

Vägledning för Egenvårdsombud (EVO)

Du som är EVO har en viktig roll inom Riksförbundet HjärtLung. Du tar och har kontakt med vården, sprider kunskap om vår verksamhet och skapar möjligheter för personer som lever med hjärt-, kärl- eller lungdiagnos att hitta gemenskap och aktiviteter tillsammans med andra i samma situation. Ditt arbete är viktigt för att vi ska kunna värva nya medlemmar och växa.



Rollen som EVO

EVO har funnits inom förbundet sedan mitten av 1900-talet. Under den perioden ökade samarbetet med vården, som såg värdet i att deras färdigbehandlade patienter kunde fortsätta sin träning i våra lokalföreningar. EVO blev också inbjudna till vårdens "hjärt- och lungskolor", vilket bidrog till ett ökat medlemsinflöde. Idag finns EVO representerat i både våra lokal- och länsföreningar.

Som EVO bygger du broar mellan föreningen, vården och personer som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Tillsammans med styrelsen och andra aktiva i föreningen utformar du uppdraget



utifrån föreningens behov och dina förutsättningar. Samtidigt är det viktigt att utgå från förbundets stadgar och styrdokument samt föreningens verksamhetsplan.

Tips för dig som är ny som EVO

- Diskutera med styrelsen och kom överens om hur ni ser på rollen som EVO och vad uppdraget innebär.
- Prata med den person som var EVO före dig.
- Kontakta EVO i länet och be om en introduktion.
- Hör av dig till EVO i andra lokalföreningar inom ditt län.
- Besök hjart-lung.se, det finns mycket information för dig som EVO på förenings-sidorna och i webbutiken.
- Kontakta förbundskansliet om du har frågor eller behöver stöd.

För dig som är EVO i lokalföreningen

När personer med våra diagnoser besöker vården vill vi att de ska få information om Riksförbundet HjärtLung, genom material i väntrum eller genom att vårdpersonal berättar om oss. Din främsta uppgift som EVO är att se till att vården känner till oss och att det finns information om oss på vårdcentraler och sjukhus. På så sätt bidrar du till att värva nya medlemmar.

"Sprida kunskap och hjälpa andra."

Vad är det bästa med att vara EVO? Så här svarar några tidigare EVO inom förbundet:

"Göra livet en gnutta bättre för andra i samma situation."
"Träffa nysjuka!" "Följa utvecklingen inom vården."

Varför heter det Egenvårdsombud?

Det finns olika definitioner av egenvård. Vi väljer att se på egenvård som ett sätt att ta ansvar för sin hälsa och leva med sin diagnos så bra som möjligt. När vården gett den som är sjuk bästa möjliga förutsättningar kan vi ta vid och erbjuda stöd i den nya vardagen.

Som patientorganisation bidrar vi till en god egenvård genom:



Kunskap och utbildning

Vi erbjuder pålitlig kunskap om diagnos, behandling och levnadsvanor, till exempel genom hemsidan, medlemstidningen Status och diagnos-broschyrer. I våra föreningar erbjuder vi utbildning genom Diagnosdukar och Tematräffar. Vi arrangerar regelbundet föreläsningar med vårdpersonal i föreningarna och digitalt.



Anpassade aktiviteter

Att våga utmana sig igen efter en diagnos och hitta en rimlig ansträngningsnivå kan vara svårt. Vi erbjuder anpassade aktiviteter som vattengympa, sittgympa och yoga, i våra föreningar och digitalt.



Gemenskap och stöd

I våra föreningar kan medlemmar dela erfarenheter och träffa andra i samma situation. Vi har också utbildade medlemmar som erbjuder diagnosstöd per telefon liksom stöd för närstående som kan ha andra frågor och utmaningar.

Nysjuka i fokus

"Nysjuka" är vårt ord för att beskriva personer som nyligen fått en diagnos. Det är kanske den grupp som har störst behov av oss som patientorganisation och där vi kan värva flest nya medlemmar. Vanligtvis har EVO haft mycket fokus på nysjuka, då behovet av kunskap och stöd är som störst när diagnosen är ny.

EVO:s vanligaste uppgifter

Det varierar mellan olika föreningar hur mycket och vad EVO gör. Utifrån arbetsuppgifterna till höger är det upp till dig och din förening att hitta rätt väg för ditt EVO-uppdrag.

