

**Riksförbundet
HjärtLung**

Grafisk manual
med riktlinjer
och råd för
riksförbundet



Riksförbundet
HjärtLung

Innehåll

Förord	3
--------	---

Vår grafiska profil

Riksförbundets HjärtLungs logotyper	4
Föreningarnas logotyper	6
Typografi	8
Färger – primära och komplement	10
Dekorelement – ”knoppen” och fjärilsmönster	12
Infografik och ikoner	14
Bilder	16

Riktlinjer för trycksaker

Brevmall	17
Brevpapper och visitkort	18
Kuvert	19
Annonser – hel- och halvsida	20
Pluggannonser	22
Roll-up	23
Broschyrer – omslag och inlaga	24
Rapporter – omslag och inlaga	26
Affischer	28
Diagnosdukar	29
Viktigt att tänka på när du beställer trycksaker	30

Riktlinjer för digitala enheter

E-postavsändare och webbadress	32
PowerPoint	33
Bannerannonser	34

Övrigt

Profilprodukter	35
-----------------	----

Detta är vår grafiska profil

Tillsammans är vi Riksförbundet HjärtLung

Våren 2021 blev vår nya logotype klar. Logotypen förmedlar att vi alla tillsammans är Riksförbundet HjärtLung och med tillägg av ort respektive län visar den att vi finns över hela landet.

I manualen beskriver vi hur vårt nya utseende ska användas för att stärka oss som organisation. Manualen ska hjälpa oss och våra externa kontakter att följa färg och form som beskriver oss som organisation. Instruktionerna visar på vilket sätt man använder logotyp, färger, typsnitt och bilder.

Att följa den stärker vårt varumärke och därför är det viktigt att inte frångå dess regler.

Har du frågor, skicka ett mejl till Marie Ekelund eller ring 08 556 062 05.

Marie Ekelund
Ansvarig marknadsföring och utbildning/livsstil
marie.ekelund@hjärt-lung.se

hjärt-lung.se



Riksförbundet HjärtLungs logotyp – vänsterställd

Riksförbundet HjärtLungs logotyp speglar vår identitet och är en tydlig avsändare både i digitala och tryckta media.

Logotypen består av två delar:

- Namnet Riksförbundet HjärtLung
- En tvåfärgad symbol, ”knoppen”.

Logotypen finns i en vänsterställd och en centrerad version i färg, svart och negativ (vit).

Logotypen med symbolen till vänster är alltid förstahandsvalet.

Passar inte förstahandsvalet kan den centrerade versionen användas, se nästa sida.

Ladda ner Riksförbundet HjärtLungs logotyp på hjart-lung.se.



Riksförbundets logotyp finns i flera utföranden anpassade för olika behov:

Röd och grå knapp med positiv (svart) text mot ljus bakgrund.



Röd och grå knapp med positiv (svart) text med devisen "För ett bra liv" mot ljus bakgrund.



Svart knapp och text till svart/vitt tryck.



Vit knapp och text mot svart eller färgad bakgrund.

Riksförbundet HjärtLungs logotyp – centrerad

Om den vänsterställda logotypen inte passar av utrymmesskäl (exempelvis i högsnala enheter) kan den centrerade versionen användas.



Röd och grå knapp med positiv (svart) text mot ljus bakgrund.



Röd och grå knapp med positiv (svart) text med devisen "För ett bra liv" mot ljus bakgrund.



Svart knapp och text till svart/vitt tryck.



Vit knapp och text mot svart eller färgad bakgrund.

Föreningarnas logotyper

Eftersom föreningarnas namn är olika långa har storleken på namnen gjorts olika stora.

Vi har delat in föreningsnamnen i fyra grupper och anpassat storleken efter följande antal bokstäver:

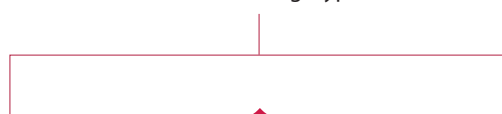
- Upp till 7 bokstäver.
- 8–12 bokstäver.
- 13–18 bokstäver.
- >19 bokstäver.

Ladda ner din förenings logotyp från hemsidan under **"För föreningar"**.

Vänsterställd logotyp.



Centrerad logotyp.



Föreningens namn är placerat nedanför Riksförbundet HjärtLung och finns i följande versioner:

- Vänsterställd och centrerad.
- Färg, svart och negativ (passar alltid till svart bakgrund, används med försiktighet till andra mörka bakgrunder).

Logotyperna levereras i följande grafiska format:

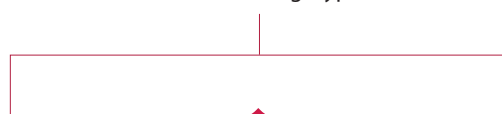
eps = används då logotypen ska lämnas till ett tryckeri. Kan också användas i den egna datorns program.

jpg = används till egna utskrifter av foldrar, brevpapper med mera samt på hemsidor.

Vänsterställd logotyp.



Centrerad logotyp.



Typografi – trycksaker

Myriad Pro: Används till rubriker och kortare annonstexter.

Om Myriad Pro inte finns tillgängligt kan man använda typsnittet Verdana som finns som standard i de flesta datorer.

Font	Stilar	Tecken
Myriad Pro Exempel på löpande text: Aris aut explaut reprimis alitatis mo maio. Elestiorrum enectot aecabo. Em ist il etusto volorro volorpo ribusam iunt. Consero quid eos dolute rerupis quundes alitata tionem ne.	Light <i>Light Italic</i> Regular <i>Italic</i> Semi-Bold <i>Semi-Bold Italic</i> Bold <i>Bold Italic</i>	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ PQRSTUVWXYZÅÄÖ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz pqrstuvwxyzåäö 1234567890'?'!"(%)[#] {@}/&\<-+=>°©\$€£¥¢:;,.*

Georgia: Används i löpande text i broschyrer och informationsmaterial.

Om Georgia inte finns tillgängligt används Times New Roman.

Font	Stilar	Tecken
Georgia Exempel på löpande text: Aris aut explaut reprimis alitatis mo maio. Elestiorrum enectot aecabo. Em harunt aboraeprem delolorerorro busam iunt. Vide occus rectestibusa aut quia nonsed istio.	Regular <i>Italic</i> Bold <i>Bold Italic</i>	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ PQRSTUVWXYZÅÄÖ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz pqrstuvwxyzåäö 1234567890'?'!"(%)[#] {@}/&\<-+=>®©\$€£¥¢:;,.*

Typografi – elektroniska media

Verdana: Används i mejl och PowerPoint-presentationer.

