



LHL

# HVORDAN FÅ GJENNOMSLAG FOR LHLS SAKER PÅ 1-2-3?

– *En praktisk veileder i politisk påvirkning*



# INNHOOLD

<u>Hva har vi på hjertet?</u>	<u>3</u>
<u>Del 1: Hvordan skal vi nå fram?</u>	<u>4</u>
<u>Del 2: Hvordan bruke media for å få oppmerksomhet?</u>	<u>7</u>
<u>Del 3: Tips om saker lokallaget kan jobbe med</u>	<u>11</u>
<u>Oppsummert: Politisk gjennomslag på 1-2-3</u>	<u>14</u>

# HVA HAR VI PÅ HJERTET?

LHLs visjon er *et bedre liv* for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, allergi, hjerneslag, afasi og deres pårørende. Det lokale arbeidet er kanskje det mest konkrete vi gjør for denne visjonen. Hver uke møtes mennesker over hele landet til trening, turer og sosialt felleskap gjennom LHLs aktiviteter og likepersonsstiltak.

I tillegg har LHL en politisk rolle. Vi skal sørge for at interessene til våre grupper ivaretas i samfunnet. Dette gjør vi gjennom politisk arbeid.

Mye av dette arbeidet foregår på nasjonalt plan, i dialog med politikere og statlige myndigheter. Men minst like viktig er den lokale politiske arenaen. Det er i hver enkelt kommune våre grupper bor og der de lokale prioriteringene gjøres; det er kommunestyret som bestemmer over de fleste av tilbudene vi har behov for i hverdagen.

LHL kan og bør spille en viktig rolle lokalt. Derfor er denne veilederen utarbeidet. Den skal være en hjelp for LHLs lokallag og tillitsvalgte i det lokale politiske arbeidet. Veilederen inneholder også tips og råd om hvordan man kan jobbe mot lokale medier.

## Hvordan finner vi de lokale sakene?

På LHLs landsmøte i 2022 ble det vedtatt en lokalpolitisk plattform, og leser man i den, kan man komme på sporet av gode saker og sjekke disse opp mot den enkelte kommune. Finnes det et godt rehabiliteringstilbud i kommunen? Hvordan tas utskrivningsklare pasienter imot? Har kommunen en frisklivsentral? Kan jeg få hjelp til røykeslutt hvis jeg vil slutte? Og hvordan står det til med samarbeidet med frivillig sektor? Har LHL-laget gode rammevilkår for å drive trimgrupper?

Mange saker som er viktige for folk i lokalsamfunnet kommer gjerne opp gjennom enkeltpersoners erfaringer. Ingeborg har kols. Ingen i kommunen har kompetanse til å gi god hjelp i hverdagen, og hun må stadig legges inn på sykehus. Bjørn har hjerte-problemer og bør få hjelp til å slutte å røyke og begynne å trimme, men det finnes ikke frisklivsentral i kommunen, og han klarer ikke å komme i gang på egenhånd. Simen har afasi, men kommunen har ingen logoped. Gjennom dialog med medlemmer og andre dere møter, kan dere bli kjent med problemstillinger det kan være aktuelt for LHL å jobbe videre med. Ved å følge med i lokale medier kan dere også komme over saker som kan være aktuelle for LHL-laget.

Det viktigste er at dere som LHLs lokale tillitsvalgte kan være ombudspersoner som griper fatt i de utfordringene våre pasientgrupper og pårørende opplever i hverdagen, og som kommunen kan bidra til å løse.

# DEL 1: HVORDAN SKAL VI NÅ FRAM?

Det er mange måter å drive påvirkningsarbeid på. Av og til kan en sak løses ved å snakke med de riktige personene, andre ganger kan det være nødvendig med mer arbeid. I en del saker kan det være aktuelt å kontakte lokale medier for å få oppmerksomhet og påvirke til endring. Det er ikke mulig å gi en eksakt oppskrift her. Alt avhenger av saken, om kommunen din er stor eller liten, hvor mye tid du som tillitsvalgt kan bruke og hva slags arbeidsform den enkelte trives med. Her gir vi forslag til måter å påvirke politikerne.

