



Riksförbundet  
**HjärtLung**

# Information till nya funktionärer

och alla andra som vill veta mer







**KONTAKTUPPGIFTER:**

Riksförbundet HjärtLung

Hornsgatan 172

Box 9090

102 72 Stockholm

Telefon: 08-55 606 200

Fax: 08-668 23 85

E-post: [info@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)

Hemsida: [hjärt-lung.se](http://hjärt-lung.se)

## ALLMÄNT OM FÖRBUNDET

### BESLUTANDE ORGAN

Förbundets högsta beslutande organ är förbundskongressen som sammanträder vart tredje år. Medlemmarna representeras av ombud valda vid länsföreningarnas årsmöten. Mellan kongresserna leds förbundsverksamheten av förbundsstyrelsen, som sammanträder minst fyra gånger om året. Varje år genomförs en förbunds-konferens där förbundsstyrelsens ledamöter och ordföranden i länsföreningarna deltar.

### FÖRBUNDSSTYRELSE

Riksförbundet HjärtLung leds av en Förbundsstyrelse bestående av förbundsordförande, 1:e vice ordförande, 2:e vice ordförande, sex ordinarie ledamöter och fyra ersättare.

Styrelsen väljs på en treårsperiod vid kongressen som är förbundets högsta beslutande organ. Vilka som sitter i styrelsen finner du på vår hemsida [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se), rubrik ”Kontakt”.

### LÄNS- OCH LOKALFÖRENINGAR

Förbundet drivs av ideella krafter i föreningar på läns- och lokalnivå. Riksförbundet HjärtLung är indelat i 21 Länsföreningar och 156 lokalföreningar fördelade över hela landet med en eller flera kommuner som bas. Vi har drygt 40 000 medlemmar och vi arbetar ständigt för att bli fler!

Länsföreningen bevakar HjärtLungs intressen på länsnivå och ska stödja och stimulera lokalföreningarnas verksamhet.

Lokalföreningarna bevakar HjärtLungs intressen på kommunal nivå ska och erbjuda medlemmarna ett aktivt och meningsfullt medlemskap.

### MEDLEMSORGANISATIONER INOM RIKSFÖRBUNDET

Riksföreningen för hjärt-lungtransplanterade, VIKING och Riksföreningen för PAH ingår som en medlemsorganisation i Riksförbundet HjärtLung.

### FÖRBUNDSKANSLI

Riksförbundet HjärtLungs kansli som finns i Hornstull i Stockholm, har till uppgift att bland annat verkställa kongress- och styrelsebeslut, arbeta med intressepolitiska frågor, ge stöd till forskning och genomföra informations- och utbildningsinsatser i frågor som berör våra medlemmar.

Kansliet ger också råd och stöd till enskilda medlemmar och service till våra läns- och lokalföreningar.

Vilka som jobbar på kansliet finner du på vår hemsida [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se), rubrik ”Kontakt”.

## LITE OM FÖRENINGENS UPPDRAG OCH ROLLER

### DET LOKALA

#### FÖRANKRINGSARBETET

Vår verksamhet vilar på tre kärnområden, som lokalföreningen ska verka för.

- Opinionsbildning
- Livsstilsförändring
- Trygghet-Stöd-Gemenskap

För att skapa opinion kring och aktivt arbeta för de hjärt- och lungsjukas rättigheter kan ni som förening arbeta lokalt med insändare i lokaltidningen och uppvakta lokala politiker.

Under begreppet Livsstilsförändringar ingår våra motionsgrupper, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar som föreningen anordnar.

Trygghet-Stöd-Gemenskap, här ingår hlr-verksamheten och föreningens medlemsmöten och andra aktiviteter så som resor, fester, bowling eller kör.

