

Hälsa och vård I VÄSTERBOTTEN

Orka mer med mammaträning

Sidorna 4–7

Råd och
inspiration
som räcker
hela året

19 tips!

Så får du
bättre balans

Sidorna 10–11

Dietisten tipsar
om hälsomaten

Sidorna 12–13

Mät din träning
– och nå målen

Sidan 8

Rummen som kan rädda liv

Sidorna 16–17

Finska och samiska översättningar



Sidorna 26–31

1177
VÅRDGUIDEN

region
västerbotten



Träning för
nyblivna
mammor
..... 4–7

Övningar för
bättre balans och
benstyrka 10–11



Samhällsrummet
räddade Gunnar
..... 16–17



Så kan du mäta hur mycket du rör dig	8
Ett smart besök	8–9
Äter du rätt mat?	12–13
De ordnar det lilla extra för sjuka barn	13
Välkommen till rökfria miljöer	14
Det gäller om du blir kallad till annat sjukhus ..	14
Stöd när det passar dig	15
Det här är Region Västerbotten	17

SÅ FUNGERAR VÅRDEN

Sök vård på rätt mottagning	18
Tandvård	18
Funktionsnedsättning och funktionshinder ...	19
Sjukresor	19
Läkemedel och medicinlista	20
Patientavgifter	21
Om du inte är nöjd med vården	22
Din journal	23
Rättigheter i vården	24
Nationella minoriteters rättigheter	24
Om du är asylsökande eller saknar tillstånd att vistas i Sverige	25
Lagar som styr	25
Information på finska	26–27
Information på nordsamiska	28–29
Information på sydsamiska	30–31

KONTAKTA REGION VÄSTERBOTTEN

Telefonnummer och andra kontaktuppgifter
till hälsocentraler, sjukstugor, politiker
med flera 32–35

Nära vård var du än bor

Det har aldrig varit närmare till vården än nu. Genom dator och telefon får du tillgång till god och jämlik vård oavsett var i länet du bor. Behandlingar kan göras via nätet och en läkare kan lyssna på ditt hjärta på flera mils avstånd. Dygnet runt kan du ta del av information och råd på 1177.se som faktagranskats av experter från hälso- och sjukvården.

I den här tidningen får du veta mer om hur Region Västerbotten jobbar för att öka tillgängligheten till vården samtidigt som du får tips och råd om hur du kan må bättre och förebygga olyckor.

Har du loggat in på webbplatsen 1177.se? Med e-legitimation kan du till exempel förnya recept och se dina läkarintyg. Du kan också läsa din patientjournal och påminna dig om vad du och din läkare eller annan vårdpersonal har kommit överens om.

Spara gärna tidningen! Du kan ha nytta av den under hela året. Här berättar vi om sådant som är bra att veta om vården i Region Västerbotten under 2020. Du kan bland annat se vilka avgifter som gäller och vilka rättigheter du har. I slutet av tidningen hittar du också kontaktuppgifter till hälsocentraler, sjukstugor och folktandvårdskliniker.

**Mycket av det här hittar du också på
1177.se/vasterbotten**

Nationella minoritetsspråk



På 1177.se finns information om hälsa och vård på elva varianter av de fem minoritetsspråken.

- Davvisámegiella
- Julevsámegiella
- Åarjelsaemiengiele
- Romani čhib arlikane
- Romani chib kalderašicko
- Romani chib kálo
- Romani chib lovaricka
- Trader romani
- Jiddish/יידיש
- Meänkieli
- Suomi

1177.se sæjrojne biëvnesh åarjelsaemiengielelesne gäävneshie healsoen jïh hoksen biëre. Ruovttusiidduin 1177.se gávdno diehtojuo-hkin sámegiellii dearvvašvuoda ja dikšuma birra.

Veabbabielan 1177.se gávnnuji diededime julevsámegiellaj varresvuoda ja sujto birra.

Lisätietoa terveydenhoidosta suomen kielellä löytyy internetsivulta 1177.se.

1177.se/other-languages

De regler och rättigheter som redovisas gäller i Region Västerbotten från den 1 januari 2020, i offentlig vård och i den privata vård som finansieras av regionen. Av utrymmes-skal redovisas inte alla villkor i detalj.

Vi reserverar oss för ändringar till följd av beslut som fattas efter tryckning.

Vill du ha fler tidningar kan du kontakta redaktionen, se nedan.

Produktion:

Regionens kommunikationsstab

Postadress:

Region Västerbotten, 901 89 Umeå

Redaktör:

Madelene Holmgren, 090-785 72 26,
madelene.holmgren@regionvasterbotten.se

Grafisk form:

Elisabeth Sund

Kommunikationsdirektör:

Malin Åberg, 090-785 72 23,
malin.berg@regionvasterbotten.se

Tryckeri: Tryckservice AB, 2019

Omslagsfoto: Malin Grönborg

Fotografier där inget annat anges:

Mostphotos bildbyrå

Artikelnummer: 815104

Other languages

Translated information about
health care can be found at

1177.se/other-languages

Information about Region Västerbotten
can be found at

regionvasterbotten.se/other-languages

Information på teckenspråk



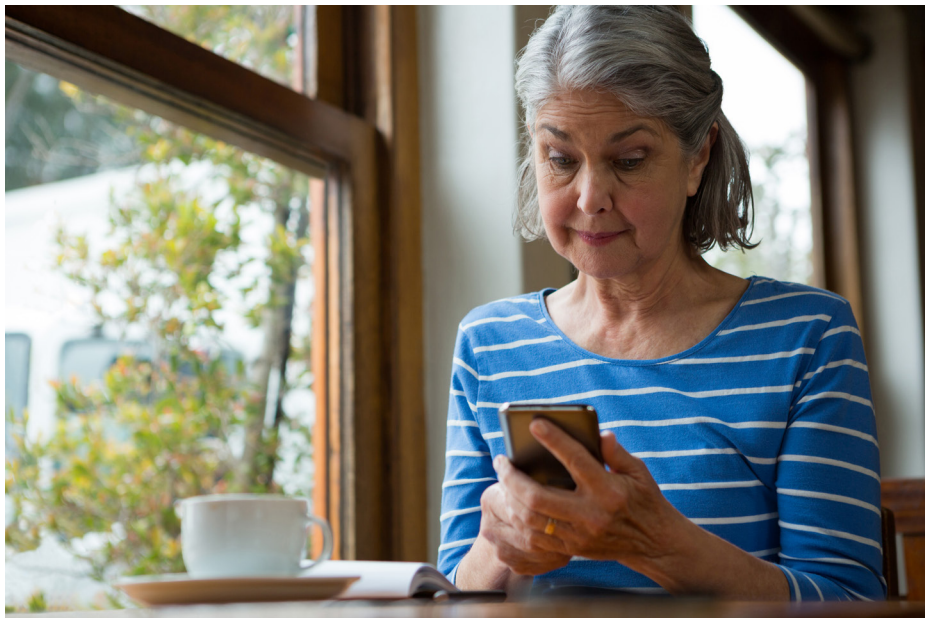
1177.se/teckensprak

Information på lättläst svenska



1177.se/lattlast-vb

1177 Vårdguiden är Sveriges samlingsplats för råd, information, inspiration och e-tjänster för din hälsa och vård.



Förnya dina recept när det passar dig

Visste du att du kan förnya dina recept på nätet? Det gör du genom att logga in med e-legitimation på 1177.se.

Med 1177 Vårdguidens e-tjänster kan du se personlig vårdinformation och kontakta vården på ett säkert sätt. Med e-tjänsten Förnya recept kan du skicka en förfrågan om att förnya ett recept. Vårdpersonalen bedömer om du kan få ett nytt recept på en gång eller om ni behöver träffas. Om receptet förnyas får du ett meddelande och du kan sedan hämta ut ditt läkemedel på ett apotek.

Att förnya ditt recept på nätet sparar tid, både för dig och för vården. Men du kan fortfarande ringa eller kontakta mottagningen på annat sätt.

Du kan även förnya ditt barns recept. Logga in med dina egna inloggningsuppgifter på 1177.se och växla till barnets start-sida genom att klicka på hens namn under Agera ombud. Du kan vara ombud fram till ditt barn fyller 13 år.

Vill du få aviseringar till din telefon eller e-post när du har ett meddelande från 1177 Vårdguidens e-tjänster, till exempel när ett recept är klart, ska du registrera ditt telefonnummer eller din e-postadress. Det gör du genom att logga in på 1177.se. Välj Inställningar längst upp på sidan. Där fyller du i dina uppgifter och bockar i för avisering.



Med 1177 Vårdguidens e-tjänster kan du:

- Boka, omboka och avboka tider
- Läs din journal
- Förnya recept
- Förnya hjälpmedel
- Ha koll på dina läkemedel
- Hantera dina intyg.

Olika mottagningar erbjuder olika e-tjänster. Logga in på 1177.se för att se vilka e-tjänster din hälsocentral eller mottagning erbjuder.

*Över 70 procent
av västerbottningarna
har någon gång loggat
in på 1177.se*

Har du ont och behöver råd?

På 1177.se finns information om sjukdomar och besvär samt råd kring vad du kan göra själv.

Du kan självklart även ringa 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Telefonsjuksköterskorna svarar på dina frågor och vägleder dig rätt i vården, dygnet runt.

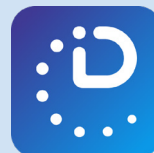
Har du laddat hem vår app?



Med 1177 Vårdguidens app kontaktar du vården och får tillgång till all information på 1177.se på ett enkelt sätt. Du kan även spara e-tjänster, mottagningar du ofta besöker eller utvalda sidor på 1177.se som favoriter för att snabbt nå dem.

För att kunna logga in på 1177.se genom appen behöver du ha e-legitimation.

Fler sätt att logga in på 1177.se



Det är nu möjligt att använda e-legitimationen Freja eID Plus för att logga in på 1177.se. Det är ett alternativ om du inte vill eller kan skaffa BankID. Att skaffa Freja eID Plus kostar ingenting. Det du behöver är en smarttelefon, ett e-postkonto och en fysisk legitimation.

För att göra det säkrare för dig att använda e-tjänsterna på 1177.se går det inte längre att logga in med lösenord och SMS.

1177.se/inloggning

Följ
1177 Vårdguiden
Västerbotten på
Facebook för att få
tips och råd för ett
friskare liv.



”Jag tränar för oss båda”

Att bli förälder för första gången förändrar livet. För den som är eller har varit gravid innebär det också fysiska förändringar.

– Livet har förändrats mycket sedan jag blev mamma och jag vill träna både för min och Nirmals skull. Han växer snabbt och är min motivation, säger Naga Venkata Gayathri Vegesna.

Att sköta ett nyfött barn innebär allt från att se till att barnet får mat och är rent, varmt och tryggt, till att föräldrarna själva ska anpassa sig till den nya vardagen. Samtidigt ska kroppen för den som varit gravid långsamt återhämta sig.

Naga Venkata Gayathri Vegesna blev mamma för första gången för fyra månader sedan. Tillsammans med sin man Bala Krishna har de nu sonen Nirmal. Varje morgon lägger hon ut yogamattan och sträcker ut sin rygg med hjälp av en yogaboll. Nirmal är vanligtvis intill och följer sin mammas rörelser.

– Han växer snabbt och jag vill träna så att jag orkar bära honom. Jag fick göra ett akut kejsarsnitt och har haft ont efteråt. Därför har jag varit försiktig med magöv-

ningar men jag ska börja göra fler, säger hon.

Alla har olika förutsättningar

Graviditeter påverkar personer på olika sätt. Vissa har inga större problem och kan vara aktiva under hela perioden medan andra blir trötta, illamående, nedstämda eller får ont på olika sätt.

– Jag hade tur som inte hade några särskilda problem under min graviditet. Det är jag väldigt glad över. Jag hade lite svårt att gå de sista veckorna, men dagen innan han föddes cyklade jag fortfarande mina fem kilometer till jobbet.

Hur en förlossning går påverkar också förutsättningarna för att träna och det påverkade hennes motivation till en början. Idag mår Gayathri bra men hon hade väldigt ont efter kejsarsnittet.

– Jag hade svårt att kliva upp ur sängen utan att det gjorde ont. Det skrämde mig lite från att träna och jag blev mer försiktig. Det kändes bra när min barnmorska sa att rekommendationen är att mammor ska undvika ansträngande träning de första veckorna. Då förstod jag att jag kunde

”Han växer snabbt och jag vill träna så att jag orkar bära honom.”

Naga Venkata Gayathri
Vegesna har sin son Nirmal
som drivkraft för att träna.





lita på min känsla, det var bäst att vänta lite. Det tar ett tag för kroppen att återhämta sig.

Bäckenbotten kan man däremot börja träna tidigt och det gör hon varje dag. Numera promenerar och cyklar hon också regelbundet.

Hitta en träningsform som passar

Att hitta en träningsform som passar tror Gayathri är det viktigaste för en nybliven mamma. Det som man gillade innan graviditeten kanske inte är lika roligt eller fungerar lika bra nu.

– Jag gillar inte att träna på gym men älskar att träna utomhus. Om jag cyklar får jag energi. Tillsammans med min man promenerar jag dessutom mycket med barnvagnen på kvällar och helger.

När hon fick jobb i Umeå flyttade hon till Sverige med sin man. De cyklade mycket för att lära känna sin nya stad. Och cykelturerna har fortsatt. Men hon är inte rädd för att testa nya saker som skidåkning. Förra vintern var Gayathri med i en skidstafett genom sitt jobb, trots att hon knappt hade åkt längdskidor tidigare.

Idag kan hon inte planera sin träning på samma sätt som tidigare eftersom livet styrs utifrån när Nirmal behöver äta och sova. Men hon är öppen för olika former av träning trots att hon är nybliven förälder. Hon hoppas att fler föräldrar ska våga prova nya saker för att hitta något som passar dem i vardagen med barn.

– Man ska inte vara rädd för att testa nya typer av träning, även om det går långsamt i början.



FOTO: MALIN GRÖNBORG

Gayathris liv har förändrats sedan Nirmal kom, men det finns många träningsmoment som hon tycker passar även i vardagen med barn. Hon testar gärna nya sätt att träna.

3 tips!

... från Gayathri för motivation till att träna

1. Det är alltid lättare när du har sällskap. Öppna förskolor är en perfekt plats att träffa andra föräldrar som är i samma situation. Ni kan promenera tillsammans och samtidigt lära känna varandra.
2. Tänk på att du tränar för både dig och ditt barn. Ni får en bättre vardag tillsammans om du har bättre ork.
3. Om det känns jobbigt att träna kan du försöka fokusera på hur bra du kommer att må efteråt. Du får mer energi.

Varje dag sträcker Gayathri ut sin rygg med en yogaboll. Sonen är ofta med och följer mammas rörelser. Vill du göra samma övning och har gjort kejsarsnitt är det viktigt att såret har läkt innan.



Träna hemma efter förlossningen

Graviditet och förlossning innebär en stor påfrestning för kroppen. Men det finns många övningar du kan göra hemma för att hjälpa kroppen att återhämta sig.