## Forberedelser

I alt interessepolitisk arbeid gjelder det å være godt forberedt. Det kan skade saken om det viser seg at argumentene våre bygger på misforståelser og feilinformasjon. Det er viktig å være nøye på tall og fakta. Det slår fort tilbake hvis man går hardt ut og kritiserer for eksempel ventetid for fysioterapi, hvis det viser seg at tallet man bruker er feil. Få skikkelig greie på bakgrunn og hva som eventuelt er gjort i saken tidligere. Har partiene sagt noe om den i valgprogrammene? Har noen av politikerne uttalt seg om denne saken eller liknende saker?

## Innsikt i viktige dokumenter

Som et utgangspunkt for kontakt med lokalpolitikere, er det lurt å få tak i de lokale parti-programmene, slik at dere har innsikt i partienes standpunkt i saker som er av interesse for dere. Har et parti for eksempel programfestet noe som dere i LHL jobber for, uten å ha gjort noe med saken?

Ved å følge med på sakskart for kommunestyret og utvalg på kommunens nettside, kan dere fange opp aktuelle saker. Mediene skriver ikke om alt. En del viktige saker «forsvinner» i bunkene av sakspapirer, og får kanskje ikke den oppmerksomhet saken fortjener. For LHL er det som regel saker om helse og omsorg som er mest relevant.

## Direkte politisk påvirkning

Dette innebærer at dere personlig oppsøker politikerne og taler LHL og pasientenes sak. Som regel er de folkevalgte glad for å bli kontaktet, og dialog kan være utslagsgivende før avgjørende møter. Gi politikerne, eller andre myndighetspersoner dere er i kontakt med, gode argumenter og vis til at dere representerer store grupper. Det er viktig å sikre støtten hos de som allerede er enig med oss, men enda viktigere å bearbeide de som er usikre og som er avgjørende for å sikre et flertall i den politiske behandlingen. Møt opp på møter i kommunestyret og hovedutvalg. Det legges merke til. Dette er offentlige og åpne møter. Forsøk å skaffe dere permanente alliansepartnere blant toneangivende politikere.

## Personlig kontakt

Det er lurt å etablere god personlig kontakt både med administrasjonen og det politiske miljøet i kommunen. Ikke sjelden kan problemer løses gjennom samtaler og samarbeid. Ofte holder det å få saken på den politiske dagsorden. Det enkleste kan ofte være å ta direkte kontakt, som å ringe til ordføreren eller gruppeledere. Så lenge man oppfører seg saklig og hyggelig, setter de aller fleste politikere pris på direkte kontakt, og spesielt aktive interesseorganisasjoner. Mange setter pris på den kunnskapen organisasjoner har om enkeltsaker. Det er ikke så lett for enhver kommunepolitiker å ha full oversikt over alle saksområder, så da kan lokallagsmedlemmenes erfaring som innbyggere, brukere og pasienter gi nyttig kunnskap.

For å bli kjent kan dere invitere ordfører, kommunaldirektør, helse- og omsorgssjef, leder av utvalget for helse- og sosialpolitikk, og andre med myndighet i kommunen til et styremøte, temamøte eller en trimtur. Ved første kontakt kan det være klokt å invitere til generelt samarbeid, heller enn å kreve løsning på en spesiell sak. Det kan komme senere. Informer om hva LHL kan bidra med og hvilke ressurser og erfaringer som



finnes i laget. Slike bli kjent-møter kan gjøre det lettere å oppsøke kommunen når det er saker dere ønsker å fremme. Våre sykdomsgrupper berører mange mennesker, derfor har nesten alle politikere erfaring med en eller flere av de sykdomsgrupper vi representerer enten selv, i familien, på jobben eller i nabolaget.

### **Kommunalt råd for personer med nedsatt funksjonsevne**

LHL lokalt kan foreslå representanter til kommunalt råd for personer med nedsatt funksjonsevne. Gjennom rådet blir man satt inn i kommunens tilbud, kan stille spørsmål og påvirke saker i kommunen. Det er ulik praksis for hvordan man foreslår kandidater og velger representanter. Ta kontakt med kommunen for en dialog om hvordan dette gjøres.