### UT OCH MÖT MEDLEMMAR – TIPS!

Som förening kan ni vid olika uppmärksammade dagar så som "Alla hjärtans dag", "TBC-dagen", "Tobaksfriveckan", "Donationsveckan" och "Världs-KOLdagen" göra olika aktiviteter i kommunen t.ex. stå vid köpcenter/torg, samarbeta med apotek eller sjukhus för att informera om er verksamhet och få möjlighet att få nya medlemmar. Profilprodukter som kan vara bra att ha med, finns att beställa på vår hemsida.

Vårt varumärke Hälsans Stig är utmärkt att anordna en aktivitet på för allmän-

het och medlemmar. Ordna gärna tipspromenader och stavgång längs stigen. De kommuner som inte har någon stig kan ni påverka genom att lämna in ett förslag till kommunen för vidare utredning, beslut och genomförande. Läs mer på [www.halsansstig.se](http://www.halsansstig.se)



## FÖRENINGENS STYRELSE OCH ROLLER

Styrelsen har ett gemensamt ansvar för föreningens verksamhet i enlighet med stadgarna. Rollerna i en styrelse förklaras kortfattat nedan:

### ORDFÖRANDE

- Är sammankallande och leder möten och fördelar arbetsuppgifter.
- Är ytterst ansvarig för verksamhetsplaneringen.
- För föreningens talan utåt
- Ansvarar för uppföljning, har alla beslut genomförts?
- Godkänner räkningar

### SEKRETERARE

- Ser till att protokoll skrivs
- Är ofta mötessekreterare
- Verksamhetsberättelse
- Är föreningens minne och ser till att handlingar sparas

### KASSÖR

- Har hand om föreningens ekonomi
- Ser till att räkningar betalas
- Tar fram underlag för budget- och bokslutsarbete samt håller kontakt med revisorerna

### STUDIEORGANISATÖR (SO)

- Rekryterar cirkeldeltagare
- Informerar om studier till medlemmarna
- Startar studiecirklar
- Samarbeta med ABF:s lokalavdelning
- Rekrytera cirkelledare

## EFTERVÅRDSOMBUD (EVO) HJÄRTA OCH LUNGA

- Rekrytera ledare till livstilsverksamheten
- Besöka sjukhus/vårdcentraler
- Starta aktiviteter i Livstilsverksamheten
- Informerar på sjukhusens hjärtskola

I många fall läggs rollen som EVO eller SO på någon i styrelsen, i andra fall på någon utanför denna. Om dessa personer inte ingår i styrelsen bör de adjungeras till styrelsemöten, det vill säga medverka men utan beslutsrätt.

### REVISORN

Revisorn har en mycket viktig uppgift att utföra under hela verksamhetsåret. Den ska granska föreningsstyrelsen verksamhet så att styrelsen verkställer de beslut som föreningen fattat vid årsmötet och andra föreningsmöten under året. Samt skriva revisionsberättelse

### VALBEREDNING

Valberednings främsta arbetsuppgift är att ge förslag till nya förtroendevalda. Det är därför bra om de som sitter i valberedningen är aktiva i föreningen, deltar på träffar, aktiviteter och andra sammankomster, så de känner till vilka personer och kompetenser som finns.

De ska kontinuerligt studera det som händer i föreningen, hur föreningen utvecklas och om det finns brist på viss kunskap eller erfarenhet. Läs protokoll från styrelsemöten och minst en gång bjudas in att delta på ett styrelsemöte.

#### TIPS FÖR ATT UNDERLÄTTA ARBETET I STYRELSEN

- Planera - gör en årsöversikt på möten, aktiviteter och andra händelser
- Delegera - låt alla i styrelsen ha ansvarsområde
- Adjungera - vid behov; adjungera till styrelsen!
- Sätt upp mål
- Skapa strategier
- Ha kul i styrelsen - fira framgångarna!

Kontakta gärna er länsförening som har till uppgift att stötta och stimulera er verksamhet och kan vara ett bra kunskapsstöd till hur styrelsearbetet kan utvecklas.