EVO:s vanligaste och viktigaste arbetsuppgifter:

- Se till att vården känner till Riksförbundet HjärtLung
- Beställa och dela ut informationsmaterial
- Delta i patientutbildning och rehabiliteringsprogram
- Planera medlemsaktiviteter
- Bidra till förbundet och länets verksamhet

Ditt arbete bidrar till att vi kan värva nya medlemmar!

Se till att vården känner till Riksförbundet HjärtLung

Det är viktigt att vården känner till oss, det är genom dem vi når personer som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. När du har bra kontakter i vården är det lättare att diskutera behov, distribuera material och bjuda in vårdpersonal som föreläsare.



Skapa kontakter i vården

Vi vill nå ut till personer som lever med våra diagnoser. De besöker oftast en vårdcentral eller en hjärt- eller lungavdelning på ett lokalt sjukhus. Där dessa patienter finns ska det också finnas information om Riksförbundet HjärtLung och lokalföreningen.

Tips!

Sök på nätet efter hjärtmottagning eller KOL-mottagning och namnet på din ort. Då får du förslag på bra vårdenheter att besöka.

Bra vårdkontakter är till exempel:

- personal i receptionen som kan hjälpa till att sätta upp affischer eller dela ut broschyrer
- läkare och sjuksköterskor som träffar patienter
- fysioterapeuter som leder rehabilitering och är intresserade av våra anpassade träningsaktiviteter.



Boka möten för planering och uppföljning

Regelbundna möten med vårdpersonal ger möjlighet att fråga om deras behov, presentera vårt material och diskutera hur vi kan samarbeta. Det är inte alltid lätt att få till ett möte, men med tålamod brukar det lyckas. Vår inställning är att det vi erbjuder underlättar för vården och att samarbete gynnar alla parter: anställda i vården, patienterna, lokalföreningen och oss som förbund.

Berätta om våra patientutbildningar

Du kan få kontakt med vården genom att berätta om de patientutbildningar vi tagit fram och som vården kan använda när de utbildar sina patienter. Det är utbildningspaket som är utvecklade tillsammans med professionen, färdiga att använda och gratis. Många vårdinrättningar vill erbjuda utbildning till sina patienter men har inte tid att ta fram material. Därför erbjuder vi *Aktiv med KOL*, *Aktiv med förmaksflimmer*, *Aktiv med hjärtsvikt* och *Aktiv med sömnapné*.



I webbutiken på hjart-lung.se hittar du broschyren "Fyra färdiga patientutbildningar" och en flyer om diagnosstöd.

Psst! Tipsa också om våra diagnosstödjare som kan avlasta vården.

Svårt att få kontakt?

Om du har svårt att få kontakt i vården prova att:

- fråga styrelsen, föreningsaktiva och medlemmar om de har bra kontakter i vården att dela med sig av
- be närstående, släkt och vänner om tips på bra läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter
- fråga dina vårdkontakter om de kan tipsa om lämpliga kollegor.

Lär dig mer om våra diagnoser!

Kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdom underlättar samtal med vården.

Du kan hålla dig uppdaterad genom:

- hjart-lung.se/diagnoser
- våra diagnosbrochyrer och diagnosdukar
- 1177.se
- att söka efter nationella riktlinjer för olika diagnoser, t ex på socialstyrelsen.se



Beställa och dela ut informationsmaterial

Vi når ofta nysjuka och andra personer som lever med våra diagnoser genom att lägga ut information eller sätta upp affischer i väntrum. Vi når dem också när vården berättar om att vi finns och delar ut vårt material i samband med vårdbesök.

Genom ditt arbete med att sprida information kan vi hitta nya medlemmar och fler personer som kan engagera sig i våra föreningar.



Beställ material från webbutiken

Som EVO är du huvudansvarig för att beställa informationsmaterial från förbundets webbutik och se till att det finns information på ortens vårdcentraler och sjukhus. I webbutiken på hjärt-lung.se finns ett stort utbud av material som du kan beställa. I rutan till höger ser du exempel på material du kan använda för att:

1. Öka kunskapen om våra diagnoser



Vi har diagnosbroschyrer och information om diagnosstödjare som passar bra i väntrum och som personal kan dela ut till sina patienter. På hjärtavdelningar passar också Hjärtguiden bra. Allt finns i webbutiken.



2. Värva nya medlemmar

I webbutiken finns värvningskuvert som du kan lägga ut i väntrum eller dela ut till nysjuka. Det är ett delvis färdigpackat kuvert med ett brev från vår förbundsordförande och en värvningsbroschyr. Utöver detta kan du lägga i information som du tycker passar, till exempel föreningens program. I webbutiken hittar du också värvningsvykort och värvningsaffischer.