### **Lokale ressursgrupper**

I alle lokallag vil det finnes folk med ulik kompetanse. Kanskje er det lurt at laget etablerer et politisk utvalg? Noen er eller har vært aktive i kommunestyret, fylkestinget eller har erfaring fra politikk på andre måter. Andre har utdanning og yrkeserfaring som laget kan trekke veksler på. Ikke tenk på at alle skal kunne gjøre alt. Noen går i front utad, andre kan bidra med kunnskap og ideer. Å skaffe bakgrunnsinformasjon er like viktig som å være frontfigur.

### **Tema- og debattmøte**

For å påvirke og informere både politikere og befolkningen, kan det være en idé å invitere til tema- og debattmøter med politikere og/eller fagfolk der en belyser flere sider av en sak. Husk alltid å kontakte media, både for omtale på forhånd og eventuell dekning av møtet. Invitasjon

til medlemmer kan gå på epost eller SMS. Dette kan laget selv gjøre i medlemssystemet, eller få hjelp hos LHL sentralt.

### **Åpent brev og leserbrev**

Av og til kan det være bra å skrive til kommunestyret eller gruppelederne og be om å få en sak tatt opp eller å få svar på en problemstilling. Dette kan sendes direkte, men det kan også gjøres gjennom media. Ved å kontakte ordføreren gjennom et «åpent brev» i lokalavisa og be om svar på en konkret sak, vil dere både sørge for at flere får vite om saken og gjøre det vanskeligere for den politiske ledelsen å la være å svare. De fleste lokalaviser har leserbrevsider. Disse leses av mange og kan være gode informasjonskanaler. Men husk også her å ha en høflig tone. En offentlig utskjelling av ordføreren eller andre folkevalgte gir ikke grunnlag for et godt samarbeidsklima, og kan minske muligheten for å få til det man ønsker. Innlegg i lokalavisa viser seg å være en veldig god måte å påvirke på. Og lokalavisene ønsker innlegg og saker fra folk lokalt. Innlegget kan godt være kort, for da blir det lest av mange.

### **Underskriftsaksjoner og Facebook-grupper**

I enkelte saker kan det være hensiktsmessig å samle inn underskrifter til støtte for saken. Hvis svømmehallen skal redusere sine åpningstider eller varmtvannsbassenget skal stenges, kan det være en god idé å samle inn underskrifter blant brukerne for å vise hvor mange det er som benytter badet og setter pris på tilbudet. Man kan også opprette Facebook-grupper til støtte for en sak. Da vil antall «likes» fungere som «støtteunderskrifter», og man kan i tillegg diskutere saken og argumenter og formidle hvordan saken går, medieklipp og annet stoff til støttespillerne.

Man skal imidlertid ikke ha overdreven tro på at underskriftskampanjer og Facebook-aksjoner alene endrer utfallet i en sak. Det dokumenterer hvor mange som støtter saken, men bør suppleres med andre tiltak, og aller viktigst er direkte kontakt med beslutningstakere. Det er viktig å huske på at saklige argumenter ofte er det beste våpenet man har, ikke bare det faktum at det er mange som støtter en sak.

### **Mediekontakt**

Bruk mediene når dere har saker dere vil skal bli kjent. Særlig kan saker der enkeltpersoner er involvert lettere løses om det har stått et oppslag i lokalavisa. Det er lurt å etablere jevnlig kontakt med lokale journalister og redaksjoner. Husk at de fleste lokale medier er opptatt av lokalstoff og lokale vinklinger på saker.

### **Samarbeid med andre**

Ofte vil det lønne seg å samarbeide med andre pasient- og interesseorganisasjoner i enkeltsaker, for det kan både gi økt tyngde og flere som aktivt jobber sammen. Hvis det finnes lokallag av FFO i deres fylke/kommune, vil det være en naturlig samarbeidspartner og en aktør som kan bidra til å koordinere samarbeid mellom pasientorganisasjoner. Også arbeidstakerorganisasjoner kan være viktige samarbeidspartnere, som blant annet Sykepleierforbundet, Legeforeningen eller Fagforbundet. De som jobber i helsetjenesten, har både et sterkt faglig blikk og et ønske om å jobbe for bedre tilbud for pasienter og pårørende.