Första tiden efter en graviditet är det viktigaste att hitta och stärka musklerna i bäckenbotten, magen och runt bäckenet. Inom en vecka efter förlossningen kan du börja träna bäckenbotten och göra aktiveringsövningar för dina magmuskler.

Är du förlöst med kejsarsnitt ska du följa de rekommendationer du fått kring träning.

– Det är viktigt att ta hand om sig själv och planera in tid för träning. Det är tid som du får tillbaka genom att din kropp mår bättre. Det är också bra att träna om du planerar att skaffa fler barn. Din kropp är då bättre förberedd inför nästa graviditet,

säger Jenny Lundberg som är sjukgymnast vid Region Västerbotten.

Övningarna här nedanför kan du göra för att träna upp din magmuskulatur. Gör de övningar du klarar av att göra kontrollerat, det vill säga att du har kontakt med dina magmuskler utan att det gör ont. Gör varje övning 5–10 gånger.

Det viktigaste är att du har kontroll genom hela övningen, inte hur många gånger, hur stort eller hur snabbt du gör den.

På 1177.se finns fler övningar.

Muskelaktivering och kontroll

Ligg på rygg, dra upp knäna genom att placera fötterna strax nedanför rumpan. Aktivera magmuskulaturen.

Låt ett knä falla ut åt sidan så långt du kan utan att tappa kontakt med dina magmuskler. Upprepa övningen med motsatt knä.

FOTO: JOHAN W AVBY



Bäckenlyft

Ligg på rygg med uppdagna knän genom att placera fötterna strax nedanför rumpan. Aktivera magmuskulaturen.

Lyft bäckenet genom att spänna sätesmuskulatur och baksida lår. Känn att du har kontakt med magens muskler genom hela rörelsen.

Armsving och knälyft

Ligg på rygg och dra upp knäna genom att placera fötterna strax nedanför rumpan.

Håll båda armarna uppsträckta mot taket. Aktivera magmuskulaturen.

För en arm mot golvet så långt du kan utan att svanka.

Lyft ett ben några centimeter upp från golvet utan att öka svanken.

När du känner dig starkare kan du göra båda samtidigt. Tänk då på att aktivera motsatt arm och ben, det vill säga höger ben och vänster arm och sedan motsatt.



Knäböj stabilitet

Stå axelbrett isär med fötterna. Aktivera magmuskulaturen och gör en knäböjning. Tänk på att hålla ryggen rak och lägg tyngden på hälarna när du böjer benen.

Armarna kan du hålla rakt fram, i midjan, på ryggen eller över bröstet.

Muskelaktivering och kontroll

Sitt på en stol med båda fötterna i golvet. Aktivera magmuskulaturen.

Sträck ut ett ben åt gången så långt du kan utan att öka svanken i ryggen.



1177.se/traning-efter-forlossning

Ska du bli förälder?

I graviditetskalendern på 1177.se kan du läsa om fostrets utveckling vecka för vecka och om hur kroppen påverkas under graviditeten. Du kan också prenumerera på vårt gravidveckobrev och få information varje vecka via e-post.

1177.se/graviditetskalendern
1177.se/gravidbrevet



FOTO: JULIANA WIKLUND

Få fysisk aktivitet på recept

Genom att röra dig kan du förebygga många sjukdomar och ibland till och med komplettera eller ersätta läkemedel. Behöver du stöd kan du få Fysisk aktivitet på recept, FaR. Behandlingen börjar med ett samtal om fysisk aktivitet. Efter det får du en skriftlig ordination på en eller flera aktiviteter som är anpassade efter ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen. Kontakta din hälsocentral eller vårdgivare om du har frågor om FaR.

1177.se/halsa

Kom igång med 1177.se

Det är vanligt att ibland tappa motivationen i sin träning eller motionsform. En anledning till det kan vara att du valt fel typ av motion eller tränar för hårt eller på fel sätt. På 1177.se finns tips om hur du kan motivera dig själv, hur du kommer igång med din träning och hur du kan träna på att vara fysiskt aktiv i din vardag.

1177.se/halsa



FOTO: NIKLAS ÅSTRÖM

Språkbok till alla nyfödda

Nyföddboken är en bok som hjälper föräldrar och barn att tillsammans utforska språket. Sedan hösten 2019 delas den ut till alla nyfödda barn i länet. Boken är ett samarbete mellan länets folkbibliotek och barnhälsovård. Under 2020 kommer den även att finnas tillgänglig på andra språk än svenska.



5 tips!

... från Cecilia för att komma igång

1. Skriv ner hur många steg du gått i slutet av dagen.
2. Bestäm ett mål utifrån det antal steg du gått på en dag.
3. Sätt rimliga mål som du ganska snabbt når, fira att du nått målet och sätt ett nytt mål.
4. Tala gärna om för andra att du utmanat dig själv så kan andra inspireras av dig.
5. Välj en aktivitetsmätare eller app som passar dina behov och din nivå.

Så kan du mäta hur mycket du rör dig

Ett enkelt sätt att få koll på din fysiska aktivitet är att använda en så kallad aktivitetsmätare. Den underlättar för dig att följa dina egna vanor och sätta upp tydliga mål. Ofta kan du använda din mobiltelefon för att mäta hur mycket du rör dig.

En aktivitetsmätare kan hjälpa dig att komma igång och röra på dig om du sitter stilla mycket. Sätt gärna upp ett mål för hur många steg du vill gå på vardagarna och på helgen. Du kan också utmana personer i din närhet.

– Gör det så enkelt som möjligt. Kolla om du har en inbyggd stegräknare i din mobil. Har du ingen stegräknare finns det omvandlingstabeller på nätet för antal steg per aktivitet och tid som du hållit igång, säger Cecilia Edström, hälsoutvecklare vid Region Västerbotten.

Det kan hända att du rör dig mer än du tror under en dag. Kanske promenerar du till och från jobbet och går i trappor då och då. Det kan också bli många steg om du rör dig mycket i ditt hem och till exempel gör hushållsarbete. Kom ihåg att det är den sammanlagda aktiviteten i din vardag som räknas.

1177.se/steg

Hitta träning nära dig

I aktivitetskatalogen hittar du tips om träning och aktiviteter i Västerbotten, som alla är välkomna att delta i. Här finns allt från dans och styrketräning till yoga och vatten träning. Du kan anpassa din sökning efter kommun, träningsform, intensitet och ålder. Du kan också välja om du vill visa aktiviteter som är tillgängliga för personer med funktionsvariation eller där ledaren för passet har gått en ledarutbildning för Fysisk aktivitet på recept, FaR. Katalogen fylls på löpande med aktiviteter under hela året.

regionvasterbotten.se/aktivitetskatalog



FOTO: JOHAN GUNSEUS

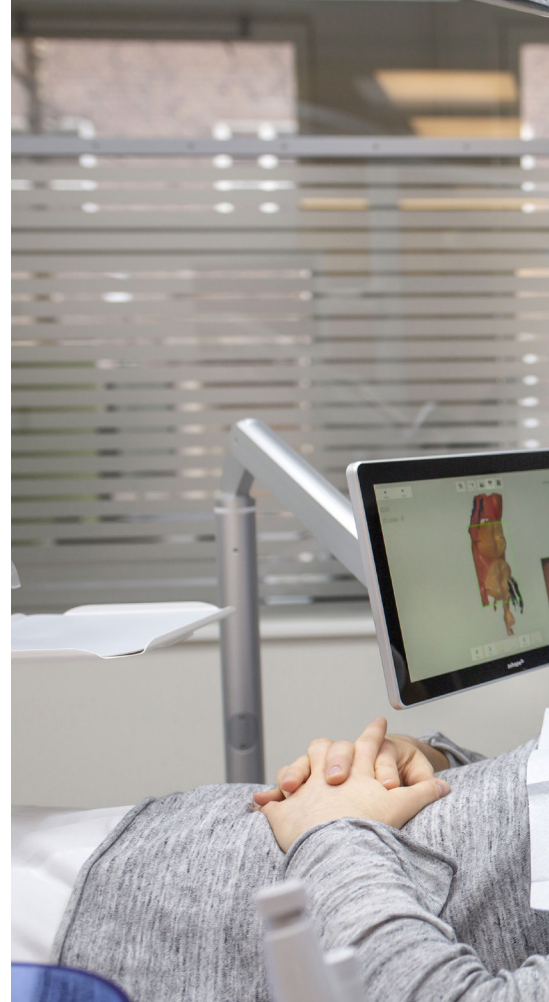


FOTO: JOHAN GUNSEUS

Ett smart

När Folk tandvården Idun invigdes hösten 2018 var målet att bli världens smartaste tandvårdsklinik. Drygt ett år senare är man en bra bit på väg med nya digitala lösningar och arbetssätt. Allt för att förbättra tandvården och göra det enklare för dig som patient.

Redan i entrén till Idun, som ligger mitt i centrala Umeå möts du av klinikens nytänkande. Det finns ingen traditionell reception. De flesta patienterna har redan bokat tid för behandling på webben och checkar in på plats via en digital skärm.

– Vi vill att alla som kan ska boka sin tid hemma. Men vi hjälper naturligtvis dig som av olika anledningar inte kan göra det på nätet, säger avdelningschef Markus Norén.

Idun först ut

Möjligheten att boka sin tandvårdstid på webben finns i dag på flera kliniker, men



besök

det var på Idun som tekniken testades och utvärderades. Nu förs den webbaserade tidbokningen in på fler och fler ställen.

Faktum är att det mesta när det gäller tandvårdsbesök på Idun sker med hjälp av mobil, dator eller läsplatta.

– Allt från att boka tid, checka in och betala, till att kanske boka en ny tid kan göras digitalt, säger tandvårdsdirektör Anna-Maria Stenlund Berggren.

Ett enda besök

De nya lokalerna på Rådhusplanaden är dessutom anpassade för tandvårdsklinikens nya sätt att arbeta med så kallade flödespass. Några dagar i veckan arbetar alla klinikens medarbetare i team.

– Målet är att du ska bli färdigbehandlad under ett besök, säger Anna-Maria Stenlund Berggren.

Teamet består av tandhygienist, tandsköterska och tandläkare. När en del av behandlingen är färdig, till exempel en undersökning, röntgen eller lagning, meddelas tandsköterskan som koordinerar behandlingen.

Tandvårdskliniken Idun i Umeå var tidig med att använda en intraoral skanner.

– Vi använder skannern när vi ska ta digitala avtryck, bland annat för bettskenor, kronor eller broar, säger tandsköterskan Linda Westin.

Du sitter kvar i behandlingsstolen och personalen kommer och går.

– Den största vinsten med att bli klar samma dag är att du slipper komma tillbaka och slutföra behandlingen, säger Anna-Maria Stenlund Berggren.

Frigör tid

– En annan vinst är att personalen kan planera sin tid på ett bättre sätt. Tidspressen minskar eftersom vi i lugn och ro kan jobba klart och får mer tid över för de som kanske behöver mer hjälp, säger Markus Norén.

En annan smart lösning på Idun är sättet som tandläkaren för in tandstatusen, något som tandsköterskan tidigare antecknade på plats i behandlingsrummet.

– Nu har tandläkaren ett headset och dikterar direkt in i journalen. Det frigör tid för tandsköterskan, berättar Markus Norén.

Kliniken ska också testa samma arbetsätt när det gäller övriga journalanteckningar, en av många digitala lösningar som Folk tandvården Idun testat och utvärderat.

Logga in på 1177.se och ändra din tid hos Folk tandvården

Du kan både boka om och avboka tider hos Folk tandvårdens allmänna tandvårdskliniker i Region Västerbotten på nätet. Logga in på 1177.se och klicka på Se bokade tider för att ändra din tid. Ändringen sker på en gång. Vissa tandvårdskliniker erbjuder även möjlighet för dig att själv boka tid, även om du inte har en bokning sedan tidigare.

1177.se/loggain

Fluor kan laga dina tänder

Att ge tänderna fluor är ett bra sätt att skydda sig mot hål. Men fluor kan faktiskt också reparera ytliga skador på dina tänder. Du får i dig fluor genom dricksvatten och mat men den bästa behandlingen du kan göra själv är att borsta tänderna med fluortandkräm. Kom ihåg att inte skölja munnen med vatten efteråt.



1177.se/fluor

Träna för dina tänder

Det finns flera behandlingar som kan hjälpa om du gnisslar eller pressar tänder. En av dem är ett träningsprogram som går ut på att bryta vanan att pressa ihop käkarna. Du får lära dig speciella rörelser för underkäken som gör att käkmuskeln slappnar av och blir samordnade.

På 1177.se finns mer information om olika behandlingar.

1177.se/tander



Hitta rätt vid akut tandvärk

En värkande tand beror vanligen på att den har blivit inflammerad eller infekterad på grund av till exempel hål, djupa lagningar, blottade tandhalsar eller en spricka.

På 1177.se finns information om när du behöver söka vård och hur du söker akut tandvård under kvällar och helger.

1177.se/tander
1177.se/hitta-varld

Träna i sängen

Hela kroppen mår bra av fysisk aktivitet. Du som har varit sängliggande en längre period får svagare muskler.

På 1177.se finns filmer som visar hur du kan träna liggande i sängen.

1177.se/sang



Träna dig yngre

Med åldern blir muskler och leder stelare. Fysisk träning gör dig piggare. Du som tränar tre gånger i veckan kan bromsa det biologiska åldrandet med ungefär tio år. På 1177.se finns tips på träning både inomhus och utomhus.

1177.se/traning-och-fysisk-halsa



Slappna av med film

Det är lätt att vi spänner oss när vi är stressade, nedstämda eller oroliga. Du kan få svårt att slappna av om du har varit spänd en längre tid. På 1177.se finns filmer med övningar som hjälper dig att slappna av i nacken, axlarna och i hela kroppen.

1177.se/halsa



Solljus minskar bensörhet

Passa på att gå ut när solen skiner. Solljuset gör att D-vitaminhalten i kroppen stiger, och det ökar ditt välbefinnande. Träna samtidigt kan du även minska risken för bensörhet.

1177.se/halsa

Håll balansen med träning

Du kan göra mycket hemma för att träna upp din balans och muskelstyrka. Det spelar ingen roll hur gammal du är, det är aldrig för sent att börja.

De allra flesta som är med om fallolyckor är 65 år och äldre, men det kan hända vem som helst.

Muskelstyrka, balans, skelett och förmågan att gå påverkas positivt av träning.

– Jag har tränat personer som är över 100 år. Ålder är bara en siffra, alla kan ha nytta av träning. En förbättrad funktionsförmåga gör dig tryggare i vardagen och du blir säkrare på vad din kropp klarar, säger Emma Hägglund som är sjukgymnast och arbetar i hemmamiljö med patienter som varit med om fallolyckor.

Många av olyckorna inträffar i hemmet. De som ramlat och till exempel fått en höft-

fraktur kan behöva träna i flera månader efteråt.