Font	Stilar	Tecken
Verdana Exempel på löpande text: Aris aut explaut reprimis alitatis mo maio. Elestiorrum enectot aecabo. harunt aboraeprem dellorerorro blab ist il etusto des alitata tionem ne.	Regular <i>Italic</i> Bold <i>Bold Italic</i>	ABCDEFGHIJKLMNO PQRSTUVWXYZÅÄÖ abcdefghijklmno pqrstuvwxyzåäö 1234567890`?^!“(%) [#] {@}/&\<- +=>®©\$€£¥¢:;,.*

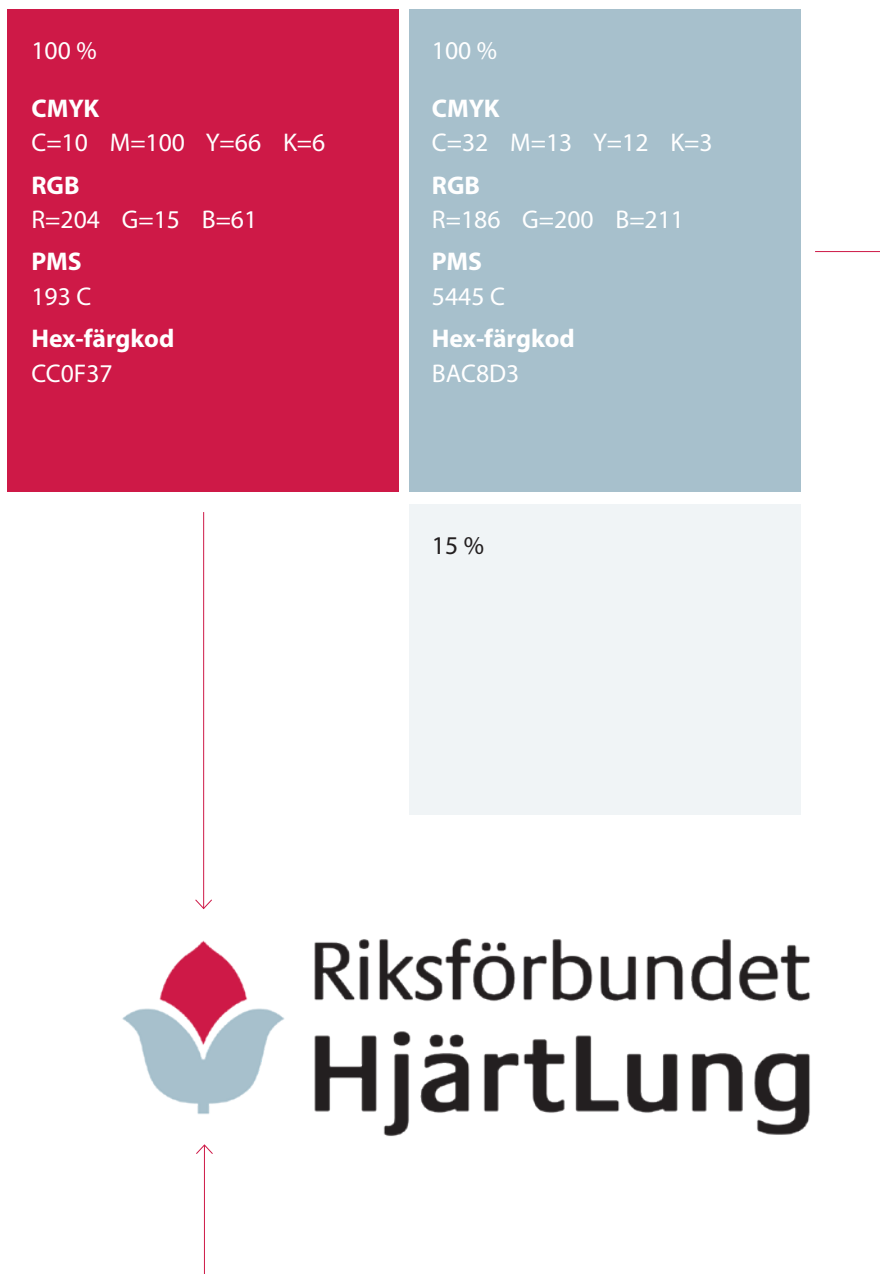
Open Sans: Används på våra hemsidor.

Font	Stilar	Tecken
Open Sans Exempel på löpande text: Aris aut explaut reprimis alitatis mo maio. Elestiorrum enectot aecabo. Em harunt aboraeprem dello- rerorro busam iunt.Vide occus rectestibusa aut quia nonsed istio.	Regular <i>Italic</i> Semibold Bold <i>Bold Italic</i>	ABCDEFGHIJKLMNO PQRSTUVWXYZÅÄÖ abcdefghijklmno pqrstuvwxyzåäö 1234567890`?^!“(%) [#] {@}/&\<-+=>®©\$€£¥¢:;,.*

Primära färger

Riksförbundet HjärtLung har två primära färger, en röd och en grå. Färgerna används för att skapa en enhetlig och tydlig profil i all kommunikation.

- Den grå färgen kan tonas.
- Den röda färgen ska **inte** tonas.



Komplementfärger

Riksförbundet HjärtLung har tre komplementfärger, en blå, en grön och en orange. Komplementfärgerna används huvudsakligen till grafer, diagram, faktarutor och grafiska element där man behöver ett komplement till de primära färgerna.

Komplementfärgerna används inte utan att den röda eller grå färgen finns i/på produkten, se exempel sidan 14.

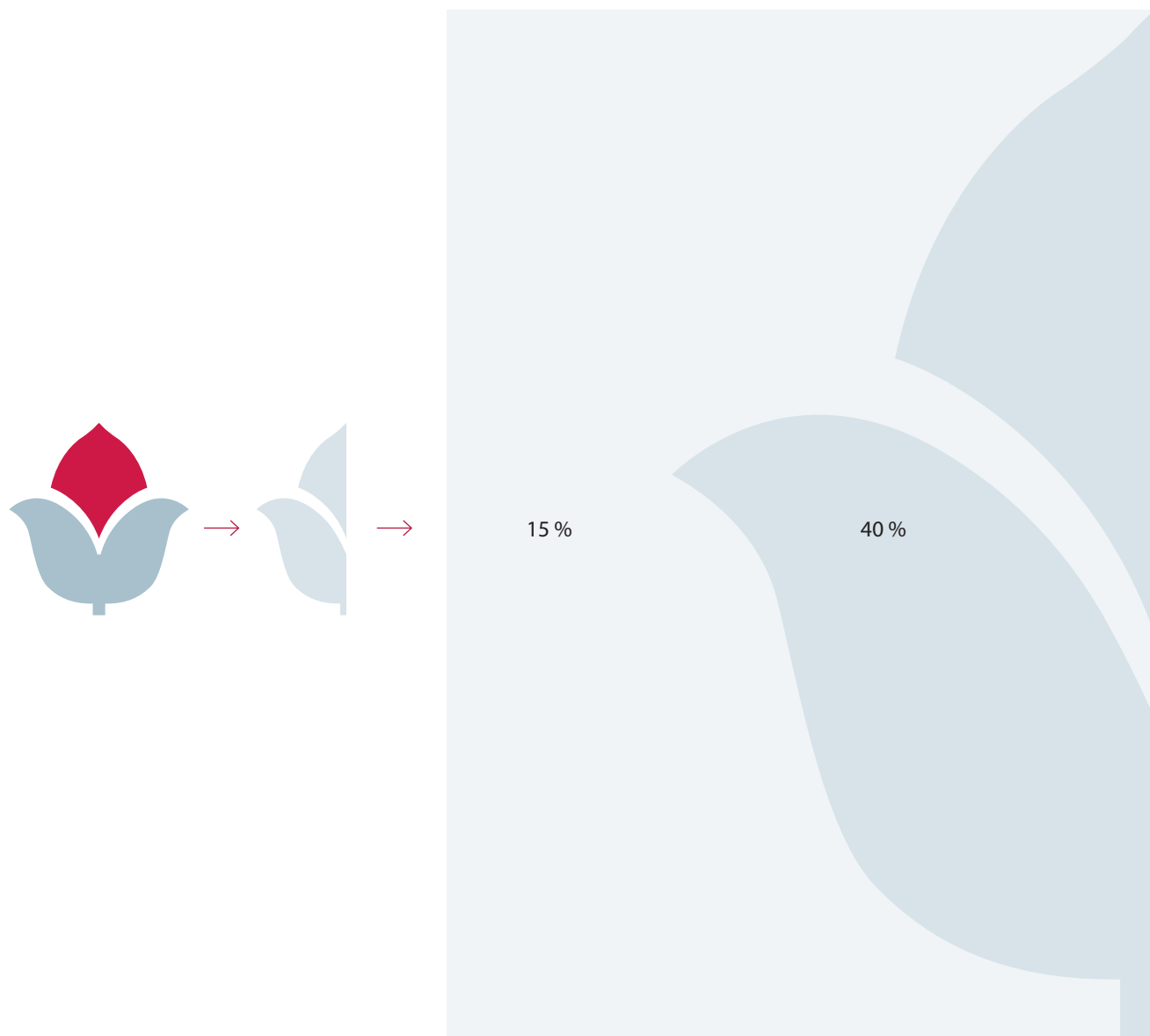
100 % CMYK C=100 M=0 Y=0 K=0 RGB R=0 G=159 B=227 PMS 299 C	100 % CMYK C=70 M=0 Y=70 K=0 RGB R=73 G=177 B=112 PMS 7480 C	100 % CMYK C=0 M=45 Y=100 K=0 RGB R=245 G=156 B=0 PMS 137 C
15 %	15 %	15 %