3. Marknadsföra föreningens aktiviteter



Tillsammans med övrigt material är det viktigt att presentera lokalföreningens kontaktuppgifter och aktivitetsprogram.

Tänk igenom vad som passar bäst var

Innan du besöker en vårdinrättning, fundera över vilket material som du ska ta med dig. Är det en vårdcentral brukar det mesta passa, på sjukhusen kan materialet ofta anpassas utifrån om det är en hjärt- eller lungmottagning.

Vad passar bäst var?

- ☐ Diagnosbroschyrer hjärta/lunga/kärl
- ☐ Flyer om diagnosstödjare
- ☐ Värvningskuvert
- ☐ Värvningsvykort
- ☐ Värvningsaffisch
- ☐ Lokalföreningens program
- ☐ Flyer om HLR
- ☐ Hjärtguiden

Fråga innan du lägger fram material

Prata alltid med personal innan du lägger ut eller sätter upp material i väntrummet. Fråga om det finns speciella hyllor eller var personalen vill att vi lägger materialet. Undersök också hur ofta du kan fylla på och ge vården dina kontaktuppgifter ifall materialet tar slut.



Är det senaste versionen?

Det är viktigt att vår information är medicinskt korrekt och vi uppdaterar därför löpande våra produkter. Kontrollera att det är senaste versionen som du lägger fram. På baksidan av produkterna står vilket år de trycktes och den senaste versionen finns alltid som pdf i webbutiken så att du kan jämföra. Beställ inte mer än du behöver, det är bättre att beställa ofta än att ha produkter i lager som blir gamla. Vid besök på vårdcentraler och sjukhus är det också bra att kolla så att det är senaste versionen som ligger framme.

Delta i patientutbildningar och rehabiliteringsprogram



Många vårdcentraler och sjukhus har patientutbildningar och rehabiliteringsprogram. Det är mycket positivt om du kan vara med vid något tillfälle och presentera oss. När du träffar nysjuka personligen får du en fantastisk möjlighet att berätta om vår verksamhet och skapa kontakt. Personer som är i slutet av sin rehabilitering kanske behöver hitta nya möjligheter för träning och uppskattar att träffa andra i samma situation. Det är ett bra tillfälle att berätta om föreningens aktiviteter och värva nya medlemmar.

Du har en given plats när vården använder våra patientutbildningar

När vården använder våra patientutbildningar är det självklart att du ska få vara med och presentera förbundet och föreningen. Det står i utbildningsmaterialet att den som håller i utbildningen ska kontakta närmaste lokalförening och boka ett besök. Ta upp det när du presenterar våra patientutbildningar. Vi bjuder dem på utbildningen och de bjuder in oss till ett informationstillfälle.

Fråga vården om de har patientutbildningar och rehabiliteringsprogram. Erbjud dig att komma och presentera Riksförbundet HjärtLung och föreningens program.



Planera medlemsaktiviteter



Det är vanligt att EVO hjälper till med att ta fram föreningens program. EVO har ofta flest kontakter inom vården och studieorganisatören (SO) ansvarar för att skapa ett intressant program för medlemmarna.

Ofta planerar EVO och SO föreningens program tillsammans. Du som EVO kan hjälpa till att arrangera föreläsningar och informationstillfällen genom att rekommendera läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter och annan vårdpersonal som du har kontakt med.

Bidra till förbundet och länets verksamhet



Som EVO är det vanligt att du medverkar i genomförandet av förbundets kampanjperioder: hjärt- och lungmånaderna och HLR-veckan. Det finns även andra initiativ där du som EVO kan spela en viktig roll som hjärtdagen den 29 september och KOL-dagen tredje onsdagen i november varje år.

Förslag på aktiviteter under kampanjperioder:

- Medlemsföreläsningar med vårdpersonal
- Arrangera möjlighet att ta blodtryck/göra spirometri "på stan" tillsammans med vården
- Ordna ett bord med informationsmaterial till exempel i en galleria eller på ett torg
- Besök väntrum och dela ut material

Samarbete inom föreningen, länet och förbundet

Som EVO samarbetar du främst med styrelsen och andra aktiva i din förening, men också med EVO i länet.