### **Oppfølging av utspill og saker fra LHL sentralt**

Innimellom har LHL sentralt saker på dagsorden som kan være aktuelle å følge opp i lokallaget. Ved enkelte anledninger sender også hovedkontoret ut oppfordringer om å ta en sak lokalt, med fakta og stoff om hvordan dette kan følges opp.

## DEL 2:

# HVORDAN BRUKE MEDIA FOR Å FÅ OPPMERKSOMHET?

Det er to hovedgrunner for LHL, både nasjonalt og lokalt, til å bruke mediene. Den ene er for å være synlig: Når folk leser om hva LHL gjør og mener, vil de, forhåpentligvis, få et godt inntrykk av LHLs arbeid. Kanskje vil de i neste omgang vurdere å bli medlem eller på annen måte støtte arbeidet vi gjør. Den andre er for å påvirke samfunnet.. Gjennom aktivt mediearbeid blir LHL en viktig stemme som blir lyttet til i helsedebattene, både lokalt og nasjonalt.

Det inntrykket som dannes av LHL i lokalsamfunnet, kommer fra lokallagene. Derfor er det viktig å være synlig. Det er mange måter å være synlig på, men i dette kapitlet handler det først og fremst om hvordan dere kan være synlig gjennom medier. Her mener vi medier som er styrt av andre, altså TV/radiokanaler, papiraviser og nettaviser.

### Hva er en nyhet?

Laget skal ha temamøte om hjertehelse og foreslår for lokalavisa at de omtaler møtet. Lokalavisa takker nei. Det er ikke uvanlig at en sak hver og en av oss mener er en nyhet, ikke er det mediene velger å skrive om. Dette kan oppleves som et paradoks, i og med at det er vi som er leserne og dermed burde vite hva vi ønsker å lese om. Vi kan ikke annet enn å akseptere nyhetskriteriene satt av mediene, og jobben vår er dermed å gjøre det vi mener er en nyhet såpass interessant at avisa vil skrive om det. Felles for de fleste mediefolk er at de stort sett er enige om de grunnleggende nyhetskriteriene og ved å kjenne disse kan vi være bedre forberedt når vi skal «selge» inn saken. Nedenfor er en liste over ulike nyhetskriterier:

### Viktig for mange

Nyhetsverdien vurderes ut fra hvor vesentlig saken er og hvor mange som berøres. Dette er imidlertid mindre vektlagt i lokale medier. Uansett er det viktig å synliggjøre at saken man jobber for,

har betydning for folk i lokalsamfunnet. LHL har over 54 000 medlemmer i ryggen. Så vi i LHL snakker på vegne av et stort antall pasienter og pårørende.

### Nærhet

Her har både fysisk og psykisk nærhet noe å si. Vi reagerer sterkere på en nyhet om svikt i behandling og rehabilitering lokalt i vårt nærmiljø enn andre steder. Vi reagerer på at Marit i nabo-blokka ikke får reparert rullestolen, og engasjerer oss mindre om hun bor 100 mil unna. Dermed får de nære nyhetene bedre dekning enn de fjerne.

Det er denne nærheten som gjør at lokale medier har mange lesere. Alle medier har definert sitt dekningsområde, og for at en sak skal «komme på» må den ha tilknytning til mediets distrikt. En redaktør i en lokalavis sa en gang «Vi skriver ikke for våre lesere, men om våre lesere».

### Eksklusivitet

Mange medier vil gjerne være alene om en sak. Dette gjelder særlig de nasjonale mediene. Men også lokalaviser kan lokkes med at de får en sak eksklusivt. Hvis det er to konkurrerende aviser i lokalsamfunnet, vil det være lurt å variere mellom hvilken avis dere kontakter, slik at dere har en god relasjon til begge redaksjoner.