Dekorelement – knoppen

”Knoppen” är en stark symbol för riksförbundet och fungerar som igenkänning i vår kommunikation.

När ”knoppen” används som dekorelement är det den vänstra halvan som visas. Den är alltid tonad i grå färg på grå tonplatta och alltid placerad längst till höger.

Viktigt! Lagg **aldrig** text, bilder eller illustrationer över knoppen. Ta bort knoppen helt om det är mycket text som ska in och det blir trångt om utrymme.



Dekorelement – fjärilsmönstret

Riksförbundet HjärtLung har ett eget mönster som tagits fram speciellt för oss. Det består av stiliserade hjärtan och lungor i form av lekfulla fjärilar i röd, grå och vit färg.

Mönstret finns på en rad profilprodukter, bland annat på bokmärke, grytunderlägg, bricka och halsbuff. I riksförbundets webbshop finns fler exempel.

Kontakta riksförbundet om er förening vill ta fram en produkt med fjärilsmönstret.

Vi hjälper er gärna med utformningen – föreningen står för kostnaden.



Infografik

Infografik hjälper till att förklara och visualisera informationen så att den blir tydlig. Det är till exempel här som komplementfärgerna används.

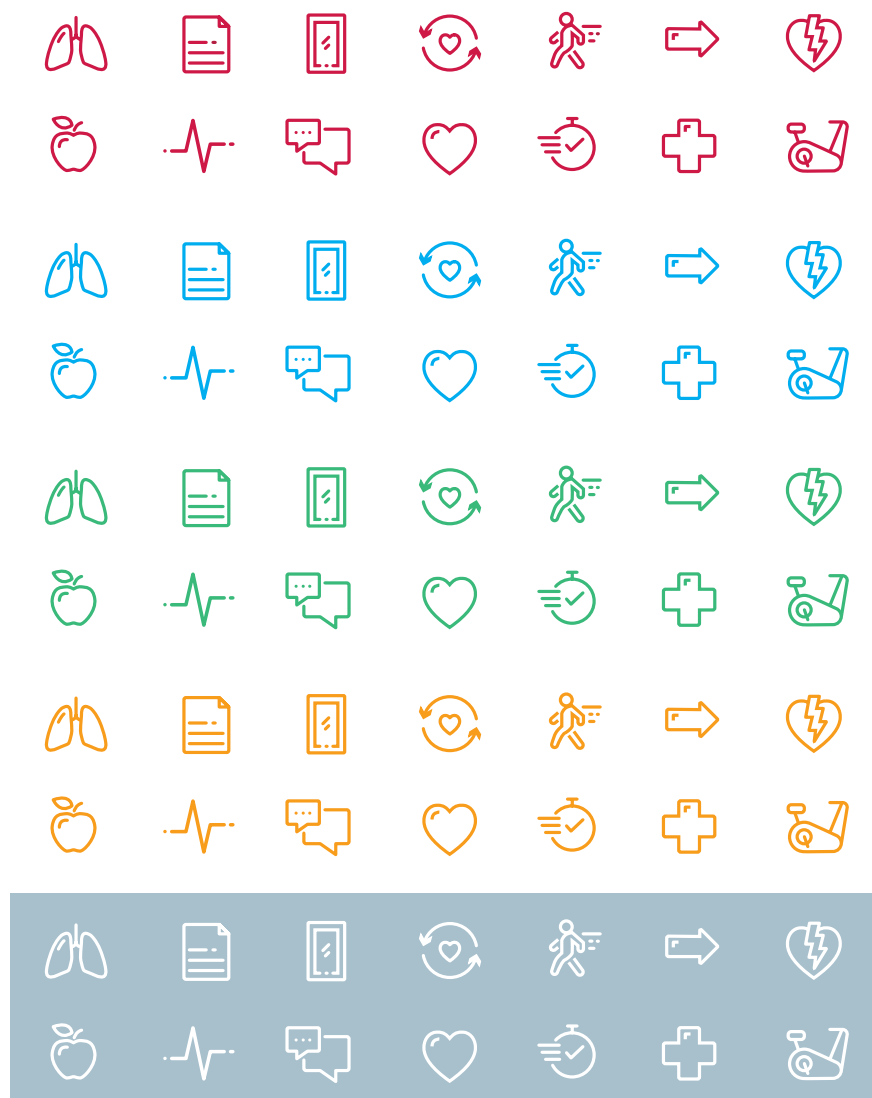
Grafiska element i form av pratbubblor, faktarutor och diagram kompletterar den textbaserade kommunikationen.



Ikoner

Riksförbundet har tagit fram egna ikoner som fungerar både på webben och i tryckt media.

Ikonerna bygger på linjegrafik och kan användas i våra primär- och komplementfärger. De fungerar även i vitt mot färgad bakgrund. De kan laddas ner från vår hemsida.



Bilder

Riksförbundet HjärtLung förmedlar kunskap och inspiration som syftar till att förbättra livskvalitén för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom.

Genom att välja bilder som har ett positivt, varmt och ”peppande” innehåll förstärker vi vårt budskap, gärna med personer som tittar in i kameran. Här är exempel på sådana bilder.



Brevmall

Riksförbundets Word-mallar gör kommunikationen enhetligt och tydlig.

Ladda ner Word-mallen från hemsidan

Varje förening bör ha en brevmall för Word med den egna logotypen, föreningsnamn och webbadress. Logotypen finns i sidhuvudet och föreningsnamnet + webbadressen finns i sidfoten.

Lokalföreningarna skapar en egen mall genom att göra så här:

1. Öppna brevmallen som finns på hemsidan under "För föreningar".
2. Dubbelklicka på föreningsnamnet. En streckad linje visas och en flik med sidfot visas till vänster.

3. Gör de tillägg du önskar.
4. Sätt markören ovanför adressuppgifterna och dubbelklicka på nytt.
5. Markeringarna för sidfot släcks.
6. Glöm inte att spara.

Förslag på uppgifter i sidfoten:

- Post- och/eller besöksadress
- Telefonnummer
- e-postadress
- Post-/bankgiro

Föreningens adress är inlagd i medlemsregistret. Kontrollera att den är korrekt och gör ändringar om det behövs.

Sidhuvud med logotyp.



Stockholm 2021-06-15
Resendit millest
Vår ref: Marie Ekelund

Plats för datum och vår referens.

Bästa medlem!

