

Vård och hälsa för äldre invånare

Innan du söker vård, gör en egen bedömning

Det första steget när du upplever ett behov av akut eller oplanerad vård som inte är livshotande, är att göra en egen bedömning av situationen. För att få stöd kan du **alltid ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning**. Då hjälper en sjuksköterska dig att bedöma dina besvär och var du ska söka vård.

Du kan även skicka meddelanden till vården på 1177.se när du loggat in. Du kan även förnya recept, boka eller omboka tid eller läsa din journal. Vilka tjänster som erbjuds varierar mellan olika vårdcentraler. Det går också att fråga om det går att ha digitala vårdmöten med din vårdcentral.

Hit kan du vända dig

Vårdcentral: För vanliga sjukdomar och besvär under dagtid.

Vårdcentralerna ska på ett särskilt sätt möta behoven hos patienter som fyllt 75 år och patienter med komplexa behov, för att skapa trygghet för dem och deras närstående. Mottagningen ska ha telefontid för dessa invånare, med direktnummer utan knappval eller återuppringning.

Jourcentral: När vårdcentralen är stängd och du inte kan vänta till nästa vardag. Öppet kvällar och helger.

Rehabmottagning: Om du är i behov av vård av en fysioterapeut (sjukgymnast) eller arbetsterapeut.

Specialistmottagning: Remiss för att komma hit får du efter ett läkarbesök på vårdcentralen. Ibland kan du göra en egenremiss.

Akutmottagning: Vid livshotande tillstånd eller allvarlig olycka.

På 1177.se hittar du alla kontaktuppgifter.

Vänd dig till din vårdcentral i de flesta fallen när du behöver vård

Det finns vårdcentraler som erbjuder digitala vårdmöten, när det passar. Då pratar du med exempelvis en läkare genom din dator, telefon eller surfplatta och slipper åka någonstans. Har du svårt med tekniken kan du be om hjälp någon anhörig. Även din vårdkontakt kan hjälpa till med mer

information om du inte har möjlighet att själv läsa eller nyttja digitala tjänster via 1177.se.

På vårdcentralen kan du till exempel få hjälp med:

- akuta sjukdomar, skador och besvär
- psykisk ohälsa
- kontroll av kroniska sjukdomar
- provtagning
- fysioterapi och rehabilitering

På vårdcentralen kan du även få hjälp med att förebygga sjukdom:

- vaccinationer
- kostrådgivning och hjälp med att gå ner i vikt
- fysisk aktivitet på recept
- hjälp att sluta röka eller dricka alkohol

Kostnad vid besök på vårdcentral och digitalt vårdmöte

För ett läkarbesök betalar du 200 kr hos den vårdcentral du är listad på men 300 kr om du söker vård på en annan vårdcentral.

Öppettider och kontakt

En vårdcentral har öppet dagtid under vardagar. Du kan söka direkt om det är bråttom, till exempel om ett sår blöder. Annars är det oftast bäst att ringa först.

Hos många vårdcentraler kan du boka tid genom att logga in på 1177.se. På en del vårdcentraler kan du komma mellan vissa klockslag utan att ha bokat tid. Ibland kan vårdcentralen ordna med hembesök.

Det brukar gå att få rådgivning på telefon eller genom att logga in via 1177.se och kontakta vårdcentralen den vägen.

Välj vårdcentral

Att lista sig på en vårdcentral innebär att du väljer vilken vårdcentral du vill tillhöra. Du kan göra detta via e-tjänsterna på 1177.se och måste då ha e-legitimation. Hur du får en sådan legitimation ser du på webbsidan e-legitimation.se.

Du kan även lista dig genom att kontakta vårdcentralen direkt. Du kan byta vårdcentral när du vill men högst två gånger under en tolv månadersperiod. I e-tjänsterna på 1177.se kan du se vilken vårdcentral du tillhör om du loggar in.

Bor du på ett särskilt boende väljer du också vårdcentral själv eller via en god man. Har du regelbunden kontakt med en vårdcentral har du rätt till en fast läkare.

