

Bli medlem du också!

INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG



Riksförbundet
HjärtLung

När livet tar en ny och oväntad vändning

Att drabbas av en hjärt-, kärl- 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 Riksförbundet HjärtLung finns till för att ge dig råd och stöd. Efter beskedet om en hjärt-, kärl- eller lungsjukdom är det lätt att känna sig ensam och övergiven. Men ett är säkert: Det goda livet finns – även om du har svårt att se det ibland.



Att komma tillbaka till ett aktivt liv tar tid. Men om du gör det tillsammans med människor som befinner sig i samma situation går det både lättare och fortare.

I våra lokalföreningar kan du känna trygghet, värme och få nya vänner för livet. Vi anordnar aktiviteter, träffas, umgås, delar kunskap och erfarenheter, gemenskap och glädje.

Närstående har också en självklar plats att fylla och är välkomna att ta del av gemenskapen.

Trygghet i gemenskap

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 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 motionsgympa, teaterbesök, föreläsningar, utflykter och annat skoj. Vägen till ett aktivare och innehållsrikare liv går tillsammans med människor i samma situation som du.

Vi är våra medlemmar

Riksförbundet HjärtLung är politiskt och religiöst obunden och drivs av ideella krafter i föreningar på läns- och lokalnivå.

Hjärtat i vår verksamhet är den gemenskap och de aktiviteter som våra lokalföreningar erbjuder runt om i landet.

I dag har vi närmare 37 000 medlemmar och 146 lokalföreningar och 21 länsföreningar.

Vi har sex medlemsorganisationer, det vill säga patient- och intresseorganisationer för en särskild diagnos, knutna till oss.

Vi anordnar aktiviteter, arbetar med informationsspridning och opinionsbildning samt stödjer forskning.

Som medlem får du tillgång till ett aktivt och roligt föreningsliv. Du träffar andra i en liknande situation och lär dig mer om din sjukdom. Du kan få hjälp med livsstilsförändringar som leder till bättre hälsa, delta i tematräffar och mycket mer.

Medlemstidningen Status kommer i din brevlåda med jämna mellanrum. Där får du nyttiga tips och råd och får läsa de senaste rönen samt mycket annat intressant som är på gång.

Kunskap och aktiviteter för din hälsa

Som medlem i Riksförbundet HjärtLung får du tillgång till aktiviteter som ger dig kunskaper för en bra livsstil och möjlighet till regelbunden motion.

Bli aktiv med oss

Din livsstil påverkar hälsan. Det gäller både dig som är frisk och dig som lever med en sjukdom. På förbundet utvecklar vi utbildningsmaterial och träningsprogram som är anpassade för dig som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Om du lär känna din sjukdom och konsekvenserna av den, ökar dina chanser att må bra. Våra föreningar erbjuder 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.

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.

Motion och vardagsrörelser

Vi tar fram motionsprogram som kan genomföras sittande, stående eller i bassäng. Programmen leds av våra motionsledare i lokalföreningarna. Kontakta din närmaste förening om du är intresserad av att delta i en motionsgrupp.

Vi erbjuder också träningsprogram som du kan göra själv i hemmet eller tillsammans med andra. Som till exempel: medicinsk yoga, stavgång och muskel- och styrketräning i hemmet.



Tematräffar

Tematräffar ger dig som medlem möjligheten att lära dig mera om olika områden som påverkar hälsan och vad du kan göra för att må bättre. Materialet lägger stor vikt vid att översätta kunskaper till praktisk handling, så att du efter Tematräffen vet vad du kan göra för att må bättre.

Vi har valt teman som är generella och påverkar alla människors hälsa och livskvalitet, till exempel stress, sömn och ensamhet. Tematräffarna är inte direkt kopplade till olika diagnoser, men är anpassade för våra medlemmar och hålls oftast i grupp av våra föreningar.

Föreläsningar

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



Hjärt-lungräddning

Varje år överlever runt 600 personer hjärtstopp utanför sjukhus tack vare hjärt-lungräddning. Att gå en kurs som föreningen anordnar 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.

Hälsans stig

Runt om i Sverige finns närmare 130 Hälsans stig, lättillgängliga och välskyttade promenadstråk. Gemensamt för stigarna är att de är lätta att ta sig fram på och går i en slinga som oftast är mellan 3 och 6 kilometer. Hälsans Stig underlättar för alla att nå folkhälsomålet att röra sig minst 30 minuter om dagen. Närmaste stig hittar du via appen Naturkartan som finns i AppStore.

Riksförbundet HjärtLung

– en stark röst för en bra vård

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Våra viktigaste frågor

- Alla människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få tidig och rätt diagnos samt snabbt komma i behandling.
- Bra och jämlik vård, rehabilitering och egenvård, oavsett kön, ålder, etnicitet, inkomst eller var i landet man bor.
- Bra patientinformation, patientutbildningar och större patientinflytande i vården.
- Alla som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom och deras närstående ska ges bästa förutsättningar att leva ett bra liv.



