

Hit vänder du dig om du behöver vård eller stöd

Det finns flera olika sätt att kontakta vården. Du väljer själv det sätt som passar bäst för dig och din situation.

- **Sök på "så loggar du in" på 1177.se** för information om hur du gör för att läsa din journal.
- **Läs gärna igenom din journal och din överenskommelse med vården.** Där hittar du information om diagnoser och provsvar och ser vad du och vårdpersonalen kommit överens om.
- **Hör av dig till din fasta vårdkontakt/kontaktperson** om du har frågor, eller kontakta din mottagning. Kontaktuppgifter hittar du under "hitta vård" på 1177.se
- **Sök och ta del av information på 1177.se.** Här kan du läsa om bland annat egenvårdsråd, sjukdomar och besvär, undersökningar, behandling och läkemedel. Informationen är kvalitetssäkrad och lätt att förstå.
- **Ring till 1177 telefonrådgivning.** Här kan du få sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

Dokumenterad överenskommelse

Din överenskommelse med vården



Vad är viktigt för dig?

Vi kan sjukvård, men du kan dig själv.

Därför blir resultatet som bäst när vi jobbar tillsammans.
Du gör det du själv kan påverka och det andra hjälper vi dig med.

Alla som har kontakt med vården har rätt att få en kontaktperson som har koll på och kan ta fram en övergripande plan för dina vårdinsatser.

Vården hjälper dig att koordinera och samordna, speciellt om du har kontakt med flera olika kliniker och mottagningar.



Syftet med en överenskommelse

Överenskommelsen ska förtydliga:

- vad jag själv kan göra för att må så bra som möjligt
- vad jag bör ha koll på för att veta när jag behöver söka vård
- vart jag vänder mig när jag behöver vård eller stöd
- vem som är min fasta vårdkontakt/kontaktperson om jag har behov av en sådan
- vad som är nästa steg för mig
- inbokade tider med vården

Det här kan du göra själv för att må så bra som möjligt

- På 1177.se kan du hitta generella tips och verktyg som kan hjälpa dig att leva hälsosamt. Här hittar du även information om olika typer av kostnadsfria forum och nätverk som kan vara ett stöd i olika situationer och faser i livet.
- För mer konkreta tips för just dig och din situation, tala med vårdpersonalen om vad du själv kan göra för att kunna leva ett så bra liv som möjligt utifrån dina förutsättningar.



Dokumenterad överenskommelse

– vad kan jag göra för mig själv och med hjälp av mina nätverk och vad gör vården.



Sammanhållen planering

Mål, planerade åtgärder, samordning. Här innefattas också författningsreglerade planer, till exempel samordnad individuell plan (SIP).

Fast kontakt med vården



Fasta vårdkontakter
– samordningsansvar, kontinuitet
Fast läkarkontakt i primärvården
– medicinskt ansvar, kontinuitet

Överkommen tid



Bokade tider i samråd.

En gemensam värdegrund och samverkan är en förutsättning