Ditt val av vårdcentral gäller dagen efter att vårdcentralen har fått ditt val. Om du inte väljer en vårdcentral att tillhöra så tillhör du den

vårdcentral som ligger närmast din folkbokföringsadress. Din patientjournal kan föras över till en ny vårdcentral med ditt samtycke.

Har du skyddad identitet tas du emot som en listad patient på alla vårdcentraler.

Om du har problem när du försöker välja vårdcentral via webben, mejla vgprimarvard@vgregion.se.

Vid tekniska problem, se supporten för e-tjänster på 1177.se. Där kan du skriva eller ringa 0770-72 00 00. Har du frågor om ditt val av vårdcentral? Mejla till vardgivarservice@vgregion.se.

Kvällar och helger: kontakta en jourcentral

En del vårdcentraler har en mottagning som har jouröppet för att ta emot akuta besvär på kvällar, helger och ibland nätter. Du behöver oftast ringa först och boka tid. Ibland finns jourverksamheten på särskilda jourmottagningar, närakuter eller vid sjukhusets akutmottagning.

Hitta din jourmottagning genom att besöka din vårdcentralers webbsida under Hitta vård på 1177.se.

Rehab- och fysioterapimottagningar

Om du är i behov av vård av en fysioterapeut (sjukgymnast) eller en arbetsterapeut kan du vända dig direkt till en rehab- eller fysioterapimottagning som har avtal med Västra Götalandsregionen. Du hittar kontaktuppgifter via rubriken Hitta vård på 1177.se.

Akut

Akuten finns för dig när du är akut sjuk eller allvarligt skadad. På 1177.se under Hitta vård hittar du alla akutmottagningar i Västra Götaland. Akutmottagningar finns på sjukhus och är öppna dygnet runt.

Akutmottagningen måste prioritera allvarliga sjukdomstillstånd och olyckor. Du kan få vänta länge och kan, om du har lättare besvär, i stället bli hänvisad till en jourmottagning eller vårdcentral.

Ring 1177 om du är osäker på hur allvarligt ditt tillstånd är, för att rådgöra med en sjuksköterska.

Ring 112

Ring telefonnummer 112 om du eller någon i din närhet plötsligt känner sig allvarligt sjuk eller har varit med om allvarlig olycka. En ambulans kommer om det behövs.

Remiss till specialistmottagning

En remiss är en hänvisning från en läkare till en annan vårdgivare eller specialist. Det är sedan specialisten som avgör om specialistvård ska ges, baserat på en medicinsk bedömning.

En specialistmottagning ger vård inom till exempel hud, ögon, gynekologi eller öron-näsa-hals. I vissa fall kan du kontakta specialistmottagningen direkt eller **göra en egenremiss**:

Via 1177 e-tjänster

- Logga in på 1177.se.
- Välj den mottagning du vill skicka din vårdbegäran till.
- Välj tjänsten "Egen vårdbegäran".
- Fyll i formuläret och klicka på "Skicka". Ärendet skickas direkt till aktuell mottagning

På pappersblankett

- Skriv ut blanketten egenremiss från 1177.se eller mottagningens webbplats.
- Fyll i uppgifterna och beskriv dina besvär.
- Skicka blanketten till den mottagning du söker vård hos.

Läs på 1177.se om remiss och egen vårdbegäran och sök efter specialistmottagningar.

Psykiatrisk mottagning

Du kan börja med att kontakta din vårdcentral om du har lättare psykiska besvär. Har du svårare besvär kan du söka vård på en psykiatrisk mottagning. Sök på 1177.se under Hitta vård för kontaktuppgifter.

Du ska söka hjälp direkt på en psykiatrisk akutmottagning eller ringa 112 om du mår mycket dåligt och genast behöver hjälp.

Du kan läsa mer om psykisk hälsa på 1177.se och hittar psykiatriska akutmottagningar på 1177.se.

Tandvårdsmottagning

Du kan välja vilken tandläkare eller tandhygienist du vill, på vilken ort du vill. Du kan välja att få din tandvård hos Folktandvården eller hos en privat mottagning. Välj på 1177.se.