### Aktualitet/ferskhet

De beste nyhetene er de dagsaktuelle, det som skjer i dag eller nettopp har skjedd. Enten at selve hendelsen er dagsaktuell eller at en sak, som godt kan være fra en tid tilbake, blir «avslørt». Hvis dere tropper opp på ordførerkontoret med krav om bedre rehabiliteringstilbud i kommunen, er det bare interessant for mediene den dagen det skjer, en uke etterpå er det gammelt nytt. Da er også bilde- og intervjumuligheter gått til spille. Derfor: Bruk muligheten aktualitet gir til å få på mediesaker.



### Konflikt

Mediene liker uenigheter og konflikter. Alle motsetninger er godt stoff. Om dere er uenige i en prioritering kommunen gjør, så er det en nyhet, framfor at dere er enige i et tiltak de setter i verk. Det at enkeltpersoner rammes av for dårlig tilbud eller kutt i de kommunale tjenestene, er en typisk konfliktsak som det er lett å få napp på i lokalavisa.

### Sjeldenhet

Det er mer nyhetsverdi i det som skjer sjeldent enn det som hender ofte. Det klassiske eksempelet er «mann biter hund» som er langt mer sjeldent

enn at «hund biter mann». «Sjeldne» saker fra lokallaget kan være «Rekordbesøk på trimgruppe», «Dobling av medlemstall på ett år» eller «90-åring trener med 60-åring».

### Kjent person eller maktperson

Hvis en sak involverer en kjent person har den større oppmerksomhetsverdi enn om den omhandler et «vanlig» menneske. Hvis dere har «lokalkjendiser» i laget eller som støttespillere, kan det være en mulighet å få dem med når dere har aktiviteter dere ønsker å få medieoppmerksomhet på. Det kan også være en idé å utfordre ordføreren eller andre lokale profiler til å være



med på aktiviteter som kan synliggjøre lagets arbeid, for eksempel teste lungekapasiteten eller være med på en trimaktivitet, og invitere mediene med. Husk at politikere lettere blir med på trimtur om lokalavisa er tilstede.

### Været – alltid aktuelt

Folk i Norge er opptatt av været, enten det regner eller snør, er varmt eller kaldt. For mennesker med helseproblemer er været ofte ekstra viktig. Er det glatt, kan det være vanskelig å komme seg ut. Er det for kaldt kan luftkvaliteten bli dårlig. Vår betyr bråtebrenning mange steder og det er ikke bra for lungesyke. Blir det for varmt kan mange eldre få problemer. Her har dere mye å ta av. Dere kan utfordre kommunen på å dele ut strøsand til eldre. En annen idé er å kreve at de måler luftkvaliteten på kalde dager og setter i verk tiltak, for eksempel innføring av piggdekkavgift.

### Litt om leserinnlegg

Å sende leserinnlegg til lokalavisa er en ypperlig måte å vise hva LHL gjør og står for, og er ikke minst aktuelt hvis man ønsker å påvirke en sak eller sette en ny sak på dagsorden. Men, tror ikke at innlegget alene vil løse saken. Den bør følges opp med direkte kontakt med folkevalgte.

Her er noen råd til arbeid med leserinnlegg: Vær forsiktig med å skrive når du er sint eller irritert, tenk deg om et par ekstra ganger. Når du skriver leserinnlegg på vegne av et lokallag, er det viktig at du avklarer ditt standpunkt med de andre i lokallagets styre og ofte kan samarbeid mellom flere gjøre teksten bedre. Hvis det er uenighet om innholdet, skal du bare undertegne med ditt navn, ikke som representant for lokallaget.

### Noen råd til form og språk:

- Det er ikke alle som vet hva forkortelsen LHL står for, så det kan derfor være lurt å skrive at LHL er en pasientorganisasjon som jobber for bedre tilbud for (diagnosen saken dreier som om).