– Enligt min erfarenhet kan det vara mycket arbetsamt för en äldre person att träna upp sig för att komma tillbaka till en fungerande vardag igen. Är du i bra fysisk form innan frakturen kan det gå fortare, säger Emma Hägglund.

Träning minst två gånger i veckan

Alla äldre rekommenderas regelbunden fysisk aktivitet som höjer pulsen, stärker musklerna och övar upp balansen. Vill du ha hjälp kan du få Fysisk aktivitet på recept, FaR, för att komma igång.

– Rekommendationen är att du ska träna balans och muskelstyrka minst två gånger i veckan om du är över 65 år. Träningen bör upplevas utmanande att klara av. Det är även bra att träna uthållighet med måttlig intensitet minst 150 minuter i veckan. Du kan till exempel ta promenader, vilket bibehåller funktionsförmågan och är bra för hälsan, säger Håkan Littbrand som är sjukgymnast och hjälper patienter med demenssjukdom.

Balansträning är också bra för dig som använder gånghjälpmedel, till exempel rullator. Men det kan vara bra att först prata med din sjukgymnast eller fysioterapeut för att få råd.

– Träning kan hjälpa alla att förbättra sin balans och muskelstyrka. Den fysiska förmågan är viktig för att kunna fortsätta vara självständig i vardagen, säger Håkan Littbrand.

5 tips!

... från Emma och Håkan för att förhindra fallolyckor

1. Träna balans och muskelstyrka i benen minst två gånger i veckan.
2. Var fysiskt aktiv i minst 150 minuter varje vecka, exempelvis genom att ta 30 minuters promenader i en takt där du blir lätt andfådd, fem gånger i veckan.
3. Använd hals säkra och stabila skor med hälkappa både inomhus och utomhus. Ha broddar utomhus på vintern.
4. Ha halskydd under mattor, ta undan lösa sladdar och ha bra belysning. Nattetid är det bra att ha tända på väg till toaletten.
5. Hitta en fysisk aktivitet som passar dig. Testa gärna gruppträning. Förutom att ni kan peppa varandra får du också en social gemenskap.

Sjukgymnasterna Emma Hägglund och Håkan Littbrand visar övningar som du kan göra, minst två gånger i veckan.

Tänk på att vara försiktig i början och sedan öka svårighetsgraden lite i taget.

Träna både balans och muskelstyrka i benen genom att resa dig upp och ner från en stol 8–12 gånger, vila och gör ytterligare 8–12 gånger. Sätt dig ner långsamt. Behöver du – ta hjälp av armstöden.

★ Vill du utmana dig själv kan du hålla händerna mot bröstet och bara använda benen. Du kan också ha ett ben framför det andra när du reser dig upp. Då ökar du belastningen på det bakre benet. Kom ihåg att växla ben efter 8–12 gånger.

Säkerhet: Ställ stolen mot en vägg så att den inte kan glida.



FOTO: JOHAN GUNSEUS



Träna din balans genom att stå stilla. Du kan välja att ha fötterna intill varandra, en fot snett framför den andra, en fot precis framför den andra så hälen tar i tårna på foten bakom eller stå på ett ben. Välj en position som utmanar dig men som inte är omöjlig. Stå i en minut, vila och upprepa övningen.

★ Vill du utmana dig själv kan du samtidigt blunda eller vrida på huvudet.

Säkerhet: Stå i ett hörn och ha en stol framför dig.

Träna både balans och muskelstyrka i benen genom utfallssteg. Ta ett steg framåt och böj båda knäna. Kliv sedan tillbaka och gå fram med det andra benet. Du kan göra övningen 8–12 gånger per ben, vila och gör den ytterligare 8–12 gånger.

★ Öka svårighetsgraden genom att gå ner djupare.

Säkerhet: Ha en stol eller bänk vid din sida.



Träna din balans genom att gå på en linje. Om du redan har bra balans är det här en övning som gör den ännu bättre. Känner du dig osäker är det bra att ha någon med sig första gången som hjälp. Gå i en minut, vila och upprepa övningen.

★ Öka svårighetsgraden genom att sätta hälen mot tårna vid varje steg.

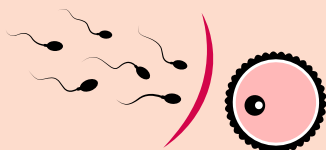
Säkerhet: Gå vid till exempel en diskbänk som du kan ta stöd av om det behövs.

Du ska alltid bli rätt bemött



Oavsett kön, sexualitet, könsidentitet eller könsuttryck har du rätt till ett bra bemötande inom sjukvården. Region Västerbotten arbetar med intern hbtq-diplomering. Det betyder att personalen får kunskap om hbtq-personers livsvillkor och hur normer kring kön och sexualitet påverkar hälsa och bemötande. Målet är att du som patient ska känna dig välkommen och trygg med att vara dig själv. Du hittar alla hbtq-diplomerade vårdenheter på 1177.se.

1177.se/hbtq-diplomering-vasterbotten



Kostnadsfria preventivmedel

Du som är 20 år eller yngre behöver inte betala för preventivmedel som ingår i högkostnadsskyddet. För att få veta vilka kan du vända dig till din barnmorska. Du som är mellan 21 och 25 år och bor i Västerbotten betalar högst 100 kronor per år för preventivmedel som ingår i högkostnadsskyddet. Avgiften betalar du på apoteket.

1177.se/preventivmedel

Närstående har rätt till stöd

Har du en familjemedlem eller en god vän som är obotligt sjuk eller vårdas i slutet av livet? Som närstående har du rätt till stöd från vården, att få tillräckligt med information och känna dig trygg. På 1177.se finns information om vilket stöd du kan få.

1177.se/narstaende



Hjälp vid självmordstankar

Om du har självmordstankar ska du inte hålla det för dig själv, utan söka hjälp. Prata med någon du har förtroende för eller sök vård. Du kan också kontakta en telefon- eller chattjour. Självmordstankar är vanligt, och ingenting att skämmas över. Du är inte ensam. På 1177.se finns kontaktvägar till hjälp och stöd samlade.

1177.se/sjalmvordstankar

Vad du äter påverkar hur du mår. Tidningar och böcker är fyllda med dieter och recept – men vad är egentligen nyttig mat?



Äter du rätt mat?

Hur mycket, hur ofta och vad du äter påverkar din hälsa. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och även cancer.

Många vill äta nyttigt men det är inte alltid lätt att veta vad som är rätt.

– Det finns många uppfattningar om vad som är nyttig mat. Mer eller mindre så handlar det om vad du mår bra av. Du behöver inte helt avstå från socker. Att tänka att du alltid måste äta rätt kan skapa stress. Det är okej att fika om du till exempel är på ett kallas, det är en sådan liten andel av det du äter på ett år. Fokusera i stället på helheten, säger Lina Johansson, legitimerad dietist i Region Västerbotten.

Under åren som dietist har hon mött många frågor om kost. De kan komma från personer som lever med en sjukdom, äldre som har svårt att behålla sin vikt eller ungdomar som vill äta bra mat.

– Olika trender och dieter kommer och går. Det är viktigt att tänka på att det oftast inte finns särskilt mycket forskning bakom dem. Om du vill äta utifrån vad vi vet är bra ska du minska på rött kött och alkohol och istället äta fisk, fullkorn samt frukt och grönt, säger Lina Johansson.

Frågor om kost utan kött

Många ungdomar har frågor om vegetarisk kost och det finns fördomar om att vegetarianer inte får i sig allt de behöver.

– Det finns många bra vegetariska produkter istället för kött idag. De som väljer att bli vegetarianer är ofta intresserade och läser på om vad de behöver äta. Det går att få i sig allt du behöver utan kött. Alla kan inte eller vill inte bli vegetarianer, men att i alla fall ha en vegetarisk dag i veckan är bra för hälsan, säger Lina Johansson.

Frågan ”hur vet jag att jag får i mig allt som behövs” är vanlig. Men äter du varierat och väljer fullkorn, frukt och grönsaker behöver du inte vara orolig.

– Generellt kan man säga att om du håller vikten och inte har några symtom kan du vara lugn. Är du kvinna och är trött och frusen kan det bero på järnbrist. Vid vissa kosten, som till exempel vegansk kost, kan du behöva tillskott av B12, säger Lina Johansson.

Okej med lördagsgodis

Vill du äta lite godis går det bra även om du vill äta nyttigt. Det viktiga är att hitta en balans.

– Det kan vara en dag i veckan och självklart i begränsade mängder. Om du ska dricka läsk är light bättre för att inte ditt blodsocker ska höjas så mycket. Det du ska titta på är hur du äter resten av veckan. Äter du varierat och gör bra val i vardagen har du mer utrymme för onyttiga saker, säger Lina Johansson.



3 tips!

... från Lina om du vill äta mer vegetariskt

1. Ändra på kosten lite i taget. En köttfri dag i veckan kan vara en bra början.
2. Välj mat som är i säsong. Det är bra för din ekonomi och dina smaklökar. Du kan göra exempelvis grönsaks-soppor på hösten, rotfrukter i ugn med något gott till på vintern och sallader på våren och sommaren.
3. Sök efter recept själv eller välj matkassar med färdiga recept. Det finns alternativ som kombinerar kött och vegetarisk mat, och de som är helt vegetariska.

På 1177.se/halsa finns fler tips om nyttig mat och råd om hur du kan göra hälsosamma val.

De ordnar det lilla extra för sjuka barn

Barn ska ha meningsfulla minnen från tiden på sjukhus. Det är målet för Månagruppen som ordnar aktiviteter för både barn som är sjuka och deras syskon.

När ett barn behöver behandling påverkas hela familjen. Det är inte bara det sjuka barnet som befinner sig på Norrlands universitetssjukhus utan ibland också syskon. Den nystartade Månagruppen arbetar med att göra alla barns tid på sjukhuset mer meningsfull.

Gruppen består av deltagare från lekterapi på Norrlands universitetssjukhus, barncancerfonden, syskonstöd-jare och Hjältarnas hus som är ett tillfälligt hem för sjuka barn och deras familjer. Namnet Månagruppen kommer ifrån att de är måna om barnen.

– Vi arbetar tillsammans för att kunna nå fler barn och vår ambition är att ha olika aktiviteter en gång i månaden dit alla bjuds in. Barnen ska kunna tänka tillbaka på tiden i Umeå och inte bara minnas sjukhuset utan också skattjakter, pyssel och äventyrs-banor, säger Carola Lestander som är verksamhetschef för Hjältarnas hus.

Deras första aktivitet hölls i september 2019 och ett 20-tal personer kom för att grilla hamburgare och gå på skattjakt. För att så många som möjligt ska kunna delta hålls aktiviteterna i och vid Hjältarnas hus som ligger nära sjukhuset.

Personalen i Månagruppen har lång erfarenhet av att jobba med sjuka barn och deras familjer. Därför vet de hur viktigt det är att bryta vardagen på sjukhuset.

– Det är bra för föräldrar att träffa andra i en liknande situation, att de kan prata med en annan förälder som går igenom samma sak, säger Carola Lestander.

Deltagarna i Månagruppen gläds åt att se hur roligt barnen tycker att det är.

– Barnen har ibland haft dåligt med energi och kanske till och med inte orkat äta, men när något utöver det vanliga händer lockas de ändå att komma hit. När familjen hamnar i en sådan här situation räcker inte alltid kraften till för att hitta på aktiviteter. Därför känns det extra värdefullt för oss att ordna det lilla extra. En guldkant på vardagen helt enkelt, säger Carola Lestander.

Fick extra godispåse

Ebba Bring och hennes mamma Anna Bring hade varit inlagda på sjukhus i fyra månader när de kom till Månagruppens första aktivitet. Ebbas storasyster var inte med men Ebba fick en extra godispåse att ge även till henne.

– Det var verkligen fantastiskt och värdefullt både för Ebba och mig. För första gången på väldigt länge fick hon vara ett barn och inte bara ett sjukt barn. För en stund glömde Ebba bort det onda och det kändes hoppfullt för mig som förälder, säger Anna Bring.

hjaltnashus.se



FOTO: KLAS SJÖBERG

Anna Bring och hennes dotter Ebba är tacksamma både för att Månagruppen finns och för att familjen har möjlighet att komma till hjältarnas hus.

Har du synpunkter på vården?

Du kan lämna synpunkter eller klaga om du har varit med om något inom vården som du inte är nöjd med. Det kan du bland annat göra genom att fylla i webbformuläret Lämna ett klagomål till vården. Du kan också kontakta patientnämnden.

1177.se/inte-nojd

4060
50

Hälsoundersökningar för dig som fyller jämnt

Fyller du 40, 50 eller 60 år i år? Då blir du erbjuden att komma till en hälsoundersökning på din hälsocentral eller sjukstuga. Förutom undersökningen får du även ett hälsosamtal. Syftet med besöken är att undersöka hur du mår och motivera dig till hälsosamma levnads- och vardagsvanor. Det kan minska risken för att bli sjuk i framtiden.

1177.se/vhu

Lämna cellprov – skydda dig mot livmoderhalscancer

Genom att regelbundet lämna ett gynekologiskt cellprov kan du skydda dig mot livmoderhalscancer. Provet tas från livmodertappen och kan tidigt visa om du har cellförändringar som kan leda till livmoderhalscancer. Tar du cellprov regelbundet har du 90 procents skydd mot livmoderhalscancer. Det kostar inget att lämna ett cellprov.

1177.se/cellprov

Hjälp oss skydda antibiotikan!

Antibiotika räddar liv. Men användning av antibiotika bidrar också till att bakterier blir motståndskraftiga, resistent. Därför är det viktigt att inte ta antibiotika vid infektioner som kroppen kan läka själv. Västerbotten har sedan många år lågst förskrivning av antibiotika på recept. Du kan hjälpa till att skydda antibiotikan genom att prata med din läkare om när den gör nytta, lämna in överbliven antibiotika på apotek, tvätta händerna för att undvika smitta och följa vaccinationsprogram.

antibiotikaellerinte.se

Välkommen till rökfria miljöer



Rökfria utomhusmiljöer är ett sätt att minska användning av tobak och skapa välkomnande miljöer för alla. Det är en del i Region Västerbottens hållbarhetsarbete.

– Vår satsning är en möjlighet till rökfrihet för alla och ska inte ses som ett förbud för vissa, säger Ywonne Wiklund vid regionens folkhälsoenhet.

Region Västerbottens inomhuslokaler har länge varit rökfria och 2019 utvidgades rökfriheten till att även gälla utomhusmiljöer. Satsningen berör alla regionens verksamheter i hela länet.

– Det här är ett sätt att skydda både patienter, personal och andra besökare mot passiv rökning och de negativa effekter rökning har på hälsan, säger Ywonne Wiklund.

Lagen har motiverat fler att sluta

Den 1 juli 2019 skärptes tobakslagen i Sverige, med fler rökfria utomhusmiljöer, till exempel uteserveringar, buss-hållplatser och lekparkar. Lagen gäller även elektroniska cigaretter och örtprodukter för rökning.

