



Offentlig hälso- och sjukvård för unga i Västra Götaland

I den här broschyren hittar du information om vart du
kan vända dig om du eller någon i din närhet är sjuk.

Hjälp att hitta rätt

I den här broschyren hittar du information om var du kan få hjälp om du behöver sjukvård. Du får även veta hur du kommer i kontakt med vården. Det finns hjälp att få!

Vårdcentral

Vårdcentralen är grunden i svensk sjukvård. Det är hit du ska vända dig i första hand. Många vårdcentraler erbjuder möjlighet att boka besök online. Ofta kan vårdcentralen också ge dig en akut besökstid om det är vardag.

På vårdcentralen kan du bli undersökt och få behandling för de flesta sjukdomar och besvär. De jobbar också förebyggande och ger dig hälsoråd.

Personalen kan även hjälpa den som har psykiska besvär, till exempel om du är nedstämd eller orolig och behöver prata med någon.

Behöver du vård eller en undersökning på ett sjukhus kan läkaren skriva en remiss för att du ska få en tid där. Du kan även få remiss till psykiatri.

- Du hittar information om var din närmsta vårdcentral finns och telefonnummer till den på **1177.se/hittavard**
- Vårdcentraler har ofta öppet klockan 08.00–17.00 på vardagar. Om du behöver vård när vårdcentralen är stängd ska du vända dig till en jourcentral.



Jourcentral

Till jourcentralen söker man när vårdcentralen är stängd och man har sjukdom och besvär som inte kan vänta till nästa dag. Du kan komma utan att boka tid. Om det krävs skickas du vidare till en akutmottagning.

Jourcentralen är ett komplement till vårdcentraler och akutsjukhus. Den är till för korta insatser. Här gör man inga långa utredningar.

- Om du känner dig osäker på om du behöver uppsöka vården och vill få råd om vad du själv kan göra finns **Vårdguiden på telefonnummer 1177.**

1177 Vårdguiden på telefon

1177 är telefonnumret för sjukvårdsrådgivning. Det fungerar i hela landet, årets alla dagar och dygnet runt.

Du kan ringa till **1177** om du behöver prata med en sjuksköterska:

- för att få egenvårdsråd
- om dina symtom
- när du undrar om du behöver söka vård
- om var du i så fall ska söka
- om hur bråttom det är

Akut vård

Vid svårare olycksfall, allvarlig sjukdom eller om du behöver ambulans ska du ringa 112. Ambulanssjuksköterskan avgör om du behöver komma till sjukhus. Vid behov kan läkare kallas till platsen.

Att komma till en akutmottagning behövs vid till exempel plötsliga starka bröstsmärtor, andningsbesvär, skador på huvudet, svår akut huvudvärk, svåra magsmärter, kramper, benbrott, djupa sårskador, större blödningar, medvetslöshet och plötsliga starka smärtor.

Vid akuta livshotande tillstånd gäller nödnumret 112 över hela landet.



Förebygga

Hälsocoach online är för dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka eller förändra dina alkoholvanor och känner att det vore bra med lite stöttning. Du kan boka tid helt på eget initiativ. Hälsocoach online är till för dig som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland.

Mötet sker digitalt via din dator, mobil eller surfplatta.

- För att få hjälp av Hälsocoach online laddar du ner appen Mitt vårdmöte och väljer mottagningen **Hälsocoach online**. För att boka in en tid hos en hälsocoach väljer du din besöksorsak och sedan en tid som passar dig. När du har fyllt i formuläret behöver du bekräfta din bokning med ditt BankID.



Ungdomsmottagning

På ungdomsmottagningen kan du få hjälp med dina frågor om kroppen, sex, relationer och hur du mår. Till en ungdomsmottagning kan du vända dig tills du fyller 25 år. Sjuksköterska/barnmorska och kurator finns på alla ungdomsmottagningar.

- Googla **”Ungdomsmottagning Västra Götaland”** för att hitta ungdomsmottagningar nära dig.
- Det finns också en nationell ungdomsmottagning på nätet: **UMO.se**. UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan man hitta svar på sina frågor om sex, hälsa och relationer.
- Om du vill få information om kroppen, sex och hälsa och är mellan 13-20 år kan du också besöka sajten **youmo.se**. Där kan du också läsa om jämställdhet, dina rättigheter och hur du kan få hjälp att må bra. På youmo.se kan du se bilder och filmer och läsa på arabiska, dari, somaliska, svenska eller tigriska.



Psykisk ohälsa

Om du lider av svårare psykisk ohälsa kan du behöva hjälp av en psykiatrisk mottagning.

Börja med att kontakta vårdcentralen

Kontakta en vårdcentral om du har varit mycket nedstämd i mer än två veckor eller om du mår så dåligt att du har svårt att klara av din vardag. Ibland kan besöket ske via videosamtal.

Du kan till exempel söka vård för något av följande besvär:

- sömnsvårigheter
- stress
- ångest
- panikattacker
- depression

Kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112 om du eller någon du känner har allvarliga självmordstankar eller självmordsplaner.