- Det er lurt å finne en fengende tittel.
- Konsentrer deg om ett hovedpoeng, som må komme først. Har du/dere mye på hjertet er det en god idé å skrive flere innlegg framfor å ha med masse ulikt i ett og samme innlegg.
- Et leserinnlegg bør ha litt «trøkk», med en spiss vinkling. Da er det lettere å få innlegget inn i avisa, og flere leser innlegget.
- Undersøk maksimumslengde på leserinnleggene i den/de avisene du vil kontakte. Korte innlegg er helt greit. Noen ganger 100-200 ord.
- Vær oppmerksom på at redaksjonen kan forkorte innlegg som de finner for lange, og at det i enkelte aviser kan være kø for å få leserinnlegg på trykk.
- Ikke vær anonym. Folk vil vite hvem det er som ytrer en mening. Skriver du for LHL, signerer du med navn, verv og hvilket lokallag du representerer.

### Pressekontakt

#### Hvordan ta kontakt med pressen?

Hvis dere kjenner en journalist, eller har vært i kontakt med en tidligere, er det lurt å kontakte vedkommende. Dere kan også se etter journalister som skriver om liknende saker som den dere ønsker å selge inn.

Finner dere ikke en aktuell journalist, tar dere kontakt med vaksjef eller redaksjonssjef. Det går også an å ta kontakt med tipstjenesten, men det er best å kontakte enkeltpersoner direkte.

Det beste er å bruke telefonen og ettersende detaljene på e-post. Det går også an å gjøre omvendt, sende en e-post og følge opp raskt med en telefon. E-post er ofte greit hvis man synes det er litt vanskelig å ringe, men det er ikke uvanlig at en e-post blir oversett.

Journalisten vil ofte ha en case, en historie med person som har opplevd noe som er relatert til

det dere vil ha oppmerksomhet på. Det kan være klokt å ha tenkt gjennom om dere har aktuelle kandidater som kan stille opp.

Husk fotomuligheter. Hvis saken gir gode muligheter for bilder øker det sjansen for at dere får noe «på». Et bilde fra en trimgruppe er bra hvis saken dreier seg om fysisk aktivitet. Avisa trykker heller det enn et portrettbilde av den som uttaler seg.

### Hvordan forholde seg om man blir kontaktet av pressen?

En journalist ringer, hva gjør du?

Det er selvsagt forskjell om det er en hyggelig sak som det er lett å kommentere eller om det er et kritikkverdig forhold som skal belyses. Uansett er det lurt å ta seg god tid til å svare på spørsmålene.

Hvis det er en vanskelig sak, bør man å kjøpe seg litt tid hvis det er mulig. Du kan da si at du ringer tilbake, etter du har hørt hva saken dreier seg om. Da har du mulighet til eventuelt å konferere med andre, og skrive ned det du ønsker å formidle. Husk at det er lov ikke å ha en kommentar, men det er ofte lurt å være åpen og ærlig.

Hvis du uttaler deg om en vanskelig eller alvorlig sak, er det viktig at du på forhånd avtaler sitat-sjekk med journalisten, slik at du får godkjent teksten han eller hun har skrevet basert på uttalelsene. Dette er helt vanlig. I utgangspunktet er det dine egne sitater du skal sjekke og har mulighet til å endre. Men det er også viktig at du sjekker at de står i en sammenheng som gir riktig mening og at faktaopplysninger i artikkelen stemmer, om du får tilgang til hele. Alle journalister er interessert i at kildene kjenner seg igjen, og verken du eller journalisten er tjent med en diskusjon i etterkant, så dette er tidspunktet for å komme med konstruktive innspill. Men igjen husk: Det er journalistens sak, og du kan være en av flere kilder.

Dere kan for eksempel ha en leken form for medietrening på et lagsmøte hvor et medlem er journalist og en svarer.

# DEL 3:

## TIPS OM SAKER LOKALLAGET KAN JOBBE MED

God sak for laget, både politisk og i media, er avhengig av hva som skjer i lokalsamfunnet. Den beste kilden til saker er det dere, og folk dere kjenner, opplever i hverdagen. God kontakt med medlemmer og støttespillere, og det at dere følger med på hva som skjer i politikken i kommunen og i lokalmediene, vil gi dere ideer til hva dere kan jobbe med. Vi kommer likevel her med noen eksempler, som er hentet fra LHLs lokalpolitiske plattform, som kan være aktuelle problemstillinger for deres lag og som viser hvordan dere kan tenke i oppbygging av saken.

