



Vad är viktigt för dig?

Din dokumenterade överenskommelse med vården

1177

 **Region
Värmland**

Vad är viktigt för dig?

Vi kan sjukvård, men du kan dig. Bara du vet vad som är viktigt för att du ska känna att du kan leva bästa möjliga liv utifrån dina förutsättningar.

Därför behöver vi jobba tillsammans. Vissa saker kan du själv påverka, annat kan vi hjälpa dig med. Och när du behöver oss så ska du veta vart du ska vända dig.

Du som har mycket kontakt med oss inom vården har möjlighet att få en kontaktperson som kan ha övergripande koll på dina vårdinsatser, och kan ta fram en plan för dessa. Allt för att du inte ska behöva lägga mer tid än nödvändigt på dina kontakter med vården, utan kunna använda tiden till sådant som är viktigt för dig.



Din och vårdens gemensamma planering - dokumenterad överenskommelse:



Varför ska du ha en dokumenterad överenskommelse?

Överenskommelsen förtydligar:

- vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt
- vad du ska hålla koll på för att veta när du behöver söka vård
- vart du vänder dig när du behöver vård eller stöd
- vad som ska ske i kontakt med vården och när
- vad som är ditt nästa steg
- vem som är din fasta vårdkontakt/kontaktperson om du är i behov av en sådan
- hur du själv kan påverka tider och upplägg för dina kontakter med vården.

Prata med vårdpersonalen om din överenskommelse.

Vad kan du själv göra för att må så bra som möjligt?

- På 1177.se kan du hitta generella tips och verktyg som kan hjälpa dig leva hälsosamt. Här hittar du även information om olika typer av kostnadsfria forum och nätverk som kan agera stöd i olika situationer och tider 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.
-

Vart vänder du dig om du behöver vård eller stöd?

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

Ring till 1177 eller använd chattfunktionen

Här kan du få sjukvårdsrådgivning dygnet runt

Telefonnummer: Inom Sverige: 1177
Från utlandet: +46 771-11 77 00

Kontakta din vårdcentral eller mottagning

Kontaktuppgifter hittar du under "Hitta vård" på 1177.se

Kontakta Digital vårdcentral Värmland

Använd appen Vård i Värmland. Här kan även videosamtal bokas.

Vårdcentral Värmland, erbjuder:

- Allmänmedicinsk mottagning, videosamtal med läkare och distriktssköterskor samt jourmottagning på lördagar.
- Fysioterapimottagning, videosamtal med fysioterapeuter.
- Samtalsmottagning, videosamtal med kurator och psykolog.

Hållbar hälsa, erbjuder:

- Videosamtal med hälsocoach.
- Videosamtal med tobaksavvänjare.
- Programmet Steg för hållbar hälsa som ger stöd i förändring av ohälsosamma vanor.

Kontakta Ung i Värmland - använd appen Ung i Värmland

Ung i Värmland, erbjuder:

- Första linjen unga Värmland, målgruppen 13–20 år. Ger stöd och råd kring om att känna sig stressad, orolig, nedstämd eller att ha relationsproblem.
- Ungdomsmottagningen Värmland, målgruppen 13–25 år. Erbjuder stöd och hjälp i frågor om kroppen, sex preventivmedel, oro, ångest eller tankar kring identitet.

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.

Läs din journal

genom att logga in på 1177.se. Här hittar du information om diagnoser och provsvar, och kan även se vad du och vårdpersonalen kommit överens om. För hjälp med inloggning, sök på "så loggar du in" på 1177.se

Se dina bokade tider

genom att logga in på 1177.se. Välj aktuell mottagning eller vårdenhet.