Vid akuta besvär ska du i första hand vända dig till din tandläkare eller tandvårdsklinik. Om den är stängd kan du ringa 1177 för rådgivning och kontaktuppgifter till en annan mottagning.

Hälsa- och sjukvård som du klarar av själv

Egenvård innebär att du själv, eller med hjälp av någon annan, utför hälso- och sjukvård som en vårdpersonal bedömt att du klarar av. Det kan till exempel vara att ta medicin eller sköta ett sår. Målet är att du ska minska ditt beroende av vården

Medicinering: Ta mediciner enligt ordination, inklusive dosering och tidpunkter.

Sårvård: Rengör och lägg om mindre sår.

Behandling av lindriga sjukdomsbesvär: Hantera symptom som feber, förkylning eller mindre allergiska reaktioner.

Blodtrycksmätning: Mät och övervaka ditt blodtryck med en blodtrycksmätare.

Diabetesvård: Kontrollera blodsockernivåer och administrera insulin.

Andningsövningar: För att hantera astma eller andra andningsproblem.

Fysisk träning: Följ ett träningsprogram för att förbättra och bibehålla fysisk hälsa.

Kosthållning: Följ en kostplan för att hantera exempelvis diabetes och högt blodtryck.

Hantera hudproblem: Behandla till exempel eksem och psoriasis med krämer.

Mental hälsa: Använd tekniker för stresshantering och avslappning eller VGR:s migränapp.

Patientavgifter

Du betalar samma avgifter oavsett om du går till vården som drivs av Västra Götalandsregionen eller till en privat vårdgivare som regionen har avtal med. Information om patientavgifter finns på 1177.se, välj Västra Götaland i rullisten och sök dig fram. Frågor om betalning besvaras på 010-441 04 00, måndag-fredag klockan 9-12 eller via e-tjänsterna på 1177.se.

Sjukresor

Om du har frågor om sjukresor kan du kontakta kundtjänst för sjukresor på 010-47 32 100 eller e-post sjukresor@vgregion.se. Kundtjänst har öppet vardagar klockan 8-12. Beställ sjukresa hos Beställningscentralen, 020-91 90 90, eller Flexlinjen Göteborg, 031-41 96 90.

Dina rättigheter

Patientlagen: Ger dig rätt till information om din vård och att vara delaktig i beslut.

Valfrihet: Du kan välja vårdgivare i hela Västra Götaland och du kan söka öppenvård i hela landet. Öppenvård är vård där du inte stannar över natten.

Vårdgarantin: Du har rätt att få vård inom en viss tid. Här är de viktigaste tidsramarna:

Vårdcentral: Kontakt samma dag och medicinsk bedömning inom tre dagar.

Specialiserad vård: Besök inom 90 dagar och behandling inom ytterligare 90 dagar.

Vid misstänkt cancer: Ett specialistläkarbesök ska erbjudas inom 14 dagar från ankomstdatum för remiss.

Om du har väntat för länge så har du rätt att få vård på en annan mottagning.

Vårdgarantin gäller också på mottagningar där du inte kan lista dig. Det kan till exempel vara en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller barnavårdscentral.

Vårdgarantiservice: Telefon 020-44 55 55, knappval 3.

Om du upplever att vården inte fungerar

Vänd dig i första hand direkt till den mottagning eller vårdenhet det gäller. Om du inte får respons finns Patientnämnden som är fristående från vården. Telefon 010-441 20 00, e-post patientnamnden@vgregion.se. Du kan också kontakta Patientnämnden via e-tjänsterna på 1177.se.

Källor

Hjälp och stöd för äldre i Västra Götaland - 1177

Om du behöver söka vård i Västra Götaland - 1177

Vårdgaranti och valfrihet i vården - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Patientens rättigheter - Västra Götalandsregionen

Regler och rättigheter i vården - Västra Götalandsregionen

Välja vårdcentral i Västra Götaland – 1177

Den information som gäller:

Information förändras ofta och denna trycksak blir då inaktuell. Senaste informationen finns alltid i digital form hos källorna ovan.