### EKSEMPEL 1:

#### Sykehjemsdekning

En del har behov for korttidsopphold på sykehjem, og andre trenger permanent plass når helsen svikter. I mediene er det ofte saker om for lang ventetid både til korttidsplasser og permanente plasser. Det kan være aktuelt for LHL å sette dette på dagsorden lokalt.

#### Tiltak:

- Kartlegg antall sykehjemsplasser og finn ut av behov. Dette er informasjon som kommunen har.
- Se på hvordan dagen er organisert på sykehjemmet: Må noen legge seg svært tidlig, har alle muligheter for å komme ut?
- Hvordan er bemanningen på sykehjemmet? Er det nok folk og tid til å hjelpe med god mat og ernæring?
- Snakk med de ansattes organisasjoner. Hvordan opplever de bemannings-situasjonen og dekningsen?
- Be om møte med ordfører eller leder av hovedutvalg hvis situasjonen ikke er tilfredsstillende.
- Skriv et leserinnlegg eller kontakt media for en sak, og gjør det gjerne sammen med pårørende eller fagforeninger.

### EKSEMPEL 2:

#### Rehabilitering

LHL mener at alle pasienter må få tilbud om rehabilitering når de har behov for det. Våre diagnosegrupper fører ofte til behov for vane- og livsstilsendring, noe som for de fleste krever støtte i et rehabiliterings-opplegg for å lykkes. Risikoen for ny sykdom eller forverring av sykdommen kan reduseres gjennom rehabilitering. For mange er rehabilitering avgjørende for å kunne oppnå livskvalitet og et meningsfullt liv. I dag er det en del som må vente lenge og noen som får dårlig tilpasset rehabilitering. Mye av rehabiliteringen skal foregå i kommunen. LHL kan være en pådriver for å få til gode rehabiliteringstilbud lokalt.

#### Tiltak:

- Sjekk ut situasjonen i egen kommune.
- Sjekk ut at det finnes egne rehabiliteringstilbud utenom sykehjem (yngre pasienter skal ikke å få behandling på et sykehjem)
- Dersom ventetiden er lang og tilbudet er mangelfullt, send brev til kommunen og be om møter med beslutningstakere.
- Arranger eget temamøte/debattemøte om rehabilitering, der både fagfolk og folkevalgte kan delta.



### EKSEMPEL 3:

#### Får de som trenger det en fastlege?

Mange kommuner sliter med å rekruttere og beholde fastleger. For våre pasientgrupper er det viktig med en stabil og god fastlegeordning i alle kommuner.

#### Tiltak

- Skaff oversikt over legedekningen i kommunen: hvor mange fastlegehjemler er besatt og ubesatt. Er det for mange innbyggere på listene og hvor lang ventetid er det for å få en time?
- Møt ordfører for å finne ut hva kommunen og lokallaget kan gjøres sammen.
- Møter med politiske partier som er representert i kommunestyret.
- Gå ut i media med en sak om hvor kritisk det kan være for kronisk syke å ikke få en fastlege.
- Arranger et temamøte om saken sammen med Legeforeningen.

### EKSEMPEL 4:

#### Økt oppmerksomhet om kols

Jo tidligere kols oppdages, desto mer effektiv blir behandlingen. Sykdomsutviklingen kan nærmest stoppes dersom tiltakene settes inn tidlig. For å lykkes med tidlig diagnostisering, må bruk av spirometri hos legene bli like vanlig som blodtryksmåling. Det er også viktig at kommunene har gode tilbud til kols-pasienter, både i hjemmesykepleien og innenfor rehabilitering.

#### Tiltak:

- Arranger en stand for å informere folk om kols. Det kan bidra til at flere tester seg for sykdommen og dermed kommer tidlig til behandling.
- Avtal med kommunen at alle fastleger skal tilby lungefunksjonstest (spirometri) av alle røykere over 35 år.
- Inviter med media og en aktuell person til å gjennomføre spirometri, sånn at dere kan fremme kravet om spirometri.