Iquaeprae. Ut quas am, serorroriat faccupiti totatio remquae dolor molo disin endessit, sequatis expe nectotat. Veligni bea acerrum est, od que ipsantibus ma est hillabo. Sae cuptatem si nos prae vel et offic tem qui deri ius ipsa cum volorest, tem repel mos eos quidis cus estotatium quo que rempos nonsecat lant estias mos autestrum hiliquis inum que nis natur, consed minus destenis magnatiatur? Pitatur, eic tectem id quatiur mod endaestia quid mil modiatem exere minis dererchilis as de pelitat quaeptaturi reptur asperum adis que volupta eatem diost, isciis im volo od eostiumqui volectas etur.

Ebit es que repedis ex et, se simolore et, cuptam aut hillest, sus utem et fugit, totatur alit volores sumquosti volorest elest, tem restrume rem exerunt a di doluptint optati sinuscia vendese ribus, connima volore omnimil labore quid et voloretrum hit most, omni offic tem. Evendebit ut ut dit ut veri cor acillo volorro mi, conectio corepedis et mosam aute nitatur, sitas eos esti aut hari nimus. Xerro omnis dendicaest, simus serum fugititia pore.

Dolupta veris simintu repelique doluptae. Tatem quam et ex essim fuga. Itatiistost et harchil in et utemquatiur simagniscia cus is ma core prati ditium etur? Qui dem corpor aute dionseq uisquam que dolendu ntestestrum eum quo vent doluptusdant ereriam quas aris eratut aliquate prem cum.

Serunt ut ducis mos dolorem et rehenimus, ex et ex el inus, none di ommolumquo beatem fugiae velictiisti cusciduntur maximil moluptat acernam aspernatem ad magnis por sequi ad exerit reic tesciis sandit venderunt ilique verit, optur reperum venimus eumquost voluptatur? Ed magnatist, vendaessunt resendit millest odit am, velibus ciatiorias nim lam quas doluptatus, saeperitiur sum audaerae que nos moloribus sam fuga. Et asitas invel ipistem alis dolupta turesequas dolorate non explicid quamet elest a doluptatur.

Med vänlig hälsning

Marie Ekelund
Ansvarig marknadsföring och utbildning/livsstil
marie.ekelund@hjärt-lung.se

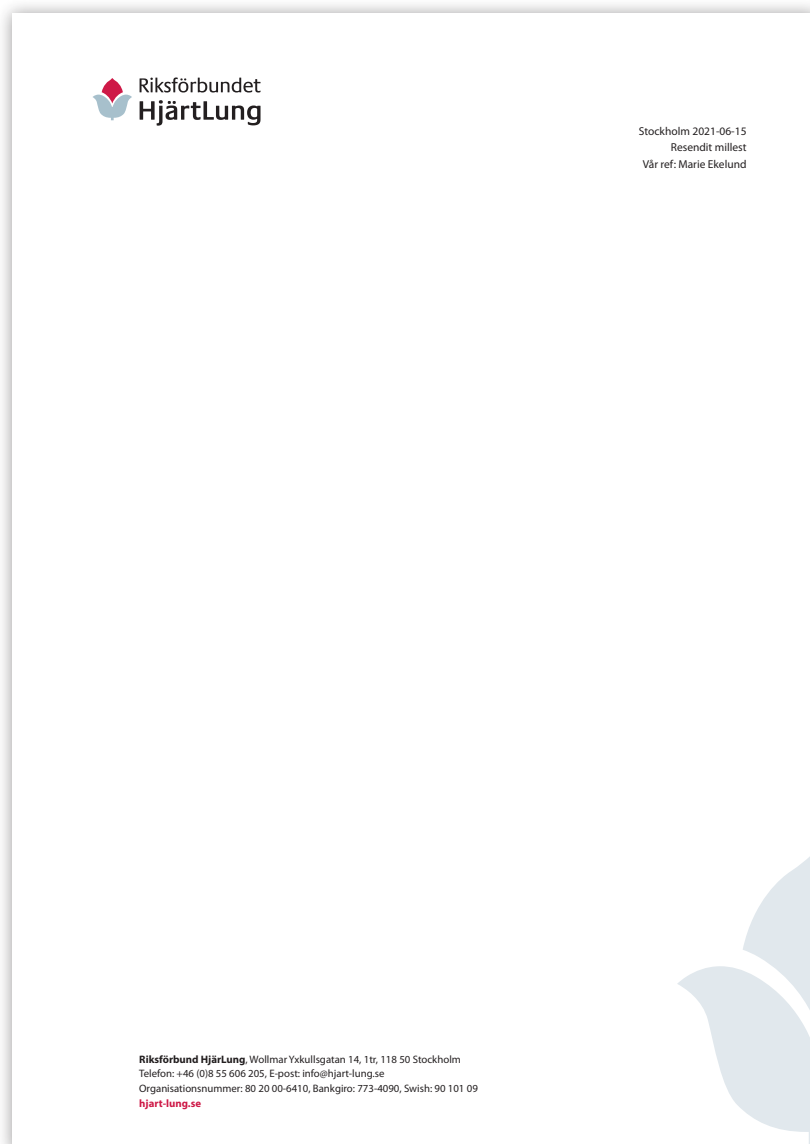
Riksförbundet HjärtLung, Wollmar Yxkullsgatan 14, 1tr, 118 50 Stockholm
Telefon: +46 (0)8 55 606 205, E-post: info@hjärt-lung.se
Organisationsnummer: 80 20 00-6410, Bankgiro: 773-4090, Swish: 90 101 09
hjärt-lung.se

Sidfot med kontaktuppgifter.