Nationellt har man redan sett positiva resultat av införandet av den nya tobakslagen. Bland annat har fler sökt stöd för ett tobaksstopp hos lokala tobaksavvänjare.

– Lagen ser ut att bli en draghjälp mot målen som det nationella projektet Tobacco Endgame har och som Region Västerbotten tillsammans med samtliga regioner, nio av länets kommuner och närmare 200 organisationer står bakom, att Sverige ska vara rökfritt år 2025, säger Ywonne Wiklund.

1177.se/sluta-roka
1177.se/sluta-snusa

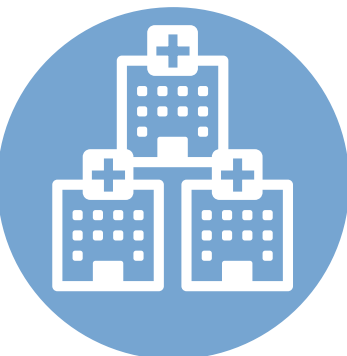
3 tips!

... från Ywonne om du vill sluta röka eller snusa

1. Bestäm ett stoppdatum några veckor fram i tiden.
2. Förbered dig noga, skriv gärna ner dina egna bästa motiv till att sluta och sätt upp på kylskåpet och ha med dig dem i din telefon.
3. Ändra vanor och skapa tobaksfria zoner både hemma och på jobbet.

Det gäller om du blir kallad till ett annat sjukhus

Ibland kan du behöva åka till ett sjukhus i en annan del av länet för att få vård. De tre sjukhusen i Västerbotten har olika uppgifter och samverkar för att vården ska hålla hög kvalitet och resurserna användas effektivt.



Patienter som fått en kallelse till ett annat sjukhus har ofta många frågor. Här får du svar på några av de vanligaste.

Varför har jag fått en kallelse till ett annat sjukhus?

Vi strävar efter att i första hand ge dig vård nära ditt hem, men ibland får du en tid till ett annat sjukhus i länet. Det kan bero på att vi inom vissa medicinska specialiteter samlar kompetensen till ett ställe för att hålla så hög kvalitet som möjligt. Det kan också bero på att du snabbare kan få en tid för undersökning och behandling.

Kan jag tacka nej och stå kvar i kön till det sjukhus som ligger närmare mitt hem?

Nej, du kan inte stå kvar i kön om du tackar nej till ett besök, en undersökning eller operation.

Varför specialiserar sig sjukhusen på olika operationer?

Genom att samla kompetens får vården högre kvalitet. Kirurger behöver till exempel utföra en viss operation ofta för att få tillräcklig träning.

1177.se/annat-sjukhus-vb

Stöd när det passar dig

Vill du själv välja tid och plats för din behandling? Det kan du genom behandlingar via nätet. Sedan starten 2016 har närmare 800 nätbaserade behandlingar och stödprogram startats i regionen.

I Västerbotten finns idag olika behandlingar som du kan göra hemma. Det är behandlingar mot depression och ångest och träningsprogram för dig som opererat dina händer. För dig som blivit långtidssjukskriven och har en arbetsgivare finns även ett behandlingsprogram som hjälper dig i din rehabilitering. Allt du behöver är en smartphone, surfplatta eller dator med internetuppkoppling.

– Stöd via nätet är en viktig del för tillgänglig och jämlik vård. Det tar bort skillnaden mellan stad och inland. Du behöver inte heller ta ledigt från jobbet utan kan använda programmen när det passar dig. Även om du reser bort kan du fortsätta, säger Karin Gebart-Hedman som är verksamhets-

utvecklare för behandling via nätet i Region Västerbotten.

Skicka meddelanden direkt

Behandlingarna innehåller delmoment med texter, bilder och filmer som du i lugn och ro går igenom hemma. Du får också uppgifter att göra.

I programmet kan du kommunicera direkt med den som hjälper dig, exempelvis din fysioterapeut, sjuksköterska eller psykolog. Eftersom delmomenten i programmen markeras allt eftersom kan den som hjälper dig följa dina framsteg och ge dig stöd.

– Du behöver inte känna dig ensam bara för att du gör detta hemma. Vården finns med dig hela vägen, säger Maria Carlsson, verksamhetsutvecklare för e-hälsa.

Så gör du

För att få tillgång till en behandling kontaktar du din hälsocentral. Tillsammans med personalen går ni igenom om det är ett alternativ för dig. Du når sedan din behandling genom e-tjänsterna på 1177.se. När be-

För en behandling via nätet behöver du

- e-legitimation
- en smartphone, surfplatta eller dator med internetuppkoppling
- kunna läsa och förstå svenska.

handlingen är avslutad lyfts viktig information till din journal, som du också kan ta del av via 1177.se. All information om dig som ligger i behandlingsprogrammet raderas.

Fler typer av behandlingar kommer

Nu kommer en behandling för dig som vill sluta röka eller snusa och under året finns planer på att påbörja program mot sömnproblem, stress och för ungdomar med ångest.

– Behandlingar på nätet är något vi tror kommer att finnas inom alla verksamheter i framtiden, säger Maria Carlsson.

Fördelar med behandling via nätet

- Du kan själv välja tid och plats för din behandling.
- Du behöver inte åka till en hälsocentral eller sjukhus.
- Du behöver inte ta ledigt från jobbet.

”Stöd via nätet är en viktig del för tillgänglig och jämlik vård.



Rummet räddade Gunnar

Vård på distans, ett koncept som Region Västerbotten använt sig av i 25 år, ger både en mer effektiv hälso- och sjukvård samt en ökad vårdkvalitet.

– Tack vare ny teknik upptäcktes mitt hjärtflimmer, berättar bastuträskbonden Gunnar Westermark.

Regionens första virtuella samhällsrum för nära vård var Slussfors och det följs nu av ytterligare sju, som planeras att tas i bruk under 2020: Adak, Ammarnäs, Bastuträsk, Fredrika, Gunnarn och Risbäck.

I samhällsrummen kan du som patient till exempel mäta blodsocker, vikt och blodtryck. Du kan också ha digitala vårdmöten med personal från hälsocentral, sjukstuga eller sjukhus.

– Det är inte rummet som är virtuellt, det är kontakten med hälso- och sjukvården, säger Peter Berggren, områdeschef för närsjukvården i södra Lappland.

Livsviktigt besök

De åtta samhällsrummen gör att vården kommer närmare dig som länsbo och du slipper långa resor, vilket är både klimatsmart och ger en ökad trygghet.

Gunnar Westermark fick möjlighet att testa samhällsrummet i Bastuträsk. Besöket blev livsavgörande.

– Det visade sig att jag hade hjärtflimmer och jag har nu fått medicin för det. Jag var

på rätt plats vid rätt tillfälle, risken för blodpropp hade annars varit stor om det inte upptäckts.

Test av utrustning

Några samhällsrum ska ett par timmar i veckan vara bemannade med personal. Men alla ska vara testrum för ny utrustning, allt från digitala stetoskop till drönare.

– I framtiden kan du ta blodprov och träffa en doktor på videolänk där och kanske kommer medicinen dit med en drönare, säger Annelie Lindström, verksamhetschef för Malå och Sorsele sjukstugor och huvudansvarig för de åtta samhällsrummen.

Region Västerbotten är i dag världsledande inom många områden av e-hälsa och samhällsrummen har väckt stort intresse, både i Sverige och utomlands. Men framförallt har hälso- och sjukvården blivit mer tillgänglig och jämlik för länets invånare.

Det här är Region Västerbotten

Vi finns för dig som bor och verkar i Västerbotten. Våra huvudsakliga ansvarsområden är hälso- och sjukvård och regional utveckling.

Region Västerbotten ska verka för hela länet. Vårt uppdrag är att erbjuda och utveckla hälsa, vård och regional utveckling tillsammans med människor, näringsliv och samhällsaktörer. Vi erbjuder också universitetssjukvård för norra Sverige med spetsforskning nationellt och internationellt.

Vi drivs av att skapa en trygg och stark region som människor vill leva i, flytta till, verka i, besöka och samarbeta med. En region där hälsa, vård och utveckling hänger ihop och stärker varandra.

Regionens ansvarsområden

Våra huvuduppdrag är:

- Hälso- och sjukvård samt tandvård.
- Folkhälsa och social välfärd.
- Kollektivtrafik.
- Regional utveckling och kultur.
- Forskning, innovation och utbildning.
- Engagemang i länets intressen nationellt och internationellt.

Vision och mål

Regionplanen visar Region Västerbottens inriktning och utveckling de kommande åren. Planen beslutas av regionfullmäktige och innehåller bland annat vision, mål, strategier och budget för de närmaste åren.

Region Västerbottens vision är "Från fjäll till kust skapar vi gemensamt en attraktiv region med goda livsvillkor för alla". Visionen uttrycker vad regionen långsiktigt strävar efter att uppnå. För att nå dit har politikerna beslutat om tre målområden för regionens arbete:

- Hållbart samhälle.
- God och jämlik hälso- och sjukvård.
- Jämlik och attraktiv region.

Så här används pengarna

Det kostar drygt 11 miljarder kronor per år att driva regionens verksamheter. Den största utgiften är personalkostnader.

Regionens verksamhet finansieras i huvudsak med skatter och statsbidrag. I Västerbotten är landstingsskatten (år 2019) 11,30 kronor per hundralapp. Den vård som regionen säljer till andra regioner står för ytterligare en stor del av inkomsterna medan tre procent kommer från de avgifter som patienterna betalar.

Folkvalda politiker styr

Region Västerbotten är en politiskt styrd organisation. Det är politikerna som visar färdriktningen genom att ange vision, mål och ekonomiska ramar för regionen.

Verksamheten styrs ytterst av invånarna genom allmänna val till regionfullmäktige

vart fjärde år. Regionfullmäktige är regionens högsta beslutande organ och beslutar i övergripande frågor som regionens mål, budget och skattesats.

Regionfullmäktige består av 71 förtroendevalda och åtta politiska partier finns representerade.

Regionens nämnder ansvarar för att verksamheterna bedrivs enligt de mål och riktlinjer som fullmäktige har bestämt. Tjänstepersoner i regionen har till uppgift att verkställa det politikerna beslutat om.

regionvasterbotten.se/det-har-gor-regionen
regionvasterbotten.se/sa-styrs-regionen

Med samhällsrummen kommer vården närmare västerbottningarna. Tack vare rummet i Bastuträsk upptäcktes Gunnar Westermarks hjärtflimmer.

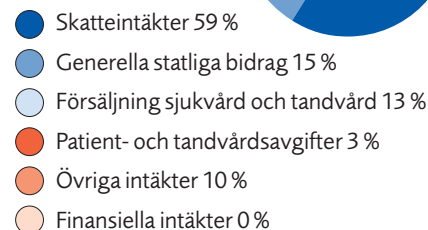
FOTO: JONAS WESTLING

” Jag var på rätt plats vid rätt tillfälle.



I länets samhällsrum kan invånarna ta olika prover och via videolänk koppla upp sig mot en läkare eller annan vårdpersonal. Gunnar Westermark fick testa utrustningen och pratar här med Peter Berggren, områdeschef för närsjukvården i södra Lappland.

Intäkter*



11 404 miljoner kronor

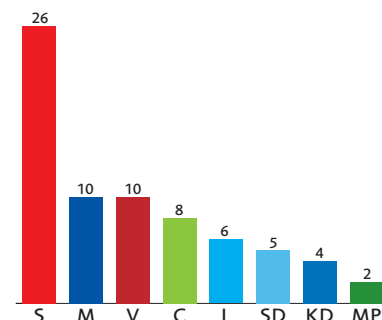
* Budget 2020

Kostnader*



11 330 miljoner kronor

* Budget 2020



Mandatfördelning i regionfullmäktige efter valet 2018.

På kommande sidor hittar du ett urval av de regler och rättigheter som gäller i vården. Här finns också information om patientavgifter och ersättning för sjukresor i Västerbottens län.



Sök vård på rätt mottagning

1177 Vårdguiden ger råd och vägleder

Det är inte alltid lätt att bedöma hur sjuk man är. På 1177 Vårdguidens webbplats 1177.se kan du läsa om många sjukdomar och symptom och vad du själv kan göra för att lindra dina besvär.

Du kan också ringa telefonnummer 1177. Då får du prata med erfarna sjuksköterskor som bedömer vad du har för behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till rätt vårdmottagning om det behövs.

Vardagar under dagtid

Du ska nästan alltid vända dig till hälsocentralen för att söka vård när du är sjuk eller har något besvär. Där kan du få hjälp om du har fått en sjukdom eller skada som kräver vård direkt men inte är livshotande. Det kan till exempel vara en infektion eller en sårskada. Det är också dit du vänder dig om du misstänker att du har ett brott.

På hälsocentralen behandlas vanliga sjukdomar som halsfluss och lindriga former av diabetes eller hjärtsvikt. Dit kan du också vända dig om du inte mår bra psykiskt eller om du behöver stöd för att sluta röka eller gå ner i vikt.

Alla hälsocentraler är öppna under dagtid på vardagar. Du kan ringa till din hälsocentral för att få råd eller boka tid. På många hälsocentraler kan du boka tid genom att logga in och använda e-tjänsterna på 1177.se.

På hälsocentralerna jobbar specialistläkare, distriktssköterskor, sjuksköterskor, undersköterskor, fysioterapeuter, barnmorskor, läkarsekreterare, arbetsterapeuter, psykologer, kuratorer och dietister.

Kvällar och helger

Blir du sjuk eller skadad och behöver vård på kvällen eller under helgen ringer du 1177 för att få en bedömning av en sjuksköterska. Har du besvär som inte kan vänta tills hälsocentralen öppnar kan du bli hänvisad till en primärvårdsjour. Där tar läkare och sjuksköterskor hand om sjukdomar och skador som på dagtid behandlas på hälsocentralen eller sjukstugan.

I Umeå finns primärvårdsjouren på Åldhems hälsocentral. I Skellefteå och Lycksele finns jouren på sjukhusens akutmottagningar. Orter som har sjukstugor turas om att ha jour. För att få veta vilken mottagning du ska vända dig till är det viktigt att först ringa 1177.

Akutvård dygnet runt

Får du plötsligt en svår sjukdom eller skada kan du vända dig direkt till akutmottagningen. Det kan till exempel vara om du har en stark smärta i bröstet, en svår blödning eller om du vet att du har ett brutet ben. Du kan även åka till akuten om du redan är sjuk men plötsligt blir sämre. Akutmottagningar finns på Norrlands universitetssjukhus i Umeå, på Lycksele lasarett och på Skellefteå lasarett.

På akutmottagningen tar du en nummerlapp. När det är din tur får du träffa en sjuksköterska som gör en bedömning av ditt tillstånd. Bedömningen kan innebära att du blir hänvisad till en hälsocentral eller får råd om vad du själv kan göra för att lindra dina besvär. Väntetiden på akutmottagningen varierar beroende på antalet patienter och skiljer sig mycket åt olika dagar och tider på dygnet. Alla patienter som kommer till akutmottagningen prioriteras efter hur svårt sjuka de är. Ibland kommer det in mycket svårt sjuka patienter och då kan din väntetid förlängas. Patienter med livshotande skador och sjukdomstillstånd får alltid hjälp först.