**EKSEMPEL 5:****Kosthold i skole og barnehage**

Undersøkelser viser at skoleelever ikke spiser sunt nok, eller i verste fall ikke spise nok mat til å holde seg konsentrert gjennom en hel skoledag. God og riktig kost er viktig for god læring. Også i barnehagen er det viktig at ungene får sunn og næringsrik kost.

**Tiltak:**

- Undersøk kvaliteten på maten som serveres i kommunens barnehager.
- Sjekk ut om det selges sunn mat i skolekantinene på ungdomsskoler og videregående skole. Inviter med beslutningstakere og lokalpressen om tilbudet er dårlig.
- Flere og flere kommuner serverer sunn og gratis skolemat til elevene. En idé for deres kommune?

**EKSEMPEL 6:****Kommunale frisklivsentraler**

Helsedirektoratet anbefaler etablering av frisklivssentraler i alle kommuner, gjerne gjennom interkommunalt samarbeid. Frisklivssentralen skal gi tilbud til personer med behov for å endre levevaner, og bidra til mestring og fremme av fysisk og psykisk helse.

**Tiltak:**

- Kontroller at kommunen har etablert frisklivstilbud og undersøk om tilbudet er godt, og om hvor lange ventetid tilbudet har.
- Hvis dere vurderer tilbudet som utilstrekkelig, ta kontakt med politikere for dialog om dette.
- Oppfordre frisklivssentralen til å gjennomføre regelmessige røykeslutt-kurs og kurs i endring av kosthold.
- Inviter til samarbeid med LHL om etablering og drift av treningsgrupper.

**EKSEMPEL 7:****Ufullstendige kart i kommunen – finner ambulansen fram?**

Fortsatt er det mange boliger og nærings-eiendommer i Norge som ikke har gateadresse. Det er et mål at alle skal ha en gateadresse, slik at det er lettere for nødetatene å finne fram ved branner, ulykker og sykdom.

**Tiltak:**

- Sjekke ut situasjonen med kommunens tekniske etat eller på [www.statkart.no](http://www.statkart.no).
- Ved behov, send brev til kommunen.
- Snakke med ordfører/andre i kommunestyret.
- Gå ut i media sammen med en person som ikke har gateadresse og fortell om hvor viktig det er at dette kommer på plass, sånn at nødetatene finner frem.

# OPPSUMMERT: POLITISK GJENNOMSLAG PÅ 1-2-3:

- Politisk påvirkning er ikke vanskelig, i bunn og grunn handler det om å ta kontakt med noen som kan løse saken.
- Folkevalgte er interessert i å høre om innbyggernes utfordringer, og pasientorganisasjoner blir alltid lyttet på.
- Inviter folkevalgte eller myndighetspersoner på møter, aktiviteter eller treningsgrupper.
- Presenter lokallaget, hvilke utfordringer medlemmene opplever og forslag til hvordan livet kan bli bedre.
- Bruk media for å få økt oppmerksomhet om saken og LHLs lokale aktivitet.
- Bruk nyhetskriterier til å tilpasse sakens innhold og hvilket tidspunkt dere tar kontakt med media.
- Hvordan løses saken? Ved å ta kontakt og bygge flertall hos de som bestemmer.

**LHL**

E-post: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no)

Tlf: 67 02 30 00

Web: [lhl.no](http://lhl.no)

## LHLs visjon: Et bedre liv

LHL er en medlemsstyrt interesseorganisasjon for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, allergi, hjerneslag, afasi og deres pårørende. Alle som støtter LHLs formål, kan bli medlem. LHL har ca. 54 000 medlemmer fordelt på ca. 250 lag.

Verdiene solidaritet, kunnskap og handlekraft skal prege LHLs virksomhet og kultur.

LHLs strategi er å

- organisere pasienter og pårørende i et sosialt fellesskap og utvikle gode medlemstilbud
- styrke pasienters og pårørendes interesser gjennom aktivt samfunnspolitisk arbeid
- være en partner for det offentlige for å sikre gode og tilstrekkelige helsetjenester