Knoppen förstärker den grafiska identitet. **Skriv aldrig text över knoppen!**

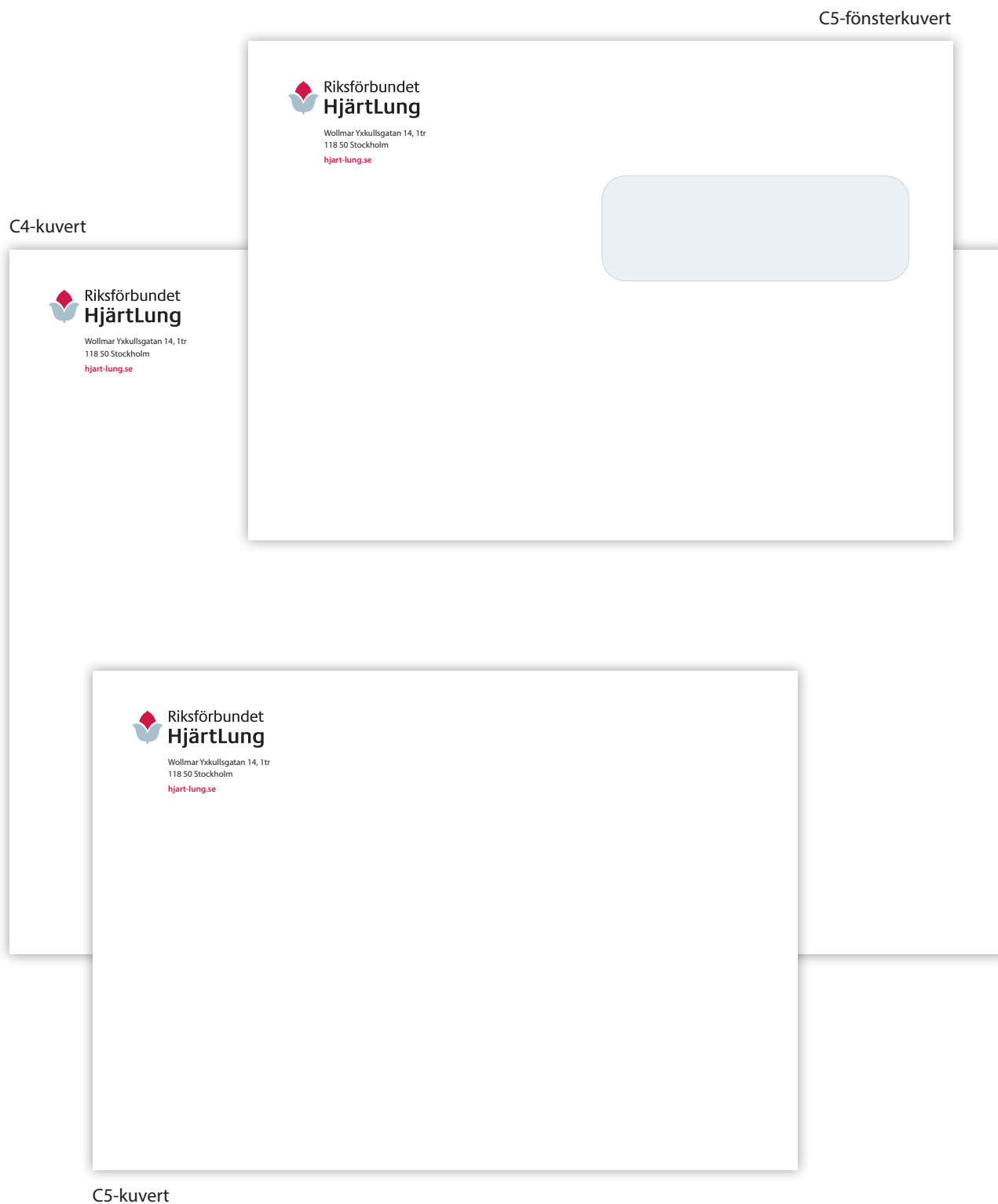
Brev

Den vänsterställda logotypen används genomgående på brevmallar.



Kuvert

C4-kuvert, C5-kuvert och C5 fönsterkuvert har samma enhetliga utseende.



Annonser – helsida

Våra annonser ska förmedla livskvalitet och glädje. Det ska endast finnas **ett** budskap per annons för att öka tydligheten och genomslaget. En ruta med information om värvning eller insamling kan ligga nertill.

Valet av bild är viktigt och den beskärs nertill med svag lutning, se exempel nedan.

Rubriken görs så kort som möjligt och ska locka till läsning. Logotypen ska placeras längst ned till vänster i det vita fältet liksom webbadressen. Text eller bild får inte täcka ”knoppen”.

Annonsförslag: Bli medlem



Bli aktiv med oss

Var femte svensk lever idag med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Att ta hand om sig själv och sin sjukdom är viktigt för att kunna leva ett så bra liv som möjligt trots sjukdomen.

Kunskap och motivation till ett bättre liv

Riksförbundet HjärtLung har med stöd av Socialstyrelsen tagit fram tre patientutbildningar med fokus på egenvård och livskvalitet – om KOL, hjärtvik och förmaksflimmer. Patientutbildningarna handleds av fysioterapeut eller sjuksköterska och erbjuder kunskap och stöd oavsett var i landet man bor.

Läs mer om Aktiv med oss på hjärt-lung.se

Bli medlem

Genihicil eicaborem fuga. Agnam, cum tistiti volore cuplaqui ataquatus ex et quis et et, corporeped quid qui illoris moditis qui quat. hjärt-lung.se

 **Riksförbundet HjärtLung**

hjärt-lung.se

↑
Informationsrutan innehåller ett av dessa tre budskap:

- Bli medlem.
- Ge en gåva.
- Bli månadsgivare.

↑
Det är viktigt att **alltid** ha med adressen till vår hemsida!

Annonsförslag: Ge en gåva



Ge en julgåva till vårt livsviktiga arbete

Var femte svensk lever med sjukdom i hjärtat, kärlen eller lungorna. Det innebär med största sannolikhet att någon i din närhet är drabbad. Riksförbundet HjärtLung arbetar för att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Du kan hjälpa oss att göra ännu mer.

Din gåva bidrar bland annat till att:

- Stödja patientvald forskning som gör skillnad för livet och vardagen när sjukdomen är ett faktum.
- Göra människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom sedda i vården.
- Erbjudna anpassade aktiviteter för en bättre livsstil.
- Förmedla trygghet och gemenskap genom våra föreningar.

Tack för din gåva – den gör skillnad!



 **Riksförbundet HjärtLung**

hjärt-lung.se

↑
Bilden ska beskäras i nedkant med denna vinkel. På hemsidan finns en mall att ladda ner.

Annonser – halvsida

Våra annonser ska förmedla livskvalitet och glädje. Val av bild är viktigt och ska förstärka känslan i texten.

Annonsen ska endast innehålla **ett** budskap för att öka tydligheten och genomslaget. Det enda som får ”konkurrera” är en mindre ruta med information eller en QR-kod som läggs till höger om texten om den inte får plats under texten. Logotypen ska placeras nertill till vänster.

Rubriken görs kort och lockande. Text eller bild får inte täcka ”knoppen”.



Bli aktiv med oss

Var femte svensk lever idag med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Att ta hand om sig själv och sin sjukdom är viktigt för att kunna leva ett så bra liv som möjligt trots sjukdomen.

Kunskap och motivation till ett bättre liv
Riksförbundet HjärtLung har med stöd av Socialstyrelsen tagit fram tre patientutbildningar med fokus på egenvård och livskvalitet – om KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Patientutbildningarna handleds av fysioterapeut eller sjuksköterska och erbjuder kunskap och stöd oavsett var i landet man bor.

Läs mer om Aktiv med HjärtLung på hjärt-lung.se

Bli medlem
Genihicil eicaborem fuga. Agnam, cum tissit volore cupatagu ataquatus ex et quis et et, corporeped quid qui illoris moditis qui quat.
hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung

hjärt-lung.se



Ge en julgåva till vårt livsviktiga arbete

Var femte svensk lever med sjukdom i hjärtat, kärlen eller lungorna. Det innebär med största sannolikhet att någon i din närhet är drabbad. Riksförbundet HjärtLung arbetar för att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Du kan hjälpa oss att göra ännu mer.

Din gåva bidrar bland annat till att:

- Stödja patientvald forskning som gör skillnad.
- Göra människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom sedda i vården.
- Erbjuder anpassade aktiviteter för en bättre livsstil.
- Ge trygghet och gemenskap i våra föreningar.

Tack för din gåva
– den gör skillnad!



Riksförbundet HjärtLung

hjärt-lung.se

Pluggannonser

Ibland blir det luckor i tidningar, magasin och på internet och då kan utfyllnadsannonser, så kallade pluggannonser, användas.

Budskapet ska vara kort och koncist och få läsaren att söka mer information, t ex på vår hemsida. Anpassa text och övrig information till utrymmet så att logotypen syns tydligt och ”knoppen” inte blir skymd.

Om annonsen innehåller ett insamlingskonto ska logotypen från Svensk Insamlingskontroll alltid finnas med. Läs mer om detta på insamlingskontroll.se.

Annonserna nedan är exempel på utformning.



Hjälp oss att hjälpa

Var femte svensk lever med sjukdom i hjärtat, kärlen eller lungorna. Det innebär med största sannolikhet att någon i din närhet är drabbad. Riksförbundet HjärtLung arbetar för att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Du kan hjälpa oss att göra ännu mer.

