

Ansökan om Folkhälsobidrag för 2019

Samarbete mellan HjärtLungs Läns- och Lokalföreningar i Västerbotten och Primärvården mfl

Bakgrund och organisation

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att förbättra villkoren för alla som insjuknat i någon hjärt- eller lungsjukdom och deras anhöriga samt de personer som befinner sig i riskzonen för att drabbas. Riksförbundet HjärtLung är en demokratiskt uppbyggd organisation som bygger på aktiva lokalföreningars verksamheter.

Länsföreningen i respektive län har en samordnande funktion för lokalföreningarna.

I Västerbotten finns det idag tolv lokalföreningar, Dorotea, Jörn, Lycksele, Norsjö-Malå, Skellefteå, Storuman, Umeå, Vilhelmina, Vindeln, Åsele, Robertsfors och Sorsele. Dessa föreningar har tillsammans ca 3000 medlemmar idag. Varje lokalförening arbetar hälsofrämjande och vill därför engagera människor på den egna orten att delta i HjärtLungs verksamhet.

Syfte med samarbete

Syftet med samarbetet är att HjärtLungs Läns- och Lokalföreningar i Västerbotten och primärvården ska öka möjligheten för personer i länet att bli deltagare i HjärtLungs hälsofrämjande aktiviteter. Där kan Hälsocentralerna vara behjälpliga och därigenom öka medvetenheten om vilka riskfaktorer de bör förändra för att minska risken för hjärt- och lungsjukdomar.

Mål med samarbetet

Målet med samarbetet är att finna ett gott samarbete så att så många personer som möjligt slussas över till HjärtLungs verksamhet i lokalföreningarna. Därigenom ges möjlighet att fler personer i Västerbotten får ökad kännedom om riskfaktorer för hjärt- och lungsjukdomar och om hur man själv kan påverka sin livsstil genom adekvat information, stöd och motivation till att förändra sin livsstil. En sundare livsstil ger ett längre och friskare liv.

Aktiviteter som ger social gemenskap och trygghet samt dessutom kan förebygga psykisk ohälsa.

Riksförbundet HjärtLung har olika kampanjer: Ljuset på! Fokus är på de dolda folksjukdomarna förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL samt Känn pulsen, känn din puls och minska risken för stroke.

Projektet "Sedd i vården" är ett omfattande program som innebär att både patienter och vårdpersonal ökar samverkan. Vår roll som länsövergripande förening blir att utbilda aktiva inom varje lokalförening som får kunskap och mod att besöka vårdkedjans olika instanser. Enligt studier minskar kostnaderna för vården om de riktlinjer som anges följs och följs upp. Personcentrerad vård medverkar till bättre hälsa och därmed lägre kostnader. Information om dessa satsningar sker både i Läns- och lokal-föreningar.

Detta vill vi göra

Utifrån folkhälsomålen vill vi tillsammans med Hälsocentraler utveckla ett samarbete för att sprida information om livsstilsförändringar, samt även informera om att leva med hjärt- och lungsjukdomar. Vi vill att fler personer i Västerbotten ska få kännedom om våra aktiviteter och att fler skall delta i HjärtLungs verksamhet. Förslagsvis genom ett ökat samarbete med Hälsocentraler, där personal på respektive Hälsocentral kan hänvisa patienter till vår verksamhet. Vi vill fortsätta utveckla och bredda verksamheten över hela Västerbottens län.

Verksamheten kommer att anpassas efter varje lokalförenings möjlighet på orten. En snabb lungfunktionstest har erbjudits på flera orter i länet i samarbete med KOL-sköterskor. Flera fall med dåliga värden har upptäckts vid dessa undersökningar. De har fått rådet att söka Hälsocentralen för att göra en spirometritest. Fortsättningsvis kommer denna typ av gratis undersökning att genomföras i Länsföreningens regi och där möjlighet finns, även tillsammans med Hälsocentraler.

Vi vill även utveckla kontakter med andra organisationer som arbetar med hälsofrämjande aktiviteter. Vi erbjuder allmänheten och andra organisationers medlemmar att delta i vår verksamhet. Våra aktiviteter för medlemmar är subventionerade och ibland helt avgiftsfria. Genom att tidigt uppmärksamma livsstilsrelaterade beteenden som inverkar menligt på hälsan så förbättras livskvaliteten på längre sikt. Våra lokalföreningar är positivt inställda till att ta emot patienter som fått "fysisk aktivitet på recept" (FAR). Vi arbetar på att komma igång med flera grupper gällande fysisk aktivitet, så att utbudet blir ännu bredare. De som tidigare varit inaktiva kanske vågar komma med i lättare fysisk aktivitet för att sedan pröva sig vidare till det som kräver lite mera.

Ambitionen är bland annat att starta flera qigong-grupper. I dessa grupper tränas bland annat balansen, vilket är viktigt för att undvika fall. Att starta och stimulera bildandet av gå-grupper "gå för hälsan" med regelbundna gå-tider varje vecka i våra lokalföreningar är också en ambition. Bra motion inklusive social gemenskap. Detta som komplement till sittgympa och vanlig golvgympa.

Att utbilda och skapa ännu flera alternativ till medlemmar och allmänhet gällande förebyggande åtgärder och fysisk aktivitet planeras som sittgymna och dansa loss (rörelser till musik). Planeras även att starta sångkörer i lokalföreningarna, "Sjung med HjärtLung". Det är nyttigt för lungorna och det allmänna välbefinnandet och ger dessutom fin gemenskap. Sångträning kan lämpligen ske på ett särskilt boende, till glädje och lite "guldkant" för de boende där.