Är du osäker på hur allvarligt ditt sjukdomstillstånd är, ring telefonnummer 1177 för att rådgöra med en sjuksköterska.

Om du tror att du behöver ambulans, ring SOS Alarm på telefonnummer 112.

Kontakta oss när det passar dig

Logga in på 1177.se och gör dina vårdärenden på nätet. Du kan till exempel förnya recept, läsa din journal, boka om ett besök eller byta hälsocentral.

1177.se/loggain

Våra mottagningar finns på 1177.se

Börja med att söka på 1177.se när du ska kontakta vården. Där finns telefonnummer, kartor och e-tjänster till hälsocentraler, tandvårdskliniker, specialistmottagningar och avdelningar.

1177.se/hittavard



Tandvård

Tandvård för barn och ungdomar

Till och med det år du fyller 23 år får du all tandvård utan kostnad. Det gäller både hos Folktandvården och hos privata tandläkare.

Gör du inte något aktivt val blir du kallad av den folktandvårdsmottagning som ansvarar för området där du bor.

Tandvård för vuxna

För dig som fyller 24 år under 2020 slutar tandvården vara kostnadsfri, men då har du rätt till det statliga tandvårdsstödet. Hur mycket du behöver betala för tandvård beror bland annat på hur gammal du är och vilka undersökningar och behandlingar du behöver. Avgifterna varierar mellan olika tandvårdsmottagningar eftersom prissättningen är fri. Därför kan det löna sig att jämföra priser innan du väljer tandläkare eller tandhygienist.

I stället för att betala för varje besök kan du välja att betala en fast årlig avgift för din tandvård genom att teckna ett frisktandvårdsavtal. Beloppet bestäms efter en bedömning av din tandhälsa. Om du sedan behöver en behandling som ingår i avtalet, till exempel en tandlagning, är den redan betald genom avgiften. Om din tandläkare bedömer att det krävs specialistvård för någon av åtgärderna som ingår i avtalet skriver tandläkaren en remiss till specialisttandvården. Du kan teckna frisktandvårdsavtal med Folktandvården och med vissa privata tandvårdsmottagningar.

Allmänt tandvårdsbidrag och högkostnadsskydd

Från den första juli det år du fyller 24 år har du rätt till det statliga tandvårdsstödet. Det heter allmänt tandvårdsbidrag och förkortas ATB:

- Från och med det år du fyller 24 år till och med det år du fyller 29 år är bidraget 600 kronor per år.
- Från och med det år du fyller 30 år till och med det år du fyller 64 år är bidraget 300 kronor per år.
- Från och med det år du fyller 65 år är bidraget 600 kronor per år.

Pengarna dras av direkt när du ska betala för ditt tandvårdsbesök. Du får inte några bidrag eller pengar hemskickade och du behöver inte heller lägga ut pengarna.

För att du ska få ekonomiskt stöd måste mottagningen vara ansluten till Försäkringskassan. Alla folktandvårdskliniker och de flesta privata kliniker är anslutna.

Det finns också ett högkostnadsskydd som gäller för den som har tandvårdskostnader över 3 000 kronor under en ettårsperiod. Ju högre kostnader du har för tandvården, desto större avdrag får du göra.

Läs på 1177.se eller fråga Försäkringskassan hur det fungerar. Du kan också fråga din tandläkare.

Tandvård om du har stort behov av omvårdnad i ditt dagliga liv

Har du ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad i ditt dagliga liv kan du ibland få särskild hjälp när det gäller tandvård. För att få svar på om du behöver tandvård eller om tänderna behöver skötas bättre kan du få en så kallad uppsökande munhalsobedömning. Det kostar ingenting. I samband med bedömningen kan du också få råd om hur du bäst sköter tänderna.

Du kan också få så kallad nödvändig tandvård. Det innebär att du betalar samma avgift för tandvård som för sjukvård. Kostnaden för tandvård får du räkna samman med dina andra avgifter för hälso- och sjukvård. Då ingår tandvården i sjukvårdens högstkostnadsskydd. Det är regionen som beslutar om nödvändig tandvård.

Du kan få nödvändig tandvård om du har ett stort och långvarigt behov av omvårdnad och du

- bor i en särskild boendeform för service och omvårdnad, till exempel sjukhem, äldreboende eller gruppboende
- får omfattande och avancerad hälso- och sjukvård i det egna hemmet
- har en funktionsnedsättning och omfattas av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS
- bor i egen bostad men har mycket stora behov av vård och omsorg
- har en demenssjukdom
- har en allvarig psykosjukdom med svår funktionsnedsättning.

Har du rätt till uppsökande munhalsobedömning och nödvändig tandvård får du ett intyg om det från regionen.

Ekonomiskt stöd

Har du en sjukdom, funktionsnedsättning eller genomgår du en långvarig läkemedelsbehandling som ökar risken för att få dålig tandhälsa? Då kan du ha rätt till ekonomiskt stöd.

Stödet har två delar:

- Förebyggande tandvård vid vissa sjukdomar. Det kallas särskilt tandvårdsbidrag och är 600 kronor per halvår. Fråga din tandläkare om du kan ha rätt till bidraget.
- Tandvårdsstöd vid långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Det innebär att du som har stora tandvårdsbehov på grund av att du har en långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning får tandvård till samma avgift som vid nödvändig tandvård. Det gäller också dig som behöver tandvård som ett led i en sjukdomsbehandling eller om du behöver en omfattande tand- eller käkoperation som innebär sjukhusvård. Du behöver ett läkarintyg för att ha rätt till tandvårdsstödet.

1177.se/tander

Vad kommer det att kosta?

På 1177.se kan du läsa om hur högstkostnadsskyddet för tandvård fungerar, hur du tolkar en tandvårdsräkning och vilket ekonomiskt stöd du kan få. Du kan alltid prata med din tandläkare eller kontakta Försäkringskassan för att få svar på dina frågor.

1177.se/kostnader-tandvard



Funktionsnedsättning och funktionshinder

En funktionsnedsättning kan bli mer eller mindre funktionshindrande beroende på din vardagsmiljö.

Du som har en funktionsnedsättning kan få habilitering eller rehabilitering så att du ska kunna klara din vardag på egen hand så långt det är möjligt. Beroende på vilka behov du har av hjälp kan du få insatser från din hälsocentral eller sjukstuga, din kommun eller regionens specialistverksamhet.

I habilitering och rehabilitering ingår också möjligheten att prova och få hjälpmedel som underlättar vardagen och ökar möjligheten till ett självständigt liv.

För att få stöd kring skola, bostadsanpassning, äldreomsorg och handikappomsorg vänder du dig till kommunen. När det gäller till exempel pension och sjukpenning kontaktar du Försäkringskassan.

Om du misstänker att ett barn har en funktionsnedsättning kan du vända dig till BVC, elevhälsan eller hälsocentralen. Du kan också kontakta kommunens socialtjänst.

Du som är ung och har en funktionsnedsättning kan själv vända dig till elevhälsan, ungdomshälsan eller en hälsocentral.

LSS – en rättighetslag

Har du en omfattande funktionsnedsättning har du rätt att ansöka om stöd för att kunna leva ett så gott och självständigt liv som möjligt. Information om vilken typ av stöd du har rätt till finns i Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS.

Du ansöker själv om stöd enligt LSS. Är du under 15 år eller inte kan söka själv så kan du få hjälp av någon som kan företräda dig.

Regionens utskott för funktionshinder och samverkan ansvarar för rådgivning och annat personligt stöd. Kommunen ansvarar för de övriga insatserna.

LSS är en så kallad rättighetslag. Det betyder att du kan överklaga beslut till domstol som också kan ändra på vad till exempel kommunen bestämt.

Samordnad individuell plan

Du som behöver stöd och vård från flera olika verksamheter har rätt att få en samordnad individuell plan. Planen ska innehålla beslut och planerade insatser. Även insatser som ges av andra än kommunen och regionen kan finnas med, det kan vara till exempel Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Planen ska tas fram tillsammans med dig eller med en företrädare om du själv inte kan vara delaktig.

Hit kan du vända dig med frågor

I de flesta kommuner och regioner finns särskilda LSS-handläggare som du kan vända dig till med frågor.

LSS-handläggaren i Region Västerbotten når du på telefon 090-785 71 31 eller genom e-post: habiliteringscentrum@regionvasterbotten.se

Tolkjänster

Du kan få hjälp med tolkning om du har en hörselnedsättning, dövhet eller dövblindhet. Du kan få tolkning i alla vardagssituationer. Det kan till exempel vara vid besök i vården eller vid möten och händelser som rör din familj eller arbetsplats. Du kan också få tolkning vid fritidsaktiviteter.

1177.se/tolkjanster

Hjälpmedel

På 1177.se kan du läsa om olika hjälpmedel och var du vänder dig om du behöver ett hjälpmedel.

1177.se/hjalpmedel

Teckenspråk

På 1177.se finns information på teckenspråk.



1177.se/teckensprak

Lättläst

På 1177.se finns information på lättläst svenska.



1177.se/lattlast-vb

Mer om funktionsnedsättning

På 1177.se finns samlad information både för dig som har en funktionsnedsättning och för dig som är närstående.

1177.se/funktionsnedsattning-vb



Sjukresor

En sjukresa är en resa mellan ditt hem och en vårdgivare. Det kan exempelvis vara besök hos en läkare, tandläkare, kurator, sjuk-

gymnast eller fysioterapeut. Resan kan göras med till exempel buss, tåg eller egen bil. Du har ett eget ansvar för att ta dig till och från ditt planerade besök.

Om du av hälsoskäl inte kan åka kollektivt eller med egen bil kan du ha rätt till sjukresa med taxi. Då behövs ett intyg från vårdgivaren.

Egenavgifter och bidrag

Du kan ha rätt att få ersättning i efterhand för de resekostnader du haft. För vissa resor får du själv stå för hela eller en del av kostnaden. Det kallas egenavgift.

- Har du rest med taxi, med egen bil eller om du rest till ett annat län får du ersättning för den del av resan som överstiger egenavgiften på 200 kronor.
- Använder du privat bil får du en ersättning på 15 kronor per mil efter att egenavgiften på 200 kronor räknats bort.
- Resor i kollektivtrafik (buss och tåg 2:a klass) inom länet har ingen egenavgift. Om priset för en biljett är över 70 kronor får du ersättning med hela summan. Resor med buss och tåg som kostar under 70 kronor får du ingen ersättning för.

Du får inte ersättning för parkeringsavgifter och andra omkostnader. För dig som ofta reser till vården finns ett högkostnadsskydd för sjukresor.

Högkostnadsskydd för sjukresor

Högkostnadsskyddet innebär att du betalar högst 2 400 kronor i egenavgifter för sjukresor under en tolv månadersperiod. Tiden räknas från det datum du gjorde den första resan. Har du resor som kostar mindre än 200 kronor kan du ändå lämna en reseräkning till Reseservice för registrering och bevakning av högkostnadsskyddet.

Så ansöker du om bidrag

När du anmäler dig i receptionen vid ditt vårdbesök kan du be om en blankett som heter "Begäran om resebidrag/intyg om vård".

Fyll i blanketten och skicka den med post till Reseservice. Glöm inte att skicka med eventuella kvitton. Är du över 19 år och behöver följeslagare måste vårdpersonal fylla i det på blanketten och skriva under den. Du kan också lämna blanketten med eventuella kvitton och underskrift från vårdpersonal i de särskilda röda postlådorna som finns på sjukhusen.

Resa med taxi eller specialfordon

Bedömer vårdpersonalen att du behöver resa till ditt vårdbesök med taxi eller specialfordon på grund av ditt medicinska tillstånd bokar du resan hos Reseservice. Boka resan senast två vardagar innan planerat besök.

Observera att vårdpersonalen väntar till efter ditt vårdbesök innan de avgör om du har medicinska skäl som gör att du behöver åka hem med taxi eller specialfordon. Vårdpersonalen beställer i så fall hemresan.

Blir du sjuk och behöver vård snabbt går det bra att kontakta Reseservice dygnet runt för att beställa resa.

Sambulansen

Sambulansen är ett sjukresefordon med vårdpersonal som åker mellan Skellefteå lasarett och Norrlands universitetssjukhus i Umeå varje vardag. Sambulansen har vanliga sittplatser, platser för rullstol och för bår. Här finns också platser för personer som behöver vård under resan. Sambulansen har en handikapptoilet och en ingång med lyft.

Sambulansen är till för dig som inte kan åka kollektivt eller i egen bil av hälsoskäl. Det krävs intyg från personal som känner till dina behov. Du bokar din resa hos Reseservice.

Följeslagare

Behöver du hjälp av en följeslagare får den personen bidrag för sin resa. Följeslagaren måste vara med under hela resan och besöket. Det är vårdpersonalen som bedömer om du behöver ha med dig en följeslagare. Barn och ungdomar upp till och med 19 års ålder har alltid rätt att ha med en följeslagare.

Avbeställa resa

Du måste avbeställa både resan och besöket om du inte kan komma till ett planerat vårdbesök. Resan avbokas du genom att ringa till Reseservice. Avbokas du inte resan kan du bli skyldig att betala för resan.

Resa utanför länet

Kontakta Reseservice för att få hjälp med att ordna resa utanför länet. Då krävs det att:

- Du har en specialistremiss från Region Västerbotten som Reseservice har fått intyg om.
- Intyget visar vad du har för behov av transportsätt och om du behöver ha med en följeslagare.

Efter överenskommelse med Reseservice kan du också ordna resan själv. Då får du ett bidrag som baseras på vad som står på intyget. Det är de faktiska resekostnaderna som ersätts. Du ansöker genom att skicka biljetter samt kvitto från ditt vårdbesök till Reseservice.

Du kan på eget initiativ söka vård utanför länet men då får du betala hela resan själv.

När kollektivtrafik saknas

Finns det inte kollektivtrafik i närheten av där du bor kan du få hjälp att beställa en anslutningstaxi. Förutsättningen är att du gör större delen av resan med kollektivtrafik och att anslutningsresan bara är en kortare del.

Beställ anslutningsresan hos Reseservice senast två vardagar i förväg.

1177.se/sjukresor

Reseservice

Postadress: Reseservice, 931 86 Skellefteå
Telefon: 0771-25 10 20



Läkemedel och medicinlista

Vad kostar läkemedel på recept?

Staten subventionerar, det vill säga ger ekonomiskt stöd så att du betalar mindre när du behöver läkemedel och en del andra varor vid vissa sjukdomar. De flesta läkemedel som skrivs ut på recept är subventionerade. Det kallas för högkostnadsskydd. Receptfria läkemedel ingår inte i högkostnadsskyddet.

