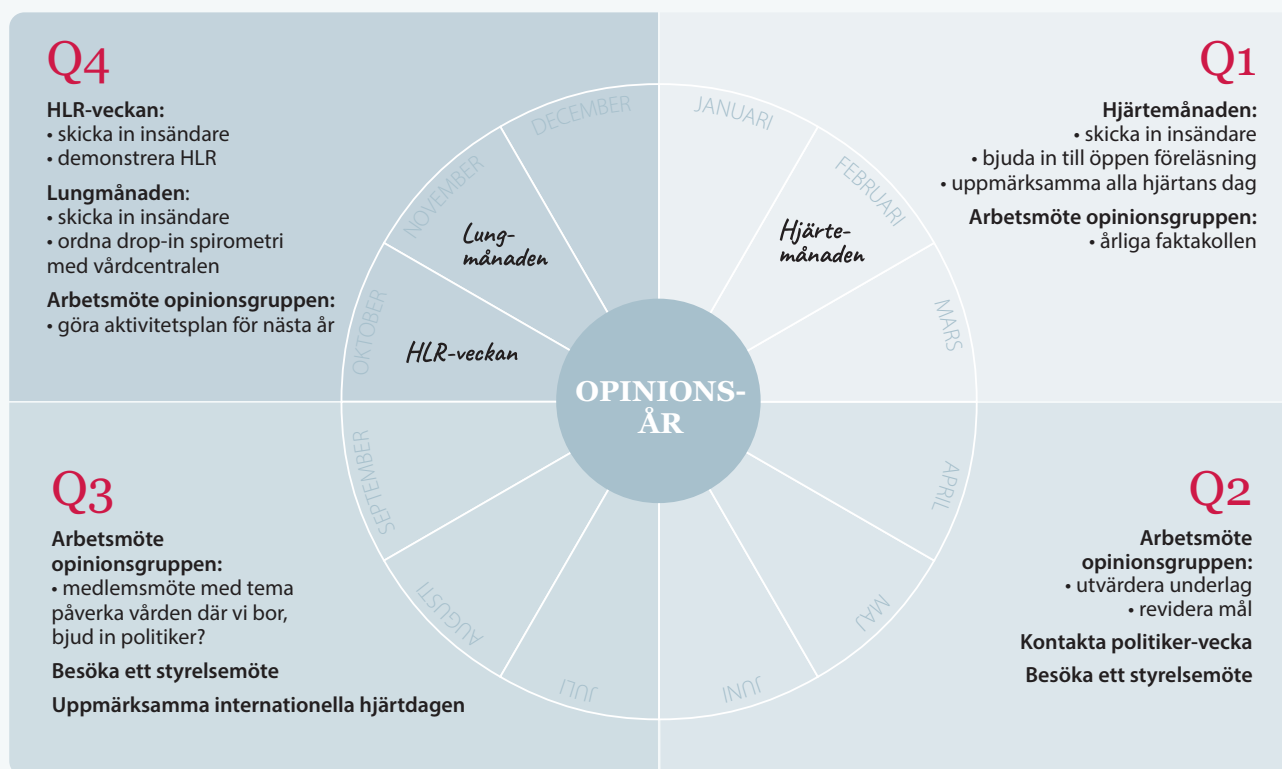


3:e onsdagen i november – Världs-KOL-dagen

OBS.

Inför kampanjmånaderna kan det vara bra att gå in på Riksförbundet HjärtLungs webbutik och beställa material, till exempel värvningsvykort, diagnosbroschyrer, information om hjärt-lungräddning och profilprodukter. **Beställ hem material från webbshop.hjart-lung.se**

Så här kan en årsplanering se ut



Tips för ett kontinuerligt opinionsarbete

Att göra en plan, fördela arbetsuppgifterna och sprida ut arbetet över året underlättar ett effektivt opinionsarbete.

Varje vecka

- Följ med i lokalpressen, läs tidningar, lyssna på radio, lokalTV etc.

Varje månad

- Gå in på kommunens och regionens hemsida och se om det hänt något nytt på hälso- och sjukvårdsområdet.

Varje kvartal

- Genomför ett arbetsmöte med opinionsgruppen.
- Ta upp opinionsarbetet på ett styrelsemöte.
- Skriv en insändare till lokalpressen.

Varje halvår

- Uppvakta relevanta politiker för en dialog.
- Kontakta vårderna för att lyssna på hur de ser på vårderna för hjärt-, kärl- och lungsjuka.
- Skriv till några lokala journalister som bevakar hälso- och sjukvård och berätta hur ni ser på situationen för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Varje år

- Gå igenom och uppdatera ert underlag och viktigaste frågor.
- Ordna ett medlemsmöte med tema opinion.

Vart tredje år

- Gör en medlemsundersökning för att ta reda på vad era medlemmar tycker kan bli bättre inom vårderna där ni bor.