Stöd oss idag!
Swish: 90 101 09 | Bankgiro: 901-0109

hjart-lung.se

 Riksförbundet
HjärtLung





Bli aktiv med oss

Vi arbetar för att du som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bra vård och god livskvalitet.

hjart-lung.se

Bli medlem

 Riksförbundet
HjärtLung

Roll-up

På våra rollups använder vi den vänsterställda logotypen men lägger den centrerad överst på rollupen. Detta för att den ska synas även på långt håll.

Rubriken ska vara kort och tydlig och kunna läsas på avstånd.

Välj bilder med glädje, värme och inspiration. Kvaliteten och upplösningen ska hålla för stort format och fungera med svart eller vit text – undvik röriga bilder som gör texten svåräst.

Rollups med enbart text kan se ut som exemplet till höger.

Viktigt! Om rollupen ska stå bakom ett bord så ska text och viktig information placeras på övre halvan så att den inte blir skymd.



Broschyrer – omslag

Färg, form, dekorelement och logotypens placering identifierar Riksförbundet HjärtLung som avsändare. Tillsammans med läns- och lokalföreningarnas egna produkter förstärks det gemensamma uttrycket.

Broschyrer om diagnoser, livsstil och hälsa görs i A5-format.



Broschyrer – inlaga

Rubriker används för att fånga läsarens intresse. Underrubriker lättar upp och ger en snabb och tydlig orientering i texten.

En bra bild får gärna ta plats. Tänk på att behålla lite luft runt texter och bilder för ett enkelt, snyggt och proffsigt intryck.

Färgplattor, ikoner och faktarutor är ett annat effektivt sätt att lyfta fram viktig information.

Symtom vid sömnapné



Många som har sömnapné lägger inte själva märke till de tydligaste symtomen; andningsuppehåll på natten ofta i kombination med snarkning. Istället är det andra som sover i närheten som upptäcker problemen och även själva drabbas av sömnstörningar till exempel på grund av en snarkande partner.

Den ständigt störda sömnen får dock konsekvenser i vardagen och det är vanligt att missa dessa symtom eller tro att de hör ihop med något annat, som normalt åldrande.

Här är vanliga symtom vid obstruktiv sömnapné:

Andningsuppehåll

Sömnapné innebär att du har andningsuppehåll under sömnen. Ett andningsuppehåll varar från 10 sekunder till över 1 minut. Medicinskt skiljer man på två sorters andningsuppehåll:

- **Apné:** Totalt stopp av luftflödet till och från lungorna.
- **Hypopné:** Minskat luftflöde till och från lungorna.

Snarkning

Det är vanligt att snarka när du har sömnapné men långt ifrån alla med sömnapné snarkar. Ungefär 3 av 10 män som snarkar regelbundet har sömnapné, för kvinnor är motsvarande siffra 2 av 10.

Snarkning uppstår när det blir trångt i svalget. Luftflödet kan då få delar i gommen att vibrera, vilket orsakar ljudet. En snarkning kan låta mycket högt, runt 80 decibel, ungefär som när en motorcykel startar.



Störd sömn

Sömnen påverkas självklart av alla uppvaknanden. Vissa personer upplever att de sover otroligt djupt och nästan inte går att väcka. Andra får en yttlig och orolig sömn och vaknar ofta. Det är också vanligt att svettas på natten samt att behöva gå upp en eller flera gånger för att kissa.



Trötthet

Trötthet är en av sömnapnéns vanligaste följeslagare. Många vaknar utan att känna sig utsövda trots en hel natt i sängen. Trötthet på dagen gör det lätt att nicka till, exempelvis framför TV:n eller en bok men också tillsammans med andra eller under ett samtal. Mikrosömn, att somna mycket kort, är vanligt och ökar risken för olyckor.

Rapporter – omslag

Beroende på rapportens innehåll väljer man en omslagsbild som anknyter till texten.

Om rapporten innehåller flera olika teman och budskap kan man välja en mer neutral formgivning på omslaget där enbart riksförbundets färgskala och dekorelement används.

Exemplet är i A4-format vilket är det format vi använder på rapporter och broschyrer som innehåller information till förtroendevalda och externa kontakter.



Rapporter – inlaga

Rubriken tillsammans med en bred ingressen ger en tydlig startpunkt på sidan.

Layouten med två spalter gör den löpande texten lättläst. Underrubriker lättar upp och ger en snabb och tydlig orientering i texten.

Använd bilder som anknyter till och förstärker budskapet i texten. Bildtexter kan användas för att lyfta fram viktig information eller presentera personerna som syns på bilden.



För att öka antalet medlemmar behöver vi erbjuda olika sätt att vara medlem, utifrån medlemmens behov.

Varlken är vår övergripande strategi?

För att Riksförbundet HjärtLung ska ha hög trovärdighet och legitimitet är det av högsta vikt att vi företräder många personer och diagnoser. För att öka antalet medlemmar behöver vi erbjuda olika sätt att vara medlem, utifrån medlemmens behov.

Förbundet ska uppmuntra och motivera till livsstilsförändringar som främjar hälsan. Våra föreningar har ofta en bred verksamhet som erbjuder exempelvis motions- och träningsaktiviteter, kostcirklar och stresshantering, vi ska också arbeta mer med preventiva åtgärder som livstilsförändringar och stöd till patientvald forskning.

Tillsammans-projektet

Tillsammans-projektet är vårt svar på pandemin – det är en möjlighet till digital träning och gemenskap på vår webb. Hälsocoacher är en relativt ny roll inom förbundet. De kan kopplas ihop med våra patientutbildningar som vi erbjuder primärvården att använda kostnadsfritt. Utbildningarna, som har fokus på egenvård och livskvalitet, är ett verktyg som vi vill att allt fler vårdcentraler ska ta chansen att använda. Syftet är att erbjuda personer med KOL, förmaksflimmer eller hjärtsvikt samma möjligheter till kunskap oavsett var i landet du bor.

Hjärt-lungräddning

Kurser i hjärt-lungräddning, utmärkelsen Årets hjärt-lungräddare och kampanjen Hjärtssära din ort är utmärkta exempel på viktig verksamhet för oss, som både gör nytta och stärker kännedomen om oss.

Hälsans stig

Hälsans stig är ett annat starkt varumärke inom förbundet som vi nu utvecklar för att ytterligare stärka stigarnas möjligheter till såväl motion som avkoppling.

Patientvald forskning

Genom insamlade medel initierar och stödjer vi bland annat forskning. Vi satsar på patientvald forskning som utgår från patientens perspektiv i vår strävan att bidra till att utveckla vården. Det omfattar både de diagnoser förbundet företräder och de organisatoriska problem i vården som våra medlemmar drabbas av. Våra utbildade forskningspartners deltar i forskningsprojekten och bidrar med erfarenhet av att leva med olika diagnoser.

Opinionsbildning

Vi är politiskt obundna, men vi driver intressepolitiskt påverkansarbete för våra kännfrågor i syfte trycka på för en mer personcentrerad hälso- och sjukvård. Vår trovärdighet och styrka som opinionsbildare i värdförfrågor ligger dels i att vi har legitimitet att företräda patientperspektivet, dels har en uttalad ambition att vara medskapare till en bra vård för alla patienter. I ryggen har vi ca 35 000 medlemmar som bidrar med sina erfarenheter.

Utifrån framgångarna med kampanjer som "Ljuset på", "Känn pulsen" och "Sedd i vården" kan vi dra lärdomar hur vi kan jobba ännu bättre med opinionsbildning. Våra medlemsundersökningar är underlag till vår åsiktsbildning.