Högkostnadsskyddet för läkemedel innebär att du betalar högst 2 300 kronor under en period på tolv månader räknat från det första köpet. Det kallas en högkostnadsperiod. När du påbörjar en högkostnadsperiod betalar du hela kostnaden själv tills du sammanlagt har betalat 1 150 kronor. Sedan minskar avgiften stegvis. När du har betalat 2 300 kronor behöver du inte betala mer under resten av högkostnadsperioden. Då får du ett så kallat frikort.

Högkostnadsskyddet gäller för den som är bosatt eller anställd i Sverige eller den som har ett europeiskt sjukförsäkringskort från ett annat EES-land eller Schweiz. Skyddet gäller även för medborgare från Algeriet, Australien och delstaten Quebec i Kanada om de behöver läkemedel när de är i Sverige.

Vissa läkemedel är gratis

För en del läkemedel betalar du inget alls, till exempel insulin. Du behöver inte heller betala för förbrukningsartiklar som behövs för att använda vissa läkemedel eller för att själv kontrollera din medicinering, exempelvis stickor för blodsockermätning.

De flesta receptbelagda läkemedel kostar ingenting för barn som är under 18 år.

Hur vet du vilken rabatt du ska ha?

Du behöver inte själv hålla reda på hur mycket du har handlat för. I den så kallade högkostnadsdatabasen registreras alla inköp inom högkostnadsskyddet. Ett system räknar ut hur mycket rabatt det blir varje gång du handlar. Alla apotek är anslutna till samma databas.

Du kan logga in med e-legitimation på 1177.se för att se hur mycket du har betalat för läkemedel och hjälpmedel under högkostnadsperioden. Då ser du också vilken eventuell rabatt du får vid nästa köp och hur mycket mer du behöver betala innan du får frikort.

Du kan välja att inte vara ansluten till högkostnadsdatabasen. Då får du istället ett kvitto som kallas högkostnadsbevis. Nästa gång du köper läkemedel visar du det senaste högkostnadsbeviset.

Apoteket erbjuder dig det billigaste alternativet

Ibland finns flera likvärdiga alternativ till ett läkemedel. De kallas generiska läkemedel.

De innehåller lika mycket av samma verk-samma ämne eller ämnena och har likvärdig effekt. När ett läkemedel ingår i högkostnadsskyddet och är utbytbar måste apoteken erbjuda det likvärdiga läkemedel som har lägst pris, oavsett vad läkaren har skrivit på receptet. Du behöver inte välja det billigaste läkemedlet om du inte vill. Du kan välja det läkemedel som står på receptet, men du får då själv betala mellanskillnaden, och den räknas inte med i högkostnadsskyddet.

Det kan finnas särskilda skäl till att läkemedel inte ska bytas ut, till exempel att du är allergisk mot något färgämne eller att du har svårt att öppna en viss förpackning. Den som skriver ut receptet kan göra en markering om att läkemedlet inte får bytas ut och då gäller högkostnadsskyddet fullt ut.

Följ medicinlistan

Du kan be läkaren skriva ut en lista på de läkemedel som ska användas. När du hämtar ut läkemedel kan du visa listan för apotekspersonalen så att de vet vilken medicinering som är aktuell. Ändras medicineringen kan läkaren skriva ut en ny lista.

Medicinlistan från läkaren ska inte förväxlas med apotekens listor som visar alla läkemedel du har recept på, även de som inte längre är aktuella. Du kan be apotekspersonalen ta bort inaktuella recept från apotekets lista.

1177.se/lakemedel

Frågor om läkemedel

Till Läkemedelsupplysningen kan du ringa och ställa frågor om dina mediciner – hur de fungerar, hur du ska ta dem eller hur de ska förvaras. Du kan också fråga om biverkningar eller kombinationer av läkemedel.

Farmaceuterna på Läkemedelsupplysningen gör inte några individuella bedömningar utan besvarar bara allmänna frågor om hur man använder läkemedel.

Du kan ringa helgfria vardagar klockan 8.00–18.00 på telefon 0771-46 70 10.

lakemedelsverket.se/lmu

Att ta läkemedel när du är äldre

När du blir äldre kan det ibland bli svårare att sköta medicineringen. Det är bra att prata med läkaren om du har svårt att komma ihåg att ta dina läkemedel eller har svårt att svälja tabletter. Det finns hjälp att få. Tveka aldrig att ställa frågor om din medicin till din läkare eller sjuksköterska, till exempel om du får ett nytt läkemedel.

1177.se/rad-om-lakemedel



Patientavgifter

Hälsö- och sjukvården i Sverige bekostas till största delen genom skatten till regioner och kommuner. Den avgift som du betalar vid exempelvis ett läkarbesök är bara en liten del av vad det faktiskt kostar.

Högkostnadsskydd

Högkostnadsskyddet för öppenvård innebär att du betalar sammanlagt högst 1 150 kronor i patientavgifter under en period på tolv månader.

När du har betalat 1 150 kronor får du ett frikort som gäller under resten av tolv månadersperioden.

Högkostnadsskyddet täcker till exempel inte

- de avgifter du betalar per dag om du är inlagd på sjukhus
- vaccinationer
- annan förebyggande vård, till exempel aortascreening för män
- kostnad för ett uteblivet besök
- kostnader för kopia av din journal.

Inom tandvården gäller oftast inte sjukvårdens högkostnadsskydd. Men om du har ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad kan sjukvårdens högkostnadsskydd gälla även för tandvård. Du kan läsa mer om det på sidan 19.

För läkemedel på recept finns ett särskilt högkostnadsskydd. Det kan du läsa om på sidan 20.

Besök som kostar 200 kronor

När du har fyllt 20 år betalar du 200 kronor för:

- Besök hos läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut, kurator, dietist, fysioterapeut, psykolog med flera. Avgiften gäller både motagnings- och hembesök.
- Besök hos privat läkare, fysioterapeut eller psykoterapeut som har avtal med regionen
- Laboratorieprovtagning, med undantag för laboratorieprovtagning samma dag som vårdbesök
- Röntgen eller utredning vid klinisk fysiologi och klinisk neurofysiologi
- Utprovning och anpassning av hjälpmedel
- Aortascreening för män
- Hälsoundersökning, VHU. För dig som fyller 40, 50 eller 60 år.

Från och med det år du fyller 24 år betalar du 200 kronor för:

- Besök hos tandhygienist, tandläkare eller specialisttandläkare vid nödvändig tandvård och tandvård som led i sjukdomsbehandling. Det gäller också personer med vissa sjukdomar eller funktionsnedsättning.

Besök på distans kostar 100 kronor

Ett vårdbesök på distans, till exempel genom video och telefon kostar 100 kronor. Den avgiften gäller också internetbehandlingar, till exempel KBT via internet.

Besök som är avgiftsfria

- Hälsö- och sjukvård för barn och ungdomar till och med 19 års ålder
- Tandvård för barn och ungdomar till och med det år du fyller 23 år
- Besök för personer som är 85 år och äldre
- Besök vid barnavårdscentral och barnmorskemottagning
- Specialistmödravård
- Besök vid ungdomsmottagningar
- Undersökning, vård och behandling som minskar risken för smittspridning av allmänfarliga sjukdomar, till exempel klamydiatest
- Gynekologiskt cellprov
- Om du söker för psykisk ohälsa vid hälso-central och är 22 år eller yngre
- Mammografiscreening för kvinnor mellan 40 och 74 år
- Receptförskrivning utan samband med besök hos regionanställd vårdpersonal eller privat vårdgivare som har avtal med regionen
- Laboratorieprovtagning i direkt anslutning till vårdbesök och under samma dag
- Akuta remissbesök hos specialistläkare
- Röntgen eller utredning vid klinisk fysiologi och klinisk neurofysiologi i samband med att du ligger på vårdavdelning, besöker en akutmottagning eller gör andra akuta besök
- Hembesök som vårdpersonal tar initiativ till
- Hembesök, receptförskrivning och förlängning av recept i kommunernas särskilda boendeformer
- Hemsjukvårdsbesök av regionanställd personal
- Munhälsobedömning i hemmet för dig som har rätt till nödvändig tandvård
- Avancerad hemsjukvård, AHS
- Påfyllning av tabletdosett
- Injektion av psykofarmaka
- Antabusbehandling
- Sårvårdsmedel till dig som kan förväntas behöva behandling under minst tre månader
- Inkontinensartiklar
- Rådgivning och annat personligt stöd till barn, unga och vuxna som får insatser enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS
- Funktionsträning av rörelse- och talförmåga.

Om du inte kommer till ett bokat besök

Om du inte kommer till ett avtalat vårdbesök och inte har meddelat det i förväg får du be-

tala en avgift på 200 kronor. Om du inte kommer till ett avtalat besök på en folktandvårds-klinik får du betala 500 kronor. Du får också betala en administrativ avgift på 50 kronor. För barn och ungdomar som inte är myndiga är det du som vårdnadshavare som betalar avgiften.

Om du får vänta över 30 minuter

Du har rätt att få tillbaka din patientavgift om du har bokat tid och inte får träffa vårdpersonalen inom 30 minuter utan förklaring. Begär återbetalning vid besöket.

Sent inställt besök

Ställer vårdgivaren in ett bokat besök med så kort varsel att du har haft personliga utgifter inför besöket kan du begära ersättning. Det kan till exempel vara förlorad arbetsinkomst eller kostnader för resan. Personalen på mottagningen kan ge information om hur du gör för att begära ersättning.

Har du själv avbokat ditt vårdbesök mindre än 24 timmar innan den bokade tiden måste du betala för besöket ändå. Hos folktandvården måste du avboka ditt besök senast klockan 09.00 samma dag som ditt besök.

Vaccinationer

För vaccinationer betalar du 200 kronor per besök plus kostnaden för vaccinet. Undantagna är vaccinationer som ingår i barnhälsovårdsprogrammet och vissa andra vaccinationer, till exempel mot influensa, där andra avgifter gäller.

Hjälpmedel

Ett besök för att prova ut eller anpassa ett hjälpmedel kostar 200 kronor. För vissa hjälpmedel betalar du också en avgift. Den som förskriver hjälpmedel kan informera om vilka du ska betala för. Förskrivaren kan till exempel vara en arbetsterapeut, synpedagog eller fysioterapeut beroende på vilken typ av hjälpmedel det är. Barn och ungdomar till och med 19 år betalar inga avgifter.

Recept och intyg utan dröjsmål

Om du inte behöver träffa vårdpersonal kostar det inget att förnya ett recept eller få ett intyg. Men om du kräver att få ett recept eller ett intyg utskrivet samma dag måste du betala en avgift som motsvarar ett besök på mottagningen. Den avgiften är 200 kronor och gäller oavsett hur gammal du är. Högkostnadsskyddet för öppenvård gäller inte.

Intyg kan kosta mer

Vissa intyg är inte subventionerade. Det kan till exempel vara intyg för färdtjänst eller sjukintyg för avbokning av utlandsresa. Det innebär att du betalar mer än vad själva vårdbesöket kostar. Många av de intyg som inte är subventionerade kostar 1 250 kronor inklusive moms. Personalen på vårdenheten kan informera om vad det begärda intyget kostar.

Avgift för att ligga inne på sjukhus

Blir du inlagd på sjukhus i Västerbotten får du betala 100 kronor för varje dygn du vårdas.

En partner som övernattar på BB-avdelning betalar också 100 kronor.

Regionen har ett högkostnadstak som innebär att du inte behöver betala mer än 1 200 kronor för varje 30-dagarsperiod som du vårdas på sjukhus.

Är du under 40 år och har aktivitets- eller sjukersättning betalar du 50 kronor per dygn. Barn och ungdomar under 20 år betalar ingen avgift.

En person som är anhållen eller som vårdas för en sjukdom som är allmänfarlig enligt smittskyddslagen betalar ingen vårdavgift.

Avgifter för utländska medborgare

Kommer du från ett annat EU-land, EES-land eller från Schweiz ska du ha ett europeiskt sjukförsäkringskort, ett så kallat EU-kort, för att få rätt till akut vård till vanlig patientavgift. Har du inte EU-kort kan du få betala hela vårdkostnaden själv.

Söker du vård som är planerad och inte är akut ska du ha ett intyg som visar att ditt hemland betalar vården. Om du saknar det får du eller ditt försäkringsbolag betala hela vårdkostnaden.

Du som söker vård i Sverige har alltid möjlighet att få ersättning i efterhand från det land du bor i, förutsatt att det är inom EU eller EES-länderna. Om du kommer från något land utanför EU, EES och Schweiz får du nästan alltid betala hela vårdkostnaden själv oavsett om det handlar om akut eller planerad vård.

Betala med kort, faktura eller autogiro

Du kan betala med kort, avgiftsfri faktura eller med autogiro. Om inget av alternativen fungerar för dig kan du betala med kontanter.

1177.se/patientavgifter

Så beställer du autogiro

Vill du betala med autogiro? Då måste du fylla i en blankett. Du kan få blanketten på tre sätt:

- Du kan ladda ner den från 1177.se/betala-for-vardbesok
- Du kan beställa den genom e-post: kundfakturafragor@regionvasterbotten.se
- Du kan ringa till regionens avdelning för kundfakturerings och beställa blanketten. Telefon: 090-785 00 00 (växel).

Fyll i, skriv under och skicka till:
Region Västerbotten
Ekonomistaben, kundfakturerings
901 89 Umeå



Om du inte är nöjd med vården

Som patient ska du få bra vård av god kvalitet och du ska bli bemött med respekt av vårdpersonalen. Du ska få tydlig information om din hälsa och din vård på ett sätt som du förstår.

Du kan lämna synpunkter eller klaga om du inte är nöjd med den vård du har fått eller om du tycker att det har skett något felaktigt. Det kan du göra både som patient och närstående. Dina synpunkter kan till exempel gälla behandling, bemötande, tillgänglighet eller kommunikationen med vården. Du kan också komma med idéer och förslag på hur vården kan bli bättre. Dina synpunkter är ett bidrag till att höja kvaliteten på vården.

Flera sätt att lämna synpunkter eller klaga

Kontakta den mottagning eller vårdenhet där du har fått vård och behandling. Det kan du till exempel göra genom att ringa eller fylla i ett formulär på nätet. Du kan välja att vara anonym när du skickar in formuläret, men om du vill ha svar från verksamheten så måste du skriva din e-postadress eller telefonnummer. Du ska få svar inom fyra veckor. Du hittar formuläret på 1177.se/inte-nojd.

Patientnämnden kan stödja dig

Du kan kontakta patientnämnden om du vill ha stöd i samband med att du har synpunkter eller vill klaga på vården. Patientnämnden kan hjälpa dig med att berätta för de ansvariga om det du varit med om. De kan också hjälpa dig med att få svar från vården på dina synpunkter eller klagomål.

IVO – Inspektionen för vård och omsorg

IVO är en myndighet som utreder allvariga händelser inom vården i Sverige. Du kan kontakta IVO med klagomål på vården, men först ska du ha kontaktat vårdenheten där du fick vård eller patientnämnden. De ansvariga ska ha haft tillfälle att svara på dina klagomål innan du kontaktar IVO.