Vi påverkar hjärt-, kärl- och lungsjukvården

Vi deltar i samhällsdebatten genom debattartiklar, remissvar och yttranden. Vi ställer höga krav på utveckling inom socialpolitiken, folkhälsopolitiken och vården. Det sker i dialog med företrädare från riksdagen, departementen, myndigheter, medicinska professionen samt andra organisationer.

Vi påverkar också vården genom delaktighet i vårdens kvalitetsregister.

Våra lokala och regionala föreningar följer och påverkar kommuner och landsting i frågor som rör våra medlemmar.

Ditt möte med vården – personcentrerad vård

Riksförbundet HjärtLung vill vara en resurs för svensk sjukvård. Vi vill visa vägen mot en vård som är effektivare för samhället och bra för våra medlemmar.



Vi vill att det ska vara lätt att ha kontakt med vården. Att du ska få saklig och entydig information som ger stöd till egenvård. Att du har en fast vårdkontakt och vården samlas kring dig. Därför driver vi *Sedd i vården* där vi verkar för en personcentrerad vård.

Forskning för livet

Det pågår mycket forskning för att hitta nya behandlingsformer som kan rädda livet på hjärt-, kärl- och lungsjuka. Men ganska lite kring det som händer efter att man har fått sin diagnos. Riksförbundet HjärtLung stödjer forskning för att alla som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv så länge som möjligt efter diagnosen. Tack vare de

bidrag vi har fått in under åren har forskningen tagit flera kliv framåt. Men det behövs mer resurser om utvecklingen ska gå snabbare fram. Hjälpa oss att fylla kunskapsluckor och påskynda utvecklingen genom att bidra till vår forskning.

Ge en gåva för att vi ska kunna fortsätta vårt livsviktiga arbete.

Gåvobankgiro: 901-0109

Swish: 90 101 09

Tack för att du ger skillnad!

Goda skäl att bli medlem

Vi finns där du är. Till oss har du alltid nära. Våra föreningar 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, du träffar andra i en liknande situation och lär dig mer om din sjukdom och håller dig informerad om den senaste forskningen.

Som medlem får du vår medlemstidning Status med nyheter, reportage om forskning, samhällspolitik, Riksförbundet HjärtLungs arbete och intressanta personporträtt. Du får också konkreta tips för en hälsosam livsstil.

Genom att bli medlem hjälper du oss i vårt arbete att personer med en hjärt-, kärl- eller och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Medlemsförmåner och rabatter

Som medlem i Riksförbundet HjärtLung har du flera olika förmåner såsom försäkringar och rabatter. Läs mer på hjart-lung.se för aktuella erbjudanden eller kontakta din lokala förening.

Följ oss på sociala medier

I dag växer det fram nya platser för möten, både fysiska och virtuella. Genom att kunna erbjuda en gemenskap på nätet, ger vi alla medlemmar en chans att mötas.

Riksförbundet HjärtLung finns på:

Hemsida:

hjart-lung.se

Twitter:

twitter.com/hjartlung

Facebook:

facebook.com/RiksforbundetHjartLung

Instagram:

instagram.com/hjartlung/



Riksförbundet
HjärtLung

hjart-lung.se

Medlemsansökan

VÄND PÅ BLADET, Fyll i och bli medlem

Som medlem i Riksförbundet HjärtLung får du:

- En stark röst för alla som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom
- Kunskap, motivation och aktiviteter för bättre egenvård och livsstil
- Gemenskap och glädje
- Tidningen Status med medicinska nyheter och reportage
- Medlemsförmåner och erbjudanden på vår hemsida och i vår webbshop HjärtLungbutiken
- Patientvald forskning för en bättre vardag

**Bli medlem
du också!**

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

Jag vill bli medlem i Riksförbundet HjärtLung

Önskemål om förening:

*Namn

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer:

*Postadress:

*Tel:

Mobil:

E-post:

* Obligatoriska uppgifter.

Vi behandlar dina personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR), se integritetspolicyen på vår hemsida hjart-lung.se.

Jag är: Hjärtsjuk Kärlsjuk Lungsjuk Närstående Stödmedlem

Jag har/har haft:

- | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Alfa-1-antitrypsinbrist | <input type="checkbox"/> Hjärtinfarkt | <input type="checkbox"/> Kärlkramp | <input type="checkbox"/> Sömnapné |
| <input type="checkbox"/> Annan arytm | <input type="checkbox"/> Hjärtsvikt | <input type="checkbox"/> Lungemboli | <input type="checkbox"/> Takotsubo |
| <input type="checkbox"/> FH (famjär hyperkolesterolemi) | <input type="checkbox"/> Högt blodtryck | <input type="checkbox"/> Lungfibros | <input type="checkbox"/> TBC |
| <input type="checkbox"/> Förmaksflimmer | <input type="checkbox"/> Klaffel | <input type="checkbox"/> PAH | <input type="checkbox"/> Transplanterad |
| | <input type="checkbox"/> KOL | <input type="checkbox"/> Sarkoidos | <input type="checkbox"/> Annan diagnos |

Min närstående vill också bli medlem

*Namn

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer:

*Postadress:

*Tel:

Mobil:

E-post:

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