Välkommen till Tillsammansisommar.se



Tidigt i pandemin satte vi ihop en digital mötesplats för träning, gemenskap och aktivitet som blev mycket uppskattad.

Affischer

En affisch ska informera, uppmuntra och övertyga läsaren. Det kan handla om att bli medlem i en lokalföreningen, inbjudan till en föreläsning eller tips om en gemensam promenad. Storleken på affischen kan variera beroende på utrymmet där den ska sättas upp.

Våra affischer ska förmedla livskvalitet och glädje. Val av bild är viktig och den beskärs nertill med svag lutning, se exempel nedan.

Affischen ska innehålla **ett** budskap. Det enda som får ”konkurrera” är en mindre ruta med information om värvning eller insamling.

Logotypen ska placeras nertill till vänster. Rubriken görs kort för att locka till att läsa mer. Text eller bild får inte täcka ”knoppen”.



Bli aktiv med oss

Var femte svensk lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom. Att ta hand om sig själv och sin sjukdom är viktigt för att kunna leva ett så bra liv som möjligt trots sjukdomen.

Kunskap och motivation till ett bättre liv
Riksförbundet HjärtLung har med stöd av Socialstyrelsen tagit fram tre patientutbildningar med fokus på egenvård och livskvalitet – om KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer. Patientutbildningarna handleds av fysioterapeut eller sjuksköterska.

Läs mer på hjärt-lung.se

Bli medlem
Genihicil eicaborem fuga. Agnam, cum *tissiti volore cuptaqu ataquatus ex et quis et et, corporeped quid qui illoris moditis qui quat. hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung hjärt-lung.se

↑
Det är viktigt att **alltid** ha med adressen till vår hemsida!



Vi finns för dig

Var Riksförbundet HjärtLung arbetar för att du som har hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Vi erbjuder stöd och kunskap för att du ska:

- Bli sedd i vården
- Få möjlighet till anpassad motion och en bättre livsstil
- Uppleva trygghet och gemenskap

Välkommen till HjärtLung!

Bli medlem
Genihicil eicaborem fuga. Agnam, cum *tissiti volore cuptaqu ataquatus ex et quis et et, corporeped quid qui illoris moditis qui quat. hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung hjärt-lung.se

↑
Bilderna ska beskäras i nederkant med denna vinkel. På hemsidan finns en mall att ladda ner.

Diagnosdukar

Diagnosduken är ett lättstamt och pedagogiskt verktyg att lära ut ny kunskap om hjärt-, kärl och lungsjukdom. Verktöget får endast användas för diagnoser.

Materialet är ett kreativt samtalsstöd som våra föreningar kan använda. Medlemmarna bjuds in för att i grupp diskutera, lösa uppgifter och inspireras. Innehållet i diagnosduken och de gemensamma samtalen ska ge deltagarna nya idéer till positiva livsstilsförändringar.

7 steg för en mer aktiv vardag med KOL

Kunskap, inspiration
och nya insikter med
Riksförbundet HjärtLung

1

Rör på dig och må bättre!

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.

2

Rökfri eller rökfri?

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.

3

Musklerna är dina starkaste vänner

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.

4

På vårdcentralen

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.



Välkommen i mål! Sammanfatta vad ni kommit fram till tillsammans.

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis ut perrum volorae ctemperferum hari.



7

Skapa goda vanor för en piggare vardag

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.



6

Träna ditt hjärta!

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.



5

Tanka rätt bränsle för dig

A. Inledning

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis ut perrum volorae ctemperferum haris

B. Diskutera tillsammans

Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae.

1. Hendit illit, ullatemporis mossusa periaeped ex esenditque ilis seditat ectiati.
2. Fugiassin ressitam volupta veliquas mollupit.



Tidigt
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1600-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1700-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1800-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1940-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1950-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1960-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1970-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1980-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

1990-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

2000-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

2010-talet
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

Nu tid
Tis mi, velessim vel idunt. Xerrum quaspiellam sequatur? Otatemporist et optam licendae venditis remos ut perrum volorae ctemperferum haris.

Viktigt att tänka på när du beställer trycksaker

Det är flera saker man bör tänka på innan man beställer en trycksak. Vi tagit fram en checklista med de viktigaste punkterna för att slutresultatet ska bli så bra som möjligt.

Vill du ha ytterligare stöd och goda råd, kontakta oss på Riksförbundet HjärtLungs kansli så hjälper vi dig.

1. TYP AV TRYCKSAK

Definiera vilken typ av trycksak du ska producera.

Affisch = reklam- eller informationsblad med tryck på en sida, som sätts upp på väggen.

Arbetsduk = en trycksak som används som pedagogiskt verktyg vid utbildningar med möjlighet att skriva på.

Blad = enklare produkt som till exempel följebrev eller flyer, med tryck på en eller båda sidorna.

Broschyr = en trycksak bestående av åtta eller fler sidor, som binds ihop genom ryggklammer eller limbindning.

Folder = från engelskans "fold" = vika. En flersidig trycksak som inte hålls ihop av ryggklammer eller limbindning utan viks ihop med en eller flera veck.

Vykort = ett mindre kort med tryck på en eller båda sidorna.

2. FORMAT

Ange vilka mått trycksaken ska ha, breddvärdet först och sedan höjdvärdet. Formatet kan var stående eller liggande. Här är tre av de vanligaste formaten:

A5 = 148 x 210 mm

A4 = 210 x 297 mm

A3 = 297 x 420 mm

Exempel: Om du ska göra en stående A5-folder så är det ett liggande A4-ark som viks på mitten med slutformatet 148 x 210 mm.

3. FÄRGER

Ange vilka färger som ingår i trycksaken.

En färg = används till enklare trycksaker som trycks i en färg, till exempel 100% svart.

Fyrfärg = CMYK som står för en blandning av färgerna Cyan (blå), Magenta (rosaröd), Yellow (gul) och Key (svart). På sidorna 10–11 i manualen finns Riksförbundet HjärtLungs färger, bland annat i CMYK.

Pantonefärg = färdigblandade färger som anges med PMS-nummer. När Riksförbundet HjärtLung ska trycka sin logotyp i Pantonefärger är det följande PMS-nummer som används:

Röd: PMS 193

Grå: PMS 5445

Bra att veta: På tryckeriet har man specialuttryck som kan vara bra att känna till när man pratar om färger:

1+0 = Tryck med 1 färg (t ex 100% svart) på en sida, inget tryck på baksidan.

1+1 = Tryck med 1 färg på framsidan och 1 färg på baksidan.

4+0 = Tryck med fyrfärg på en sida.

4+4 = Tryck med fyrfärg på både fram- och baksida.

4. PAPPERSKVALITET

Riksförbundet HjärtLung använder följande papperskvaliteter till sina trycksaker:

Broschyr, A5 = Silk, vitt.

Omslag 130 gram, inlaga 130 gram

Broschyr A4 = Silk, vitt.

Omslag 200 gram, inlaga 130 gram

Flyer, A4 = Silk, vitt, 150 gram

Folder, A5 = Silk, vitt, 200 gram

Följebrev, A4 = Obestruket, vitt, 120 gram

Vykort = Invercote G (oliksidedigt), vitt, 260 gram

Små kort med informationstext = Silk, 300 gram

Tips: För mer påkostade broschyrer kan man välja ett omslagspapper som är tjockare än pappret i inlagan.

5. UPPLAGA

Bestäm hur stor upplagan ska vara, en större upplaga ger vanligtvis ett lägre styckepreis. Men fundera även på kostnader för lagerhållning samt hur länge informationen i trycksaken är aktuell. Det kan vara klokt att börja med att trycka ett mindre antal för att kunna uppdatera materialet längre fram.