I länsföreningen finns en utbildad Hälsocoach. I förlängningen är tanken att Hälsocoacher skall finnas i varje lokalförening. Hälsocoachen skall fungera som en samtalsguide, i grupp och individuellt. På sikt kan Hälsocoachen arbeta med att: coacha befintliga medlemmar till en aktiv livsstil, locka nya medlemmar genom att erbjuda coaching samt erbjuda vården ett stöd för nysjuka i övergången från diagnos till vardag.

Länsföreningen och alla lokalföreningar arbetar med att stimulera till deltagande i olika gymna-grupper samt andra fysiska aktiviteter och även sociala träffar.

Varje lokalförening har också många sammankomster som studiecirklar, utöver det vi regionalt vill uppmuntra till att genomföra. Resor och trevliga medlemsträffar är ett ständigt inslag i vår verksamhet. I denna gemenskap möter man personer som kan delge kunskap utifrån egen erfarenhet. Många av våra medlemmar uttrycker ofta ensamhet och tråkiga dagar, om de inte hade vår verksamhet att gå till. Många studier visar på vikten av social gemenskap för att förebygga psykisk ohälsa och bibehålla en god hälsa.

Våra föreningar erbjuder också utbildning i Hjärt-lung-räddning. Lokalföreningarna gör och har gjort satsningar för att utplacera hjärtstartare och utbilda ansvariga personer i samband med detta.

Under 2017 har det bildats två nya HjärtLung föreningar, en i Robertsfors och en i Sorsele. Därför är det nu tolv lokal-föreningar i länet. Tilltalsnamn på föreningarna är HjärtLung, men det juridiska namnet är fortfarande Hjärt- och Lungsjukas förening.

Lycksele 2018-09-12



Ulla Frank

Ordförande, Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Västerbotten

Sven Duvas väg 5

92132 Lycksele

Tel 070- 564 03 31

Till
Västerbottens läns landsting
”Folkhälsobidrag 2019”
Diariet
901 89 Umeå

Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Västerbotten

Organisationsnummer 894000-3430.....

Föreningen är registrerad hos Skatteverket.

Adress c/o Ulla Frank, Sven Duvas väg 5.....

Postnummer...921 32..... Ort ...Lycksele.....

Postgiro.....29 60 77-1.....

Telefon...070-564 03 31.....

UPPDRAGETS NAMN

...” En hälsosam framtid”.....


Sökt 230.000..... kronor

ANSVARIG

Namn...Ulla Frank, ordförande.....

Telefon 070-564 03 31

E-mail ulla.frank@brinet.nu

Datum..2018-09-12.....Namnunderskrift.....


BESKRIVNING (sammandrag)

Vad ska göras

Samarbeta med vården, både primärvården och lasaretten.

Förebyggande och hälsofrämjande verksamhet, information, trygghet, stöd och social gemenskap.

Ge information, våra medlemmar anser att de får för lite information om sina sjukdomar och riskfaktorer vid kontakter med sjukvården

.....
Sprida information om riskfaktorer och erbjuda hjälp att förändra livsstilen genom att erbjuda deltagande i föreläsningar och gruppaktiviteter i våra lokalföreningar. I denna gemenskap möter man personer som kan delge utifrån egen erfarenhet.

.....
Öka och förbättra informationen till hjärt- och lungsjuka, anhöriga samt allmänheten.

.....
Utbilda och skapa flera alternativ till medlemmar och allmänhet gällande förebyggande åtgärder och fysisk aktivitet, bla qigong, yoga och dansa loss (rörelser till musik). Planering pågår för att starta körer i alla lokalföreningar, "Sjung med HjärtLung"

.....
Starta och stimulera bildandet av gå-grupper "gå för hälsan" med regelbundna gå-tider varje vecka i våra lokalföreningar. Bra motion inklusive social gemenskap. Detta som ett komplement till sittgympa och vanlig golvgympa.

Med hälsocoach coacha befintliga medlemmar till en aktiv livsstil

Erbjuda snabb lungfunktionstest vid vissa utåtriktade aktiviteter och blodtryckstagning vid andra utåtriktade aktiviteter.

Målgrupp

Hjärt- och lungsjuka, anhöriga samt allmänheten

Tidplan

Görs fortlöpande under året.

Vilka nationella målområden berörs? 1, 6, 9, 10,11, 12

Hur följer ni upp ert arbete?

Görs årligen

Samverkan med/samarbetspartners

ABF, hälsocentraler, sjukstugor, sjukhus, folktandvård och kommuner i bla hälsoveckor

Bidrag från andra aktörer? (kommuner, stiftelser etc.)

Inte sökt från annat håll

Ekonomisk kalkyl

| Intäkter | Kronor | Kostnader | Kronor |
|----------|--------|-------------------------|---------|
| | | Lokalkostnader | 30.000 |
| | | Resor, arvoden | 30.000 |
| | | Föreläsningar | 30.000 |
| | | Material | 30.000 |
| | | Marknadsföring | 50.000 |
| | | Utbildning/fortbildning | 60.000 |
| Summa | | Summa | 230.000 |

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

Föreningen är demokratisk Ja

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja

Föreningen har revisor Ja

Föreningen har återrapporterat tidigare folkhälsobidrag från landstinget Ja

Kontaktperson:

Namn Ulla Frank
Telefon 070-564 03 31
e-mail ulla.frank@brinet.nu

Ansökan inlämnas senast 17 september

Via mail till:

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2019"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11

901 89 Umeå