EVO och föreningens styrelse

Du som EVO är en viktig del av verksamheten. Rollen förutsätter ett nära samarbete med styrelsen, tillgång till information och delaktighet i planeringen. Förbundet rekommenderar att EVO är en del av styrelsen. EVO kan också vara adjungerad, vilket innebär att du bjuds in till styrelsemöten men inte har beslutsrätt. Några föreningar väljer att bjuda in EVO till vissa styrelsemöten, som berör planering och genomförande av aktiviteter där EVO är involverad. Oavsett hur föreningen är organiserad behövs en nära dialog mellan styrelsen och dig som EVO.



EVO + SO = sant

EVO och SO jobbar ofta nära varandra, till exempel med att planera medlemsaktiviteter och med värvning.

EVO-hjärta, EVO-lunga och EVO-kärl

Val av EVO-hjärta, -kärl och -lunga finns som en av stadgarnas årsmötespunkter. En del föreningar väljer en person till alla tre uppdragen, andra väljer en person till varje EVO-uppdrag.

När det finns fler EVO i föreningen är det naturligt med ett tätt samarbete. Många aktiviteter är överlappande och kan genomföras gemensamt. Det kan vara skönt att vara fler vid besök i vården, föreläsningar eller medlemsmöten. Många uppskattar att ha en samtalspartner med liknande uppgifter. Ett nära samarbete mellan olika EVO gör också att man kan avlasta varandra vid behov.

EVO i länsföreningen

EVO i länsföreningen hjälper dig att komma in i rollen, samordnar EVO-arbetet i länet och kan sätta dig i kontakt med EVO i länets övriga lokalföreningar.

EVO i andra föreningar i förbundet



Det är mycket positivt om du har kontakt med EVO i andra föreningar för att dela erfarenheter och lära av varandras framgångar och svårigheter. Genom olika föreningars hemsidor, länsföreningen och förbundskansliet kan du få kontaktuppgifter till andra EVO. Som organisation har vi mycket att vinna på att hjälpas åt över hela landet.

Förbundskansliet

På förbundskansliet finns det kunskap, erfarenhet och stöd. Hit kan du ringa för att bolla idéer och få information om pågående projekt eller nya material. På hjart-lung.se under "Om oss" hittar du kontaktuppgifter till kansliets medarbetare.



Vad gör andra patientorganisationer på orten?

Kontakta gärna andra patientföreningar på orten för att dela erfarenheter och hjälpa varandra. Tillsammans representerar ni fler medlemmar och kan få större genomslagskraft i möten med politiker, kommunen och vården.

Tips när du planerar ditt EVO-arbete:

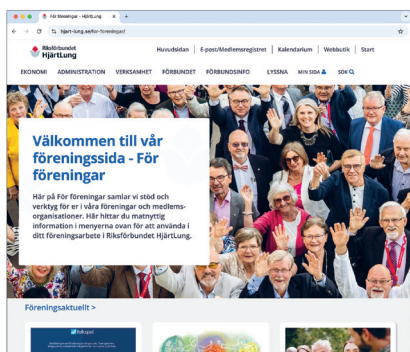
- Utgå från föreningens verksamhetsplan
- Gå igenom information och material på hjart-lung.se och i webbutiken
- Gör en plan för aktiviteter du vill göra på våren och på hösten
- Samordna arbetet med förbundets kampanjperioder
- Planera gärna tillsammans med andra i föreningen

Inspiration, stöd och material

På förbundets hemsida och i webbutiken finns kunskap och stöd för dig som är EVO och material som du kan använda i föreningens verksamhet.

Hjart-lung.se

På **föreningssidan** finns skräddarsydd information för alla föreningsaktiva.



Under fliken **"Vårt arbete"** finns information om våra kampanjperioder; lungmånaden, hjärtemånaden och HLR-veckan.

Under **"Vårt arbete"** hittar du våra fyra patientutbildningar om KOL, hjärtsvikt, förmaksflimmer och sömnapné. Utbildningarna har också egna hemsidor:

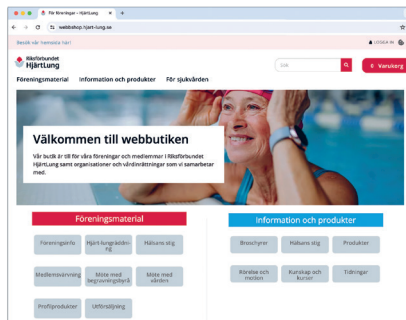
- [aktivmedkol.se](#)
- [aktivmedhjärtsvikt.se](#)
- [aktivmedformaksflimmer.se](#)
- [aktivmedsömnapné.se](#)

På hemsidan kan du också läsa mer om våra diagnos- och närståendestödare. En mycket värdefull medlemsförmån som kan avlasta vården.