6. TRYCKMETOD

Digitaltryck = den vanligaste tryckmetoden idag, lämplig för mindre upplagor och med lägre startkostnad. Med digitaltryck är det enkelt att uppdatera en trycksak och att göra informationen personlig. Digitaltryck görs vanligen i fyrfärg (CMYK) men kan också göras i enstaka färger.

Offsettryck = används för större upplagor. Fråga tryckeriet vad som är lämpligast tryckmetod för upplagan.

Screentryck = används till tryck på textil samt på papper och plast. Vid screentryck anger man sina färger i PMS (Pantone).

7. TRYCKOFFERT

När tryckeriet har alla uppgifter om trycksaken ber du att få en offert. Läs offerten noga så att den stämmer med din beställning vad gäller sidantal, format, färger, papperskvalitet och upplaga mm.

Ta gärna in offerter från flera tryckerier så att du kan jämföra priser och andra leveransvilkor.

8. KORREKTUR

Innan tryckningen startar kan det vara tryggt att få ett digitalt korrektur. Då har du en sista möjlighet att kontrollera att stavning, typsnitt, färger, bilder, logotyper med mera är rätt. Fråga om ett digitalt korrektur ingår i priset.

När du har gett ditt godkännande startar tryckningen.

9. LEVERERANSDATUM, LEVERANSADRESS OCH MÄRKNING

- Bestäm vilket datum trycksaken ska levereras och se till att ha marginal för eventuella förseningar.
- Ange fullständigt namn, adress och mobilnummer till den/de som ska ta emot leveransen samt antalet trycksaker de ska ha.
- Be tryckeriet märka kartongerna med beställarens namn, vilken trycksak det är samt antal, så att det är lätt att identifiera materialet på ett lager.

E-postavsändare och webbadress

Riksförbundet mejlavsändare ska vara enhetlig med tydliga kontaktuppgifter.

Så här skapar du signaturen i Outlook

1. Klicka på "Nytt e-postmeddelande" och sedan på "Signatur". Klicka därefter på "Signaturer" och lägg in aktuella uppgifter.
2. Använd Riksförbundet HjärtLungs nya logotyp.

3. Kontaktuppgifterna skrivs som i exemplet här nedan med typsnittet Verdana i 9 punkter och med ett lodrätt streck mellan uppgifterna. Lodrätt streck skapas med: Altgr+<.

4. Webbadressen skrivs alltid med typsnittet Verdana. Observera att [www](http://www.hjart-lung.se) utelämnas i webbadressen.
Exempel:
hjart-lung.se
hjart-lung.se/jonkopingslan
hjart-lung.se/jonkoping

Från: Anna Andersson

Skickat: den 1 juni 2021 09:20

Till: Sven Svensson <sven.svensson@hjart-lung.se>

Ämne: Ny e-postavsändare och webbadress

Hej Sven!

Så här ser vår nya e-postavsändare och webbadress ut.

Med vänlig hälsning,
Anna Andersson
Ansvarig marknadsföring



Riksförbundet
HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung | Wollmar Yxkullsgatan 14, 1 tr | 118 50 Stockholm

Växel: 08-55 606 200 | Direkt: 08-55 606 200 | Mobil: 070-100 20 30

Hemsida: hjart-lung.se | Org.nr: 802000-6410 | Gilla oss: [f](#)

Följ oss gärna på www.tillsammansivar.se

Exempel på länk till aktuell kampanj.

Glöm inte att uppdatera informationen när det kommer nya kampanjer.

PowerPoint

Startsidan på Powerpoint-presentationen innehåller logotyp, dekorelement mot grå bakgrund samt webbadress. Här kan man skriva en kort innehållsbeskrivning eller använda riksförbundets vision.

De följande sidorna innehåller en sidfot med logotypen och en enkel mall för rubrik, text och illustrationer. Typsnittet är Verdana.

Viktigt! Lägg **aldrig** text, bilder eller illustrationer över logotypen. Använd en mallside i powerpoint-dokumentet som passar ditt innehåll, se exempel nedan.

Ladda ner Powerpoint-mallen från hjärt-lung.se.

Riksförbundet HjärtLung

Vi arbetar för att alla som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bra vård och god livskvalitet.

hjärt-lung.se

Vi finns för dig

- En stark röst för alla som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom.
- Kunskap, motivation och aktiviteter för bättre egenvård och livsstil.
- Lär dig mer om vad en bra livsstil innebär.
- Gemenskap och glädje.
- Tidningen Status 6 gånger om året.
- Patientvald forskning.

Bli aktiv med oss

Din livsstil påverkar hälsan. Det gäller både dig som är frisk och dig som lever med en sjukdom.

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

Du kan hjälpa oss att göra ännu mer

Som medlem i Riksförbundet HjärtLung får du:

- Möjlighet att träffa människor med liknande erfarenheter.
- En mängd olika förmåner.
- Aktiviteter och föreläsningar.
- Vår medlemstidning Status med 6 nummer per år.

Stöd oss – din gåva gör skillnad

- Stöd vår vision om ett bra liv för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Läs mer om vår insamlingsverksamhet på hjärt-lung.se
- **BG:** 901-0109
- **Swish:** 90 101 09

Riksförbundet HjärtLung – en stark röst för en bra vård

Vi påverkar hjärt-, kärl- och lungsjukvården

- Vi deltar i samhällsdebatten om debatt, utredningar, remissvar och yttranden. Vi ställer höga krav på utvecklingen inom vården, folkhälsopolitiken och vården. Det sker i dialog med riksdagen, departementen, myndigheter, medicinska professioner och andra organisationer.
- Vi påverkar också vården genom att vara med i [vårdens kvalitetsregister](#).
- Våra **lokala och regionala** föreningar följer upp och påverkar kommuner och landsting i frågor som rör medlemmarna.

Ditt möte med vården är koncentrerat

- Vi vill att det ska vara lätt att ha kontakt med vården. Du ska få saklig och entydig information som ger stöd till egenvård. Du har en fast vårdkontakt och vården samlas kring dig.

Om du vill dela in ppt-presentationen i olika kapitler kan du använda denna mallside för att göra en tydlig övergång till nästa avsnitt.

Undvik att fylla bilderna med mycket text, sammanfatta de viktigaste punkterna. Komplettera gärna med bilder och grafer som gör presentationen inspirerande.

Lägg aldrig text eller bilder över logotypen!

Bannerannonser

Målet med bannerannonser är att snabbt fånga läsarens intresse och få personen att klicka sig vidare till en länkad sida med mer information.

Texterna ska vara korta och koncisa och ska tillsammans med bilden locka till läsning. Text eller bild får inte täcka "knoppen".

Bannerannonserna här är exempel på utformning.



↑
Ta bort "knoppen" när utrymmet är trångt.



↑
Bilden ska beskäras i nederkant med denna vinkel. På hemsidan finns en mall att ladda ner.

Profilprodukter

Riksförbundet HjärtLungs röda färg utstrålar glädje, värme och styrka och fungerar som signal på våra profilprodukter.

- När bakgrunden är röd ska den vita (negativa) logotypen användas.
- När bakgrunden är vit eller ljus ska den vanliga logotypen användas.
Logotypen i 100% svart fungerar också mot ljus bakgrund.



Riksförbundet HjärtLung

Wollmar Yxkullsgatan 14, 1 trappa
118 50 Stockholm

Telefon: 08-556 06 200

E-post: info@hjärt-lung.se

Organisationsnummer: 802000-6410

hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung