

# Vad är viktigt för dig?

---

Patientkontrakt - din överenskommelse  
med vården



# Vad är viktigt för dig?

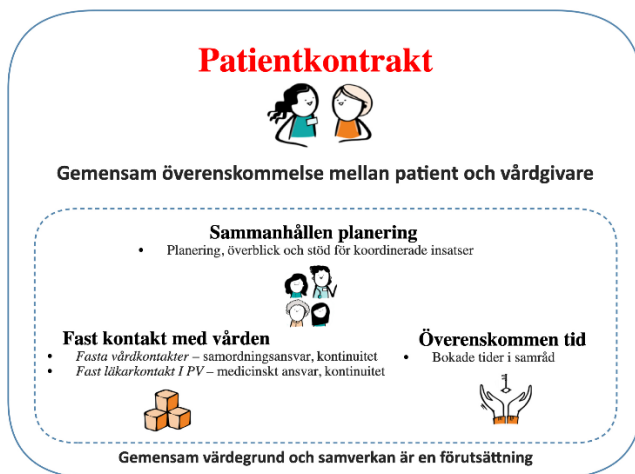
När du har kontakt med hälso- och sjukvården möter du experter på olika sjukdomar och behandlingar, men du själv är expert på vad som är viktigt för att du ska känna att du kan leva bästa möjliga liv utifrån dina förutsättningar.

Ett patientkontrakt skapar möjligheter för att vi jobbar tillsammans. Det ingår i Region Kronobergs arbete runt personcentrerad vård. Den personcentrerade vården utgår från din berättelse och egna resurser. Du erbjuds att aktivt delta i din vårdprocess. Dialog och ömsesidig respekt mellan dig, dina närstående och vårdpersonalen möjliggör delat beslutsfattande om bästa vård.

Vissa saker kan du själv påverka, annat kan vi i vården 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 har koll på alla dina vårdinsatser. Allt för att du inte ska behöva lägga mer tid än nödvändigt på dina vårdkontakter.

## Din och vårdens gemensamma överenskommelse: Patientkontraktet



**W**

För att uppnå

- ✓ Delaktighet
- ✓ Samordning
- ✓ Tillgänglighet
- ✓ Samverkan

## Varför ska du ha ett Patientkontrakt?

Överenskommelsen i ett patientkontrakt 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
- vem som är din fasta vårdkontakt/kontaktperson om du är i behov av en sådan
- vad som är ditt nästa steg
- hur du själv kan påverka tider och upplägg för dina kontakter med vården.

Prata med vårdpersonalen om ditt Patientkontrakt.

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

• På [1177.se](http://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 flera olika sätt att kontakta vården. Du väljer själv det sätt som passar bäst för dig och din situation.

## 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

Här kan du få sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

## Kontakta din mottagning

Kontaktuppgifter till mottagningar hittar du på 1177.se. Under rubriken ”Hitta vård” letar du upp aktuell mottagning. På många mottagningar kan du skriva ett meddelande till mottagningen via deras e-tjänster.

## Läs din journal

Logga in via appen 1177 Vårdguiden eller på 1177.se. Här hittar du information om diagnoser och vissa provsvar, och kan även se vad du och vårdpersonalen kommit överens om.

## Se och hantera dina bokade tider

Logga in via appen 1177 Vårdguiden eller på 1177.se.

