

Vägen till ny livskvalitet

INGÅR I EN SERIE SKRIFTER FRÅN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG



Riksförbundet

HjärtLung



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 Riksförbundet HjärtLung 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 ibland.

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 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. Idag närmar vi oss 40 000 medlemmar. Våra lokalföreningar ligger spridda över hela landet vilket 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 motionsgympa, teaterbesök, föreläsningar, 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

Riksförbundet HjärtLung är en parti-politiskt och religiöst obunden organisation med närmare 40 000 medlemmar. Genom våra lokalföreningar finns vi på fler än 150 orter över hela Sverige. Vi anordnar aktiviteter, arbetar med informationsspridning, opinionsbildning och stödjer den forskning som berör våra medlemmar genom vår egen forskningsfond.



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 genom vår Hjärt & Lungskola som erbjuder vägar till bättre hälsa, delta i studiecirklar och mycket mer.

Du får också medlemstidningen Status i brevlådan med jämna mellanrum, där du kan få nyttiga tips, råd och läsa de senaste rönen och annat intressant som är på gång. Närstående är också välkomna att bli medlemmar.

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.

Studiecirklar om kost

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.



Rökavvänjning

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 150 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 hjärt- 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 patientföreläsningar 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 namnet Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund men sedan 2013 heter vi Riksförbundet HjärtLung.

Ett samarbete över alla gränser

Samarbetet med andra organisationer har under förbundets verksamma år varit betydande. Som exempel kan nämnas samarbetet med andra ideella organisationer inom Handikappförbunden, studieförbundet ABF samt andra intresseorganisationer, myndigheter och företag. Förbundet samarbetar med vårdpersonal och specialister för att utveckla rehabiliteringen för både hjärt- och lungsjuka.

Förbundet har också ett internationellt engagemang och samverkar med andra liknande organisationer i Nordiska Hjärt- och Lungsjukas Förbund – NHL samt Nordiska Hjärtunionen

För bevakning av hälso- och livsstilsfrågor inom EU är förbundet medlem i European Heart Network och European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations – EFA.



Riksförbundet

HjärtLung

Forskningsfonden



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Januari 2017

Vill du stödja vår Forskningsfond?

Forskningsfonden HjärtLung stöder patientnära forskning som gör direkt nytta för alla som lever med hjärt- eller lungsjukdom idag. Sätt in ditt stöd på PlusGiro 90 10 10-9 alternativt swisha på nummer 123 90 101 09. Tack på förhand!

Den här broschyren 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.



Riksförbundet

HjärtLung

www.hjart-lung.se

Tel 020-21 22 00