De flesta kan få hjälp på vårdcentralen

Ofta kan du få stöd eller behandling på vårdcentralen. Det kan exempelvis vara rådgivning, samtalsstöd eller psykologisk behandling. En del behandlingar kan du få tillgång till genom din telefon eller dator. Ibland kan du få en remiss till en psykiatrisk mottagning av läkaren på vårdcentralen. Du kan också kontakta en psykiatrisk mottagning direkt.

- Behöver du komma i kontakt med en psykiatrisk mottagning? Gå in på **www.1177.se**.
- Sedan väljer du **"Västra Götalandsregionen"** och **"Hitta vård"**, så kan du söka efter mottagningar nära dig.

Psykisk ohälsa – vård för dig under 18

Vårdcentraler med extra resurser

Det finns flera vårdcentraler i Västra Götaland med extra resurser för att stötta dig under 18 år med psykisk ohälsa. Insatsen kallas Ungas psykiska hälsa.

Här kan du få vård som inte är akut. Besöket måste bokas i förväg. Fokus ligger på korta behandlingar i grupp eller individuellt.

BUP – Barn och ungdomspsykiatri

BUP tar emot barn och unga med allvarigare psykiska besvär. Här kan du få hjälp till exempel för ångest, depression, ätstörningar, koncentrationssvårigheter, aggressioner eller tvångstankar.

Oftast har problemen blivit så svåra att det inte längre går att få vardagen att fungera – hemma, i skolan och med kompisar.

- **Kontakta din vanliga vårdcentral i första hand.** De hjälper dig att få kontakt med en vårdcentral med extra resurser eller hänvisar dig vidare till BUP om det behövs.
- Är läget akut? Då kan du kontakta **BUP akutmottagning** för att prata mer och vid behov få en akuttid.



Samordnad individuell plan – SIP

Det är vanligt att man behöver hjälp från flera olika håll när man är i behov av stöd. Om både hälso- och sjukvården och kommunens socialtjänst är inkopplade är det möjligt att få en samordnad individuell plan, SIP.

Syftet med en samordnad individuell plan är att du ska få dina och eventuella närståendes behov av trygghet, kontinuitet, säkerhet och samordning tillgodosedda.

I allt arbete med en SIP är det du som är huvudpersonen. Det är din situation, erfarenhet och upplevda behov som utgör utgångspunkten för SIP.

Om det är lämpligt och du vill det kan personer som är viktiga för dig delta i mötet. Det kan till exempel vara en förälder, kurator eller fotbollstränare. Du kan också tacka nej till en samordnad individuell plan.

SIP pekar ut vem som ansvarar för vad, vilken hjälp du behöver, vem som är huvudansvarig och vilka kontaktpersoner som finns.

- Vilka personer som ska vara med och vilka insatser som behövs kan variera – det viktiga är att arbetet med en SIP leder till att det blir bättre för dig.

Våld i nära relationer

Är du utsatt?

Du som lever med fysiskt eller psykiskt våld och förtryck i en nära relation har rätt att få hjälp och stöd. Våld kan förekomma i alla slags relationer

- Upplever du våld i en nära relation kan du kontakta din vårdcentral eller kommunens socialtjänst för att få hjälp.
- Kontakta en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du har blivit utsatt för fysiskt våld. Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.
- Inom Västra Götaland rekommenderas du att uppsöka en akutmottagning (helst inom 72 timmar) för undersökning och spårsäkring om du blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp. Du väljer själv om du vill göra en polisanmälan.
- Det finns mer information om hur du kan få hjälp i texten **"Att bli utsatt för våld i nära relationer"** på www.1177.se.

Ring genast till 112 om ditt eller någon annans liv är i fara.

Hjälp att sluta med våldsamt och aggressivt beteende

Du kan sluta att utöva våld – ta kontakt med en verksamhet som kan hjälpa dig med detta.

- Om du vill ha hjälp att sluta med våldsamt och aggressivt beteende kan du kontakta vårdcentralen eller kommunens socialtjänst. Mer information om hur vården kan hjälpa dig hittar du i texten **"Hjälp för våldsamt och aggressivt beteende"** på www.1177.se.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
FOLKHÖGSKOLEFÖRVALTNINGEN



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

Om broschyren: Vi-projektet ägs av Folkhögskoleförvaltningen i Västra Götalandsregionen och medfinansieras av Europeiska socialfonden 2020–2022. Denna broschyr är framtagen inom ramen för Vi-projektet och syftar till att ge ökad kunskap om hälso- och sjukvård hos unga och stärka deras förmåga till egenvård. Informationen i denna broschyr är hämtad från sajterna 1177.se, vgregion.se/halsocoach och vardsamverkan.se/sip.

Fotografer: Kalle Sanner (framsida), Rebecca Landmér (avsnitt Jourcentral), Inga Andersson (avsnitt Förebygga), Paul Björkman, Gullers (avsnitt Ungdomsmottagningen), VGR (avsnitt Psykisk ohälsa och SIP).