**FÖR MER KUNSKAP OM STYRELSEARBETET:**  
Följande material finns att beställa på förbundskansliet:

- En effektiv organisation – ett studiematerial för förtroendevalda
- En idérik mötesplats – ett introduktionsmaterial för nya medlemmar

- Styrelsen och ekonomin
- Varumärkesplattform
- Stadgar

Följande material finns att köpa på bokhandel eller internet:

- Styrelsen i arbete – handbok för föreningslivet, Bilda förlag
- Ledarkap i idéburna organisationer, Sven Nygren, Liber
- Medlemsmodellen, helhetsgrepp om medlemsutveckling i idéburna organisationer, Niklas Hill och Angeli Sjöström





## FÖRENINGENS VERKTYG

Här redovisas vad ni som förening kan få för stöd av förbundet.

### LOKALFÖRENINGENS MAIL

Alla föreningar har en tilldelad e-postadress som vi på förbundskansliet regelbundet skickar information till. Det är viktigt att denna e-post kontrolleras med jämna mellanrum.

Genom att gå denna väg: [insidan.hjart-lung.se](http://insidan.hjart-lung.se) kan hela styrelsen logga in och nå mailen. Notera att denna mail kan man logga in på från vilken dator som helst, det behöver alltså inte vara just på lokalföreningens befintliga dator på kansliet.

Har ni inte fått inloggningsuppgifter till just er förenings e-post maila till [support@hjart-lung.se](mailto:support@hjart-lung.se) för assistans.

### LOKALFÖRENINGENS HEMSIDA

En hemsida är ett bra sätt att nå ut och sprida information till era medlemmar. Alla lokal- och länsföreningar har en egen hemsida med ett gemensamt utseende. Genom ett enhetligt utseende på hemsidor markerar vi tydligt att vi är ett förbund.

Ramverket är gemensamt men varje förening lägger in det material (text, bild och ev. film med mera) som man önskar och ger på så sätt hemsidan sin egen profil. Allt ligger på en plattform som heter OPEN24.

### FÖRDELARNA ÄR:

– Alla hemsidor ligger i samma databas och allt blir därmed sökbart.

– Det är lätt att göra uppdateringar som slår igenom på alla hemsidor bl. a finns kopplingar till vårt medlemsregister som förenklar viss hantering

– Det går att göra fiffiga tekniska lösningar som alla får ta del av

– Och inte minst så kostar det inget för föreningarna att ha sina hemsidor på den här plattformen.

– Man behöver heller inget specialprogram på sin dator för att arbeta med hemsidorna, allt sker via webbläsaren med alla fördelar det medför.

– Det krävs inte heller särskilt stora kunskaper för att kunna redigera sina sidor. Det räcker med grundläggande kunskaper i Microsoft Word eller motsvarande och det underlättar naturligtvis om man har intresse för internet och datorer.

### FÖRENINGAR SOM INTE HAR HEMSIDOR

För bästa möjliga samarbete och stöd är det lämpligt att utse en kontaktperson för dialog med förbundskansliet. Meddela namn, telefon och mejladress till [info@hjart-lung.se](mailto:info@hjart-lung.se). När ni utsett en kontaktperson (webbmaster) och är beredda att komma igång diskuterar vi ett lämpligt genomförande. Det är ni själva som tar fram och

uppdaterar den information som ni önskar lägga på hemsidan. Mer information kring detta får ni från förbundskansliet.

### FÖRENINGAR SOM HAR HEMSIDOR PÅ ANNAT STÄLLE ÄN OPEN24 (T EX SWIPNET, PASSAGEN ETC.)

Vi hoppas att dessa föreningar ser alla fördelarna med att gå in i ett gemensamt koncept. Vi ser till att tillsammans hitta en smidig övergång.

### DATA OCH IT

Behöver ni stöd kring data och IT frågor kan ni i första hand gå in på vår hemsida hjartlung.se och välja rubrik ”om oss” och därefter rubrik ”Data IT”. Här finns bra grundläggande information.