Ersättning vid patientskada

Som patient är du försäkrad om du skulle bli skadad av din vård, din tandvård eller ditt läkemedel.

Du kan få ersättning för sveda och värk under läkningstiden om du skadas inom vården. Leder skadan till en bestående funktionsnedsättning kan du få ersättning för invaliditet. Du kan även ha rätt till ersättning för extra kostnader och inkomstbortfall i samband med en patientskada. Allt detta regleras i patientskadelagen.

Du kan få ersättning för skador som sker i samband med undersökning, vård eller behandling – även om det inte går att ta reda på exakt vem som orsakade skadan. Däremot går det inte att få ersättning om du har behandlats för ett direkt livshotande tillstånd och inte heller för biverkningar av mediciner som har ordinerats eller lämnats ut på rätt sätt. Du har inte heller rätt till ersättning enbart för att en behandling inte gav önskat resultat eller om det uppstod en komplikation som inte hade gått att undvika.

Skadeanmälan och utredning

För att få ersättning måste du anmäla skadan till Patientförsäkringen Löf. Du kan göra anmälan digitalt på Patientförsäkringen Löf:s webbplats, www.lof.se. Du kan även anmäla på en särskild blankett som också finns på webbplatsen.

För skador som orsakades innan 2015 måste anmälan göras inom tre år från det att du fick veta att du kunde göra en anmälan. Från den dag du fick skadan får det inte ha gått mer än tio år.

Om skadan har skett 2015 eller senare måste du anmäla den inom tio år från den tidpunkt då skadan orsakades.

Privatpraktiserande läkare, tandläkare, naprapater, kiropraktiker och andra legitimerade yrken är försäkrade hos privata försäkringsbolag. De är skyldiga att upplysa om vilket försäkringsbolag det är.

Anmälan om diskriminering eller brott

Diskrimineringsombudsmannen, DO, arbetar mot diskriminering. Om du anser dig särbehandlad kan du anmäla det till DO. Du kan till exempel anmäla diskriminering på grund av kön, könsidentitet, sexuell läggning, ålder, etnisk tillhörighet, funktionsförmåga eller religion.

Du kan göra en polisanmälan om du anser att ett brott har begåtts inom vården, till exempel att du har blivit utsatt för sexuella trakasserier eller våld. En anmälan kan också handla om vållande till annans död.

1177.se/inte-nojd

Patientnämnden

Telefon: 090-785 00 00 växel
Logga in på 1177.se för att kontakta patientnämnden på nätet.
E-post: patientnamnden@regionvasterbotten.se
Postadress: Patientnämnden
Region Västerbotten, 901 89 Umeå

Inspektionen för vård och omsorg, IVO

Telefon: 010-788 50 00
www.ivo.se
Postadress: Inspektionen för vård och omsorg, Avdelning Nord
Box 34, 901 02 Umeå

Patientförsäkringen Löf

Telefon: 08-551 010 00
www.lof.se
Postadress: Löf,
Box 17830, 118 94 Stockholm

Svenska Läkemedelsförsäkringen

Telefon: 08-462 37 00
www.lff.se
Postadress: LFF Service AB
Box 17608, 118 92 Stockholm



Din journal

När du söker och får vård dokumenteras det i en patientjournal. Det främsta syftet är att din vård ska bli så bra och säker som möjligt. Genom journalen får vårdpersonalen information om dig och din vård. Journalen kan också göra att du blir mer delaktig i din vård.

All personal som är legitimerad inom hälso- och sjukvården måste skriva ner sina bedömningar, åtgärder och liknande i journalen. Även en del yrkesgrupper som inte är legitimerade ska föra journal, till exempel vissa kuratorer.

Läs din journal på nätet

Du som är 16 år eller äldre kan läsa din journal genom att logga in på 1177.se med e-legitimation. I journalen kan du läsa anteckningar som vårdpersonal gjort när du besökt vården, varit inlagd på sjukhus eller haft telefonkontakt med vårdpersonal. På sikt kommer det också bli möjligt att se remisser och läsa provsvar.

Du kan ta del av anteckningar som vårdpersonal gjort i journalen från 2001 och framåt. Det som skrevs tidigare än så lämnas ut i pappersformat. Anteckningar från vissa enheter går inte att läsa i journalen på nätet. Det är till exempel anteckningar från de psykiatriska klinikerna, ungdomsmottagningarna, barn- och ungdomshabilitering, vuxenhabilitering råd och stöd och klinisk genetik. Du kan inte heller läsa tandvårdens journaler.

Läs din journal i pappersform

Hos många mottagningar kan du beställa journalkopior i pappersform genom att logga in på 1177.se med e-legitimation och fylla i ett formulär. Du kan också kontakta det ställe där du behandlades. Du kan ringa eller skriva dit och begära att få läsa din journal.

Ibland lämnas journalen inte ut

Vårdpersonalen gör alltid en individuell bedömning av om en journal ska lämnas ut eller inte. Till exempel kan du bli nekad att läsa din

journal om den ansvarige läkaren bedömer att det finns starka medicinska skäl till att du inte ska läsa den. Det händer väldigt sällan.

Patientjournalen skyddas av sekretess

Det är bara den hälso- och sjukvårdspersonal som deltar i vården av dig eller som av annat skäl behöver uppgifterna för sitt arbete inom hälso- och sjukvården som har rätt att läsa din journal.

Varje gång vårdpersonal tittar i en journal dokumenteras det. Du kan alltid få veta om någon har tittat i din journal. Kontakta det ställe där du behandlades och be om ett så kallat loggutdrag. Loggutdraget ska anpassas så att du lätt kan se vilken vårdenhet som tagit del av journalen och när det skedde.

Sammanhållen journalföring

Journalanteckningar som har gjorts hos en vårdgivare syns inte automatiskt hos en annan. Men genom så kallad sammanhållen journalföring kan din vårdgivare göra så att journaluppgifterna går att ses av andra vårdgivare, till exempel i en annan region.

På det sättet kan de som vårdar dig just då få tillgång till journalinformation från andra vårdgivare. Informationen ska vara viktig för din diagnos och din vård. Det kan till exempel vara tidigare provresultat, läkemedel, diagnoser och behandlingar. Som patient behöver du på så vis inte berätta hela din vårdhistorik när du söker vård hos en ny vårdgivare.

Du har alltid möjlighet att säga nej till sammanhållen journalföring genom att begära att dina uppgifter spärras.

Vårdpersonalen som du träffar hos en ny vårdgivare får läsa dina uppgifter i en sammanhållen journal om uppgifterna inte är spärrade och om du ger ditt samtycke.

Region Västerbotten har sammanhållen journalföring med:

- De privata hälsocentralerna inom Hälsoval Västerbotten
- Röntgenavdelningarna i Västerbotten, Norrbotten, Jämtland Härjedalen och Västernorrland
- Axlagården i Umeå
- Hudläkaren på Ön i Umeå
- 1177 Vårdguiden på telefon i Västerbotten
- Nationell patientöversikt, NPÖ, en riks-täckande tjänst som gör det möjligt för behörig vårdpersonal att med patientens samtycke ta del av journalinformation som registrerats hos andra regioner, kommuner eller privata vårdgivare.

Om du vill spärra information

Vill du spärra uppgifter i patientjournalen kan du skriva ut och fylla i en spärrblankett från 1177.se/patientjournalen. Du kan också ringa 090-785 70 04 och be att få tala med någon som hanterar spärr av patientjournaler.

Spärrar du dina uppgifter för andra vårdgivare kan de inte läsa dem. Då måste du själv

berätta för dina nya vårdkontakter vad de behöver veta för att kunna ge dig en god och säker vård. Du kan när som helst be att få en spärr borttagen. Du kan också be att få ta bort spärren under en viss tid.

I allvarliga situationer där du snabbt behöver vård kan spärrade journaler nödöppnas utan ditt samtycke. Vårdpersonal får då tillgång till spärrade uppgifter om det bedöms vara viktigt för din vård eller om det finns fara för liv och hälsa.

1177.se/patientjournalen



Rättigheter i vården

Vård inom en viss tid

Vårdgarantin anger hur länge du som längst ska behöva vänta på att få kontakt med vården eller på att få vård. Du garanteras helt enkelt att inte behöva vänta längre än en viss tid.

Samma dag som du söker vård ska du få kontakt med primärvården, till exempel med en hälsocentral eller 1177 Vårdguiden på telefon.

Du ska få en medicinsk bedömning av en legitimerad vårdpersonal i primärvården inom högst tre dagar, efter att du har fått kontakt med vården. Bedömningen kan göras genom att du besöker till exempel en hälsocentral eller blir uppringd. Det är vårdpersonalen som bedömer om du ska få kontakt med en läkare eller till exempel en sjuksköterska eller fysioterapeut.

Du ska få en tid för besök i den specialiserade vården inom 90 dagar, om du har fått en remiss. Samma tidsgräns gäller om du har sökt vård utan remiss på en öppen specialistmottagning. Specialistmottagningen gör en egen bedömning av remissen eller din vårdbegäran och kan välja att hänvisa dig till en annan vårdnivå, eller ge dig råd om vad du kan göra själv. Efter att vårdgivaren har beslutat om en viss behandling, till exempel en operation, ska du få en tid för behandlingen inom 90 dagar.

Går det inte att få vård inom tidsgränserna i den specialiserade vården kan du erbjudas besök eller behandling på en annan vårdenhets i eller utanför länet.

Akut vård berörs inte av vårdgarantin. Du som blir akut sjuk eller skadad ska få vård så fort som möjligt. Det är vårdpersonalen som bedömer om du behöver vård akut.

Du kan söka öppenvård i hela landet

Du kan själv välja hälsocentral var du vill i hela Sverige så länge den är offentligt finansierad eller har avtal med regionen.

Möjligheten att söka vård i hela landet gäller också för öppen specialiserad vård. Ex-

empel på öppenvård är när du besöker en läkare på sjukhuset eller blir opererad och kan gå hem samma dag.

Vill du söka specialiserad öppenvård i en annan region behöver du ta reda på vilka remissregler som gäller, både i din hemregion och i den andra regionen. Du betalar också själv för resor och boende.

Information om remissregler finns på 1177.se/remiss. Vårdgarantin gäller inte om du söker vård på egen hand utanför din hemregion.

Så väljer du hälsocentral i Västerbotten

Du kan lista dig på en hälsocentral genom att

- logga in på 1177.se och klicka på "Välj/ändra hälsoval"
- fylla i en blankett som du skriver ut från 1177.se eller hämtar på hälsocentralen.

Du får byta hälsocentral så ofta du vill. Hälsocentralen får inte neka dig som är folkbokförd i landet att lista dig var du vill. Flyttar du till eller inom länet och inte gör ett val, listas du efter det område där du är folkbokförd. Nyfödda listas i första hand vid samma hälsocentral som vårdnadshavaren. För barn under 16 år väljer vårdnadshavaren hälsocentral.

Kontaktuppgifter till de hälsocentraler som ingår i Hälsoval Västerbotten hittar du på sidorna 32–33.

Fast vårdkontakt och fast läkarkontakt

Du har rätt att själv begära en fast vårdkontakt. Det kan vara någon annan hälso- och sjukvårdspersonal än läkare och sjuksköterska. En fast vårdkontakt är till för att du ska känna dig trygg i dina kontakter med vården.

Du kan också få en fast läkarkontakt på din hälsocentral, men det är inte säkert att det blir just den läkare du vill ha. Så långt det är möjligt ska du få träffa din fasta läkarkontakt varje gång du gör ett vårdbesök på hälsocentralen.

Remissregler i Västerbotten

För att komma till en hälsocentral eller sjukstuga behövs aldrig remiss. Du tar själv kontakt för att få en första bedömning av dina besvär. Om det behövs får du en remiss för att komma vidare till en specialist på sjukhuset, till exempel en hudläkare eller ortoped.

Du har också möjlighet att själv ta kontakt med många av specialistmottagningarna i Västerbotten om du behöver öppen specialistvård. Det kallas för egen vårdbegäran. Den kan du göra på nätet genom att logga in på 1177.se. På adressen 1177.se/remiss finns också en blankett som du kan fylla i, skriva ut och skicka in med post. Blanketten kan du även beställa från mottagningen. Du kan också ringa till mottagningen och berätta hur du mår och varför du söker vård.

Du behöver alltid remiss för undersökningar som röntgen och provtagning.

Här behöver du också remiss:

- Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning, Bup

- Barn- och ungdomscentrum, med undantag för barn under ett år
- Hudmottagning
- Habiliteringscentrum.

Vård utomlands

Behöver du vård i ett land utanför Sverige gäller olika regler beroende på vilket land du är i och hur brådskande det är att få vård. Blir du sjuk eller skadar dig i ett annat EU-, EES-land eller i Schweiz har du rätt till nödvändig vård till samma patientavgift som gäller för landets egna invånare. Nödvändig vård är sådan vård som inte kan vänta tills du kommer hem igen.

För att få vård till patientavgiften som gäller i landet måste du ha med dig ett särskilt europeiskt sjukförsäkringskort, EU-kort. Det beställer du från Försäkringskassan. Har du inte med dig kortet måste du betala hela vårdkostnaden själv. Då kan du söka ersättning för det i efterhand hos Försäkringskassan.

Är du bosatt och folkbokförd i Sverige och vill få planerad vård i ett annat EU- eller EES-land har du i vissa fall möjlighet att söka ersättning för vårdkostnaderna. Vänd dig till Försäkringskassan med frågor om vård utomlands.

Välj din hälsocentral på nätet

Är det dags att välja hälsocentral? Slipp blanketter och gör det direkt på nätet. Logga in på 1177.se och välj din hälsocentral.

1177.se/loggain



Nationella minoriteters rättigheter

Lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk gäller romer, judar, samer, sverigefinnar och tornedalingar. Om du tillhör någon av dessa minoriteter har du rätt att använda ditt språk i kontakten med vissa myndigheter. Det är du själv som avgör om du tillhör en nationell minoritet. Du behöver inget särskilt intyg. På våra hälsocentraler finns foldrar på minoritetsspråken som beskriver lagen.

Region Västerbotten är förvaltningsområde för finska och samiska. Det betyder att regionen har ett särskilt ansvar att främja och stärka både språk och kultur. Regionen har regelbundna samråd med representanter från minoriteterna i länet. Syftet med samråden är att öka minoriteternas inflytande.

På 1177.se finns information om hälsa, vård och rättigheter i vården på flera varieteter av de fem språken.

1177.se/other-languages

Minoritetsspråk på 1177.se

- Davvisámegiella
- Julevusašmeigiella
- Åarjelsaemiengele
- Romani čhib arlikane
- Romani čhib kalderašicko
- Romani čhib kálo
- Romani čhib lovaricka
- Trader romani
- Jiddish/יידיש
- Meänkieli
- Suomi

Språktolkning

Om du inte pratar svenska kan du få hjälp av en tolk för att förstå vad vårdpersonal och tandvårdspersonal säger. I de flesta fall kan vårdpersonalen boka en tolk. Tolkarna kan vara med i rummet eller via telefon. Berätta för vårdpersonalen att du behöver en språktolk när du bokar ditt besök.



Om du är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige

Sjukvård

I Västerbottens län får alla vuxna sjukvård på samma villkor. Barn som är under 18 år behöver inte betala för sjukvård. Det är samma regler för dig som är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige, som för svenska medborgare.

Du som är gravid får gratis mödravård och förlossningsvård. Abort och rådgivning om preventivmedel är också gratis.

Du som har en smittsam sjukdom och behöver smittskyddsvård betalar ingenting för den behandlingen.

Tandvård

Tandvård får du i första hand om det är akut eller brådskande.

Till och med det år du fyller 23 år får du den tandvård du behöver utan att betala något. Från det år du fyller 24 år kostar det 50 kronor att träffa en tandläkare inom Folk tandvården för akut eller brådskande tandvård.

1177.se/asyl

Other languages

Translated information about health care can be found at

1177.se/other-languages

Information about Region Västerbotten can be found at

regionvasterbotten.se/other-languages



Lagar som styr

Vården styrs av flera lagar. Hälso- och sjukvårdslagen och tandvårdslagen är två så kallade ramlagar som innehåller grundläggande regler. Lagarna anger vad regionen, kommunen eller andra vårdgivare är skyldiga att erbjuda dig som patient.

I patientlagen beskrivs bland annat vilken information du som patient ska få om din vård och hur du på olika sätt ska få möjlighet att vara delaktig i den.

Offentlighets- och sekretesslagen, patientdatalagen och patientsäkerhetslagen är andra exempel på lagar som styr.

Påverka och delta i din vård

Oavsett vem du är och vilken bakgrund du har ska vårdpersonal ge den information du behöver. Det är viktigt för att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling. Ställ frågor om du inte förstår. Barn ska också ha möjligheten att uttrycka sin åsikt. Är barnet litet kan det ske tillsammans med barnets vårdnadshavare, men ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård.

När du känner att du förstår vilka alternativ och möjligheter du har kan du ge ditt samtycke, eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även dig som inte är myndig. Du kan också välja att säga nej till den vård du erbjuds. Även om du har gett din tillåtelse till en viss vård kan du ändra dig.

Tystnadsplikt och sekretess

Det är viktigt att du känner förtroende för den personal du möter när du vänder dig till vården. Förtroendet är viktigt för att du ska känna dig trygg och våga prata öppet om de besvär eller symtom du har. Därför har alla som arbetar inom hälso- och sjukvården tystnadsplikt. Tystnadsplikt betyder att ingen inom vården får lämna ut uppgifter om dig till någon som inte är behörig att ta del av uppgifterna. Det gäller till exempel uppgifter om den sjukdom du har, den behandling du får eller om din privata situation.

Tystnadsplikten gäller oavsett om det är läkare, sjuksköterskor eller administrativ personal. Den gäller även apotekspersonal.

Du bestämmer själv vem som får veta

Inte heller närstående har rätt att få veta något om din vård om du inte vill att de ska veta. Du ska bli tillfrågad av personalen om vem de får lämna ut uppgifter till. Då väljer du själv vilka de får informera.

Personalen måste anmäla skador

Lex Maria är en bestämmelse som innebär att sjukvårdspersonal ska anmäla till Inspektionen

för vård och omsorg, IVO, om en patient har fått eller riskerar att få en allvarlig skada eller sjukdom i samband med en undersökning, behandling eller vård.

Lex Maria gäller för regioner, kommunal sjukvård, privat vård, tandvård och apotek. För kommunal omsorg gäller lex Sarah.

Oftast sker anmälan genom att personalen rapporterar vad som hänt till en ansvarig, som i sin tur gör en anmälan till IVO. Som patient ska du få information om att anmälan är gjord och få möjlighet att beskriva vad som inträffat.

Om du själv vill anmäla

Om du som patient är missnöjd och själv vill göra en anmälan kan du i första hand kontakta den verksamhet du besökt. Du kan även kontakta patientnämnden. Läs mer om det i avsnittet "Om du inte är nöjd med vården" på sidan 22.

Psykiatrisk tvångsvård

En person som har en allvarlig psykisk störning kan bli vårdad mot sin vilja med stöd av lagen om psykiatrisk tvångsvård. Det är ett stort ingrepp i integriteten att tvingas till vård, men ibland kan det vara nödvändigt om man till exempel är psykotisk eller har självmordstankar.

En annan anledning till tvångsvård är om en person har begått ett allvarligt brott och rätten har bedömt att hen led av en allvarlig psykisk störning när brottet begicks. Tvångsvård är noga reglerad i lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT, lagen om rättspsykiatrisk vård, LRV, och i andra lagar.

Rätt till stödperson

Om du vårdas inom psykiatri eller isoleras enligt smittskyddslagen har du rätt att få en stödperson. En stödperson är en medmänniska som hjälper till och stöttar i sociala och personliga frågor. Stödpersonen har tystnadsplikt. Du avgör själv om du önskar en stödperson. Det är patientnämnden i regionen som rekryterar och utser stödpersoner.

Personuppgifter i vården

Du har rätt att få veta vilka personuppgifter som en vårdgivare har registrerat om dig. Du har också rätt att begära att felaktiga personuppgifter om dig ska rättas till. Du kan också komplettera dem om det behövs.

Har du frågor om hanteringen av personuppgifter kan du kontakta Region Västerbottens dataskyddsombud på e-postadressen dataskyddsombud@regionvasterbotten.se.

Fler lagar som styr

Läs mer på 1177.se om de lagar som styr vården.

1177.se/lagar



Hakeudu hoitoon oikealla vastaanotolla

Aina ei ole helppoa itse arvioida sitä, kuinka sairas on. Kaikki sairaudet ja vaivat eivät välttämättä ole sairanhoidon alaa. Joskus pystyt hoitamaan itseäsi kotioissa. 1177 Vårdguiden -palvelun verkkosivuilta osoitteesta 1177.se löydät tietoa useista sairauksista ja oireista sekä ohjeita niiden omahoitoon. Osa teksteistä on käännetty vähemmistökielille. Voit myös soittaa puhelinnumeroon 1177. Voit puhua kokeneiden sairaanhoitajien kanssa, ja he arvioivat hoidon tarpeesi, antavat neuvoja ja ohjaavat sinut tarvittaessa hoitoon oikeaan paikkaan. Sairanhoitajat puhuvat ruotsia, mutta heidän kanssaan voi asioida myös englanniksi.

Lähes aina hoitoon kannattaa hakeutua terveyskeskukseen tai terveyskeskussairaalaan. Löydät kaikkien vastaanottojen yhteystiedot osoitteesta 32–35.

Jos olet epävarma sairaustilasi vakavuudesta, voit soittaa numeroon 1177 ja kysyä neuvoa sairaanhoitajalta. Jos sairastut tai loukkaat itsesi äkillisesti vakavasti, voit hakeutua hoitoon suoraan päivystysvastaanotolle.

Soita numeroon 112, jos uskot tarvitsevasi ambulanssia.



Potilasmaksut

Sairanhoidon maksukatto takaa, että maksat yhteensä enintään 1 150 kruunua potilasmaksuja kahdentoista kuukauden ajalta. Tähän on olemassa joitakin poikkeuksia, kuten esimerkiksi rokotukset.

- Jotkut käynnit ovat ilmaisia. Esimerkiksi:
- Gynekologinen irtosolutesti
- 40–74-vuotiaiden naisten mammografia-tutkimus
- Käynnit neuvolassa, äitiysneuvolassa tai erikoisneuvolassa
- Alle 19-vuotiaidenlasten ja nuorten terveydenhuolto
- Käynnit avohoidossa, jos henkilö on 85-vuotias tai vanhempi.

Jos joudut sairaalahoitoon, maksat hoidosta 100 kruunua/vuorokausi.



Sairasmatkakorvaus

Sairasmatka on matka kodin ja hoitopaikan välillä. Sinulla saattaa olla oikeus saada jälkikäteen korvausta tekemistäsi sairasmatoista.

Jos et terveyssyistä voi matkustaa joukko- liikenteellä tai omalla autolla, sinulla saattaa olla oikeus saada korvausta taksilla tehdyistä sairasmatoista. Tarvitset tällöin todistuksen sinua hoitaneelta taholta.

Myös sairasmatkakustannuksille on olemassa maksukatto, joten maksat matkoista kodin ja hoitopaikan välillä itse korkeintaan 2 400 kruunua kahdentoista kuukauden ajalta.

Näin haet korvausta

Kun ilmoittaudut vastaanotossa hoitoon saapuessasi, voit pyytää lomakkeen matkakorvauksen hakemista ja hoitotodistusta varten (Begäran om reseersättning/intyg om vård). Täytä lomake ja lähetä se yhdessä mahdollisten kuittien kanssa Matkapalveluun osoitteeseen: Reseservice, 931 86 Skellefteå.

Voit ottaa yhteyttä Matkapalveluun, jos sinulla on kysyttävää tekemiisi sairasmatoihin liittyen. Matkapalvelun puhelinnumero on 0771-25 10 20.



Toimintarajoitteiset

Jos sinulla on jokin toimintarajoite, voit saada kuntoutusta LSS-lain (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, Laki eräille toimintarajoitteisille annettavasta tuesta ja palveluista) mukaisesti. Tarpeestasi riippuen voit saada kuntoutusta terveyskeskuksessasi tai terveyskeskussairaalassasi, kunnaltasi tai alueen asiantuntijatoiminnasta.

Haet itse LSS-lain mukaista kuntoutusta. Jos olet alle 15-vuotias tai et pysty tekemään hakemusta itse, voit saada avuksesi henkilön, joka edustaa sinua. Useimpia kuntoutuspalveluita haetaan kunnalta. Alue vastaa neuvonnasta sekä muusta henkilökohtaisesta tuesta. Region Västerbottenin LSS-käsittelijän puhelinnumero on 090-785 71 31.



Jos et ole tyytyväinen samaasi hoitoon

Voit antaa palautetta tai tehdä valituksen, jos et ole tyytyväinen samaasi hoitoon. Voit tehdä tämän joko potilaan tai läheisen roolissa. Voit antaa palautetta tai tehdä valituksen usealla eri tavalla. Voit ottaa yhteyttä suoraan sinua hoitaneeseen yksikköön tai täyttää lomakkeen verkossa osoitteesta 1177.se/inte-nojd.

Voit ottaa yhteyttä potilaslautakuntaan, jos haluat tukea samaasi hoitoa koskevan palautteen antamiseen tai valituksen tekemiseen liittyen. Tavoitat potilaslautakunnan puhelinnumerosta 090-785 00 00 (vaihe) tai sähköpostiosoitteesta patientnamnden@regionvasterbotten.se.



Lääkkeet

Lääkkeiden korkeakustannussuoja takaa, että maksat lääkkeitä korkeintaan 2 300 kruunua kahdessa toista kuukaudessa.

Alle 18-vuotiaille lapsille suurin osa lääkkeitä on ilmaisia.

Hoito toisessa sairaalassa



Sinut saatetaan joskus kutsua vastaanotolle tai toimenpiteeseen johonkin toiseen läänin sairaalaan. Västerbottenin alueen kolmella sairaalalla on kullakin eri tehtävänsä, ja sairaalat tekevät yhteistyötä keskenään, jotta niiden tarjoama terveydenhuolto olisi laadukasta ja resursseja pystyttäisiin hyödyntämään tehokkaasti.

Kutsun toiseen sairaalaan saaneilla potilailla on usein paljon kysymyksiä. Tässä vastauksia niistä tavallisimpiin.

Miksi minut on kutsuttu toiseen sairaalaan?

Pyrimme ensisijaisesti tarjoamaan hoitoa mahdollisimman lähellä kotiasi, mutta joskus sinulle saatetaan varata aika johonkin alueen muista sairaaloista. Tämä johtuu siitä, että olemme keränneet tiettyjen lääketieteen erikoisalojen osaamisen yhteen yksikköön voidaksemme tarjota mahdollisimman laadukasta hoitoa. Voi myös olla, että voit saada ajan nopeammin toisesta sairaalasta.

Voinko kieltäytyä saamastani ajasta ja jatkaa jonottamista minua lähimpänä sijaitsevaan sairaalaan?

Et voi jatkaa vastaanottoajan jonottamista, jos kieltäydyt sinulle tarjotusta tutkimus- tai toimenpiteestä.

Miksi sairaalat erikoistuvat eri toimenpiteisiin?

Kun keräämme tietyn alan asiantuntijat saman paikkaan, voimme taata parempaa hoitoa potilaillemme. Esimerkiksi kirurgien on suositeltava tietty toimenpide tarpeeksi usein, jotta he saisivat tarpeeksi harjoitusta.

Ota meihin yhteyttä silloin kun sinulle sopii

Kirjaudu sisään osoitteesta 1177.se ja hoida terveyteen liittyviä asioitasi verkossa. Voit esimerkiksi uusia reseptejä, lukea sairaskertomuksiasi, siirtää vastaanottoaikaa tai valita terveyskeskuksen.

1177.se/loggain

Tulkki

Jos et puhu ruotsia, voit saada avuksesi tulkin, jotta ymmärrät mitä hoitohenkilökunta tai hammashoitohenkilökunta sinulle sanoo. Useimmiten hoitohenkilökunta voi tilata tulkin. Tulkki voi olla mukana paikan päällä tai puhelimen välityksellä. Kerro tarvitsevasi tulkkia jo vastaanottoaikaa varatessasi.

Tiedot helppolukuseksi ruotsiksi



1177.se -sivustolla on tietoa hoidosta myös helppolukuseksi ruotsiksi.

1177.se/lattlast-vb



3 vinkkiä!

... Linalta jos haluat syödä enemmän kasvisruokaa.

1. Muuta ruokailutottumuksiasi vähän kerrassaan. Yksi lihaton päivä viikossa on hyvä alku.
2. Valitse ruoka sesongin mukaan. Se on taloudellista ja hyväksi makunystyröillesi.
3. Kokeile ruokakasseja, joiden mukana toimitetaan valmiit reseptit. On olemassa ruokakasseja, joissa on sekä liha- että kasvisruokaa sekä myös pelkästään kasvisruokaa sisältäviä kasseja.

Syötkö oikein?

Syömäsi ruoka vaikuttaa hyvinvointiisi, ja erilaisia ravitsemusneuvoja on nykyään paljon. Lehdet ja kirjat ovat täynnä erilaisia neuvoja ja reseptejä, mutta mitä kannattaa syödä, kun haluaa syödä terveellisesti?

Terveelliset ruokailutottumukset voivat vähentää useiden sairauksien sairastumisriskiä. Monet haluavat syödä terveellisesti, mutta aina ei ole helppoa tietää, mikä on terveellistä.

– On olemassa useita erilaisia käsityksiä siitä, millaista terveellinen ruoka on. Kyse on pitkälti siitä, millainen ruoka saa sinut voimaan hyvin. Sinun ei tarvitse välttää kokonaan sokeria. Ajