



Bli medlem i
Riksförbundet HjärtLung
– din patientorganisation

Bli medlem du också!

Vi är en av Sveriges största och äldsta patientorganisationer. I över 80 år har vi arbetat för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska få bästa möjliga vård och livskvalitet.



En allvarlig sjukdom förändrar livet, för den som drabbas och för många runt omkring. Livet sätts på sin spets och mycket som vi tagit för givet är inte längre självklart. Utmaningarna blir ofta flera, från att acceptera sjukdomen till att få rätt behandling och en fungerande vardag. Inte sällan tar vardagsbestyren allt mer kraft samtidigt som ny energi behövs för att på bästa möjliga sätt ta hand om sig själv.

Att få stöd i livet med en sjukdom kan betyda mycket, oavsett om det är du som fått sjukdomen eller någon som står dig nära. Vi är alla olika

och behöver stöd på olika sätt. Vissa behöver träffa andra som upplevt samma sak och som förstår på djupet. Andra vill få kunskaper om hur en bättre livsstil kan förbättra förutsättningarna och få tillgång till anpassad motion. För ytterligare andra är det viktigaste att påverka politiker och beslutsfattare för att vi som samhälle ska kunna erbjuda bästa möjliga vård.

Oavsett vem du är och vad du behöver vill vi vara din patientförening. I den här skriften kan du läsa mer om vad vi erbjuder dig som medlem. Välkommen till oss!

Det här får du som medlem:

1. En stark röst för alla som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom.
2. Kunskap, motivation och aktiviteter för en bättre livsstil.
3. Gemenskap och glädje i din förening och digitalt.
4. Forskning för en bättre vardag.
5. Tidningen Status, digitalt medlemsbrev och andra medlemsförmåner.

Endast
250:-/år

1 En stark röst för bra vård

Vi representerar över 35 000 medlemmar, de flesta lever med sjukdom i hjärta, kärl och lungor. När vi är många har vi lättare att göra vår röst hörd och påverka vård och vardag för de över 2 miljoner som lever med våra sjukdomar.

Våra viktigaste frågor

- Tidig diagnos och snabb behandling.
- Bra och jämlik vård.
- Att du blir lyssnad på och står i centrum för den vård du får.
- Ett bra liv och samhälle för den som lever med sjukdom.

Vi påverkar vårdens beslutsfattare

Vi är aktiva och jobbar på många sätt för att lyfta fram våra sjukdomar hos politiker och beslutsfattare. Vi har en pågående dialog med företrädare från riksdagen, departementen, myndigheter, medicinska professionen och andra organisationer. Vi skriver debattartiklar, remissvar och yttranden. Vi är delaktiga i vårdens kvalitetsregister. Och vi är aktiva i den lokala vården genom våra många föreningar runt om i landet.



Är du sedd i vården?

Vi vill att människan kommer före diagnosen. Därför arbetar vi för en personcentrerad vård där din erfarenhet, upplevelse och kompetens tillvaratas. Det tror vi ger bättre vård, tryggare patienter och kortare vårdtider.

2 Kunskap, motivation och aktiviteter för en bättre livsstil

Din livsstil påverkar hälsan, det gäller både dig som är frisk och dig som lever med en sjukdom. Som medlem får du tillgång till kunskaper och aktiviteter för en god livsstil.



Var aktiv med oss!

I våra föreningar runt om i landet erbjuder vi många möjligheter till anpassad motion. Vattengymnastik är kanske vårt mest populära motionspass men långt ifrån det enda. Många föreningar erbjuder också lättgympa, qigong, yoga, stavgång, promenadgrupper och linedance.

Vi erbjuder också digital träning för alla medlemmar. Då kan du träna hemifrån tillsammans med en utbildad instruktör och andra medlemmar. Välj mellan qigong, lättgympa och medicinsk yoga.

Kunskap för nya goda vanor

Att veta varför vi gör någonting ökar motivationen och sannolikheten att lyckas genomföra en förändring.

Vi erbjuder Tematräffar inom sömn, stresshantering och ensamhet, ett sätt att lära dig mer om vad som påverkar din hälsa och hur du kan göra för att må bättre. Vi har också Diagnosdukar, möten för att lära sig mer om livsstil kopplat till olika diagnoser.

Våra föreningar arrangerar också föreläsningar med till exempel läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter och forskare.

Hälsans stig

Vi äger konceptet Hälsans stig, lätt tillgängliga och väl skyltade promenadstråk på mellan 3 och 6 kilometer. Det finns 160 Hälsans stig runt om i landet, perfekt vardagsmotion!



3 Gemenskap och glädje i din förening och digitalt

Våra medlemmar och föreningar är navet i vår verksamhet. Att få träffa andra i samma situation och dela erfarenheter med någon som förstår är värdefullt.

I våra 160 föreningar runt om i landet pågår många aktiviteter. Föreläsningar, kurser, motionsaktiviteter och resor bara för att nämna några. Vi har över 3 500 medlemmar som är förtroendevalda och som engagerar sig i att skapa en rik verksamhet över hela landet. Som ett komplement till fysiska möten i din förening, erbjuder vi också kurser och möten digitalt.

Det här kan du göra i våra föreningar:

- Träffa andra i samma situation.
- Dela erfarenheter.
- Lära tillsammans.
- Röra på dig i grupp.
- Ha roligt!



Kort om oss

- Vi har funnits i över 80 år.
- Vi har över 35 000 medlemmar.
- Vi har 160 föreningar runt om i Sverige.

vattengympa
bokcirkel resor
promenadgrupp
boule studiecirklar
körsång fikastunder
föreläsningar utflykter
sittgympa medicinsk yoga



4 Forskning för en bättre vardag

Riksförbundet HjärtLung arbetar med insamling och stöd till klinisk och patientvald forskning som utgår från patientens perspektiv. Vi vill bidra till att utveckla vården och att göra vardagen lättare för individen efter diagnos, att mildra effekterna av sjukdom och att förlänga livet för personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom.



Patientvald forskning

De senaste tio åren har vi gett ekonomiskt stöd till ca 150 forskningsstudier som kan förbättra livsvillkoren för dem som lever med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Vi har satsat på forskning som utgår från patientens perspektiv, våra prioriterade områden är:

- Rehabilitering
- Förebygga återfall och försämring
- Egenvård
- Livsstil
- Psykisk hälsa (mental styrka)
- Mötet med vården

Du kan hjälpa oss att göra ännu mer

Var femte svensk lever med sjukdom i hjärtat, kärlen eller lungorna. Det innebär med största sannolikhet att någon i din närhet är drabbad. Alla behöver professionell vård och kunskap om vad man kan göra själv för att må så bra som möjligt. Hjälp oss att fylla kunskapsluckorna och påskynda utvecklingen för att alla ska få bästa möjliga vård och livskvalitet. Du kan bidra till en bättre framtid för alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom genom att bli månadsgivare eller att skänka en gåva.

Tack för att du ger skillnad!



Gåvobankgiro:
901-0109

Swish:
901 01 09

tryggt
givande
givasverige

90
KONTO
SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

5 Tidningen Status och andra medlemsförmåner

Ditt medlemskap är värdefullt, för dig och för många andra. När du blir medlem får du också vår populära medlemstidning Status och andra förmåner som rabatter.

Vår tidning Status kommer i din brevlåda fem gånger om året, fylld av nya kunskaper och reportage. Här kan du läsa om nyheter som berör våra sjukdomar, om nya behandlingar och reportage med personer i vården och så klart intervjuer med våra medlemmar.

Vi erbjuder också digitalt medlemsbrev samt förmåner till dig som är medlem! Genom ditt medlemskap i Riksförbundet HjärtLung kan du få rabatter på till exempel juridiska tjänster, resor och träningsredskap. Vissa föreningar erbjuder också lokala förmåner där du bor.



Medlemsansökan

Hitta rätt medlemskap för dig

Vill du bli en del av en gemenskap där du får stöd, kunskap och möjligheten att påverka? Vi erbjuder flera typer av medlemskap – välj det som passar dig bäst!

Lokalförening – för dig som vill vara med i en aktiv gemenskap nära dig.

Direktmedlem i Riksförbundet – för dig som vill stödja vår verksamhet nationellt.

Medlem i en diagnosförening – för dig med en specifik diagnos.

Läs mer om våra medlemskap och hitta det som passar dig bäst på vår webbplats hjart-lung.se/bli-medlem eller fyll i talongen och skicka in!

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

*Namn:

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer:

*Postadress:

Tel:

Mobil:

*E-post:

Jag är: ☐ Hjärtsjuk ☐ Kärlsjuk ☐ Lungsjuk ☐ Närstående ☐ Stödmedlem

Jag vill bli:

☐ Medlem i lokalförening, ange önskemål om lokalförening:

☐ Medlem i ansluten medlemsorganisation, ange medlemsorganisation:

☐ Medlem direkt i Riksförbundet HjärtLung

Hitta rätt
medlemskap



☐ **Min närstående vill också bli medlem**

*Namn:

*Personnummer (12 siffror):

*Adress:

*Postnummer:

*Postadress:

Tel:

Mobil:

*E-post:

*** Obligatoriska uppgifter.**

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

Bli medlem September 2025 Riv av längs den streckade linjen, vik ihop och posta medlemsansökan. Portot är betalt.

Var med och påverka din egen framtid!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet. Tillsammans har vi kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du kunskap om din diagnos och kan ta del av andras erfarenheter. Du får inspiration och motivation till en hälsosammare livsstil. Du får råd och stöd i dina kontakter med vården. Dessutom blir du del av något större – en landsomfattande organisation som lyfter våra frågor gentemot vårdens beslutsfattare och bidrar till livsviktig forskning.

Ta makt över din egen situation.

Bli medlem i Riksförbundet HjärtLung!

**Endast
250:-/år**

Så här kan du bli medlem!

1

Skanna QR-koden



2

Surfa in på hjart-lung.se/bli-medlem

3

Fyll i och posta medlemsansökan

4

Ring **08 556 06 200**