Har du tekniska frågor vänd er till support@hjärt-lung.se telefon 0270-722 99.

Har du allmänna data frågor vänd er till itfragor@hjärt-lung.se

### MEDLEMSREGISTRET

Alla medlemmar inom HjärtLung registreras i vårt medlemsregister, som utgörs av en databas. Registret är endast åtkomligt för dem med särskild behörighet och uppfyller de säkerhetskrav som ställs.

Förbundet lämnar inte ut information om medlemmarna eller medlemsregistret till någon utomstående. Lokalföreningens medlemsregister har bara den egna lokalföreningen, länsföreningen och riksförbundet tillgång till. Personuppgiftslagen ersätter data-lagen och gäller bl.a. vårt medlemsregister.

Registret är fördelat i tre behörighetsnivåer; riks, län och lokalförening.

- Riks kan administrera hela registret.
- Län kan administrera sina föreningar
- Lokalförening kan administrera sina egna medlemmar.

### FUNKTIONER SOM FINNS I REGISTRET:

- Medlemshantering
- Intresseanmäld
- Föreningsadministration – föreningens kontaktuppgifter, styrelse m m
- Statistik
- Rapporter – utskrifter, etiketter och datafiler
- Utskick via e-post
- Avisering av medlemsavgift + avstämning



Föreningen ska utse en registransvarig. Utbildning i medlemsregistret hålls med jämna mellanrum genom läns eftervårdsombuden.

#### CENTRAL INKASSERING

Ni som förening kan vara med i den centrala inkasseringen om man själv sköter sitt medlemsregister via data.

Riksförbundet sköter om hela proceduren med utskick, inkassering och avstämning mot registret. När pengarna kommer in till oss sänds kontinuerligt föreningens medlemsavgift till dess konto.

Är ni intresserade av att vara med i den centrala inkasseringen eller har fler frågor kontakta gärna förbundskansliet.

#### BOKFÖRING ONLINE

Förbundet har ett bokföringsprogram, online, som är kostnadsfritt att ansluta sig till. Kassörer i läns- och lokalföreningar som önskar använda sig av programmet skickar in en intresseanmälan innehållande: medlemsnummer, namn, e-post samt telefonnummer till [info@hjart-lung.se](mailto:info@hjart-lung.se).

#### FÖRENINGENS LOGOTYPE

Samtliga föreningar har fått med post, hösten 2013, ett USB minne med sin förenings logotype. Logotyperna är tillgängliga både för trycksaker (EPS-format) och webb (JPG-format) och i ett antal olika varianter för varje format.

Föreningars logotyper finns även att ladda ner från förbundets hemsida under rubriken ”om oss” och välj sedan ”Till dig som förtroendevald”.

Har du frågor om loggorna maila till [info@hjart-lung.se](mailto:info@hjart-lung.se).

**GRAFISK MANUAL OCH RIKTLINJER**  
Förbundet har sedan hösten 2013 en ny och uppdaterad grafisk profil. Våren 2014 har den reviderats och en ny grafisk manual gör det lätt att göra rätt.

Den grafiska manuale innehåller riktlinjer för form, färg, typografi och bildspråk. Här finns instruktioner kring våra profilmfärger och grafiska element som skapar igenkänning. Vi resonerar kring bildspråk och ger anvisningar för logotypens användande, kontorsmaterial, platsannonser, powerpointpresentationer och profilprodukter.

Den grafiska manualen finns att beställa på förbundskansliet.



## FÖRBUNDETS OLIKA INFORMATIONSKANALER TILL FÖRENINGARNA

Här nedan redovisas hur du som ordförande kan hitta bra information som ger dig stöd och hjälp i ditt arbete.

### FÖRBUNDETS HEMSIDA

På förbundets hemsida [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) finns mycket bra information. Diagnoser, patientberättelser, informationsfilmer och länkar till andra intressanta hemsidor som tar upp våra frågor. På hemsidan publicerar vi nyheter från riksförbundets olika engagemang, artiklar ur vår medlemstidning Status och viktiga forskningsnyheter inom vårt område. Här kan du hitta våra publicerade debattartiklar och pressmeddelanden som kan fungera som underlag om ni vill skriva inlägg i lokaltidningen på er ort. Ta gärna del av nyhetsflödet som visar vad som skrivs om våra föreningar i medierna.

På vår Facebook-sida finns också mycket intressant att ta del av. Gå med så håller du dig uppdaterad om vad som händer i våra frågor och vad andra föreningar gör.

### HJÄRTLUNGS SIDA FÖR FÖRTROENDEVALDA

På förbundets hemsida, under rubrik "om oss" finner du rubrik "Till dig som förtroendevald" Denna sida är förbundets interna sida som bara är till för våra föreningar. Här finns följande information så som;

- Sammanträdesplan förbundet
- Förbundsstyrelsens protokoll,
- Förbundsinfo
- Konferenser och Utbildningar
- Kongressinformation
- Styrande och vägledande dokument

### INFORMATION FÖR FÖRENINGARNA

- Stadagar, Policys
- Mallar
- Försäkringar

Lösenord får du genom att skicka ett mejl med föreningstillhörighet samt förtroendeuppdrag till [info@hjart-lung.se](mailto:info@hjart-lung.se)

### FÖRBUNDSINFO

Nyhetsbrevet skickas ut per mail till föreningens mail. Här finner du mycket bra information som du kan ha användning för i ditt lokala föreningsarbete.

Här informerar vi om beslut från förbundsstyrelsen, större aktiviteter och händelser som förbundet gör, nytt material och ibland särskilt viktig information till föreningen, som styrelsen kan behöva ta upp och diskutera på styrelsemöten.

## STUDIEINFO

Föreningens valda studieorganisationsatörer har som uppgift att hålla i studieverksamheten. Förbundet är sedan en lång tid tillbaka medlem i studieförbundet ABF. ABF är en viktig samarbetspartner på alla nivåer inom vårt förbund. Genom vårt samarbete har vi fått hjälp att utveckla organisationen.

Ett Studieinfo skickas ut 2-4 gånger om året med information direkt till organisatörerna. Detta cirkulär biläggs förbundsinfot för kännedom. Förbundet kallar till kurser och utbildningar kontinuerligt.

## EVO-CIRKULÄR

Föreningens valda eftervårdombud har som uppgift att vara länken mellan sjukvården och föreningen.

Ett EVO-cirkulär skickas ut 2-4 gånger om året med information direkt till ombuden. Detta cirkulär biläggs förbundsinfot för kännedom. Förbundet kallar till kurser och utbildningar kontinuerligt.

## HLR-INFO

I många av våra föreningar finns hlr-instruktörer som utbildar livräddare (medlemmar, anhöriga, motionsledare, allmänhet mm) i Vuxen-hlr med hjärtstartare. De flesta av vår motionsledare är utbildade i hjärt-lungräddning.

Grundtanken är att länsföreningens huvudinstruktörer utbildar instruktörer i regionens lokalför-

eningar. Finns idag ingen hlr-verksamhet i ditt län, kontakta gärna riksförbundet för att komma igång. Ett HRL-info skickas ut ca 2 gånger om året med information direkt till läns- och lokalföreningarnas huvudinstruktörer. Detta cirkulär biläggs förbundsinfot för kännedom.

**TACK FÖR DITT IDEELLA  
ENGAGEMANG INOM HJÄRTLUNG**  
Det ideella engagemanget på lokalt plan resulterar i en unik kunskap och erfarenhet som vi på förbundskansliet gärna vill ta del av.

Kontakta oss via telefon eller mail och dela med er av era erfarenheter, behov och förslag på utveckling så att vi som organisation gemensamt kan bli ett ännu starkare riksförbund för de hjärt och lungsjuka.









---

Riksförbundet  
**HjärtLung**