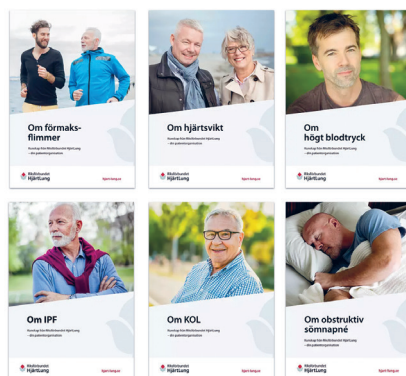


Webbutiken

I **webbutiken**, som du når via hjart-lung.se, finns material att beställa och dela ut i vården och till nysjuka.



Diagnosbroschyrer innehåller information om symtom, diagnostisering, behandling och levnadsvanor för några av våra största diagnoser samt en portofli ansökningsblankett för medlemskap. Bra information för den som precis fått en diagnos och ett stöd för vården när de möter patienter. Några av våra diagnosbroschyrer ser du nedan:



Tillsammans med diagnosbroschyrer passar det utmärkt att dela ut informationsmaterial om våra diagnosstödare.



Broschyren Fyra färdiga patientutbildningar

beskriver våra patientutbildningar som underlättar för vården när de utbildar sina patienter. Vården kan fokusera på mötet med patienterna i stället för att ta fram material.



Hjärtguiden vänder sig till den som behandlats för förträngningar i hjärtats blodkärl och passar bra på hjärtkliniker.

Genom webbutiken kan du beställa värvningskuvert med förpackad information där du kan lägga till information från din förening, värvningsvykort och affischer.



Hälsans stig

Riksförbundet HjärtLung äger konceptet Hälsans stig. Ordna gärna aktiviteter på Hälsans stig.



För dig som är EVO i länsföreningen

Som EVO i länsföreningen samordnar du EVO-arbetet inom länet och stöttar EVO i lokalföreningarna. Här är några vanliga arbetsuppgifter för dig som är EVO i länet.



Hjälpa nya EVO att komma in i sin roll

Du kan hjälpa nya EVO i lokalföreningarna genom att:

- boka tid för att träffas och gå igenom rollen som EVO och hur lokalföreningen och länet arbetar tillsammans
- gå igenom vilket material som finns som stöd för EVO-rollen på hjart-lung.se
- berätta om dina erfarenheter och tips från rollen som EVO
- ge EVO stöd att komma i kontakt med andra EVO i länet
- boka in avstämningsmöten under första tiden.

Ge information och hålla kontakt

Du fungerar som en länk mellan förbundet, länet och EVO i lokalföreningarna. Genom regelbundna månads- eller kvartalsmejl kan du informera om vad som är på gång, hur det går och om nya projekt och material. Det är också värdefullt om du håller en regelbunden personlig kontakt med EVO i lokalföreningarna, genom telefonsamtal eller besök. Då kan du dela med dig av goda erfarenheter, motivera och vara bollplank vid planering, genomförande och uppföljning av lokala aktiviteter.

Ordna utbildning och erfarenhetsutbyte

Det är vanligt att samla alla EVO i länet någon gång per år för utbildning och erfarenhetsutbyte. Du kan till exempel bjuda in föreläsare från vården, kollegor från styrelsen i länet eller medarbetare från förbunds-kansliet som kan berätta om nya projekt eller material. Att bjuda in EVO från en annan del av landet som berättar om hur de jobbar är också lärorikt. Det är värdefullt för EVO i dina lokalföreningar att lära känna varandra och utbyta idéer och erfarenheter utifrån hur de jobbar och vad som fungerar bra i deras föreningar.



Driva och samordna aktiviteter inom länet

Som EVO i länet planerar och samordnar du länets aktiviteter på EVO-området. Du för vidare information till lokala EVO, stöttar i deras genomförande och följer upp hur det går. Du är också en förlängd arm för de initiativ som drivs av förbundet och som berör EVO-rollen. Det handlar till exempel om att planera och samordna länets aktiviteter under kampanjperioderna lungmånaden, hjärtemånaden och HLR-veckan.

Du jobbar också med att informera vården om förbundets patientutbildningar och möjligheten att erbjuda patienter diagnosstöd genom oss.



Opinionsarbete och kontakter med regionen

Du är en viktig förespråkare för en god och jämlik vård vid hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Utifrån hur det fungerar i din länsförening kan du vara kontaktperson för regionen i olika vårdfrågor, delta i en samrådsgrupp och vara en resursperson för regionen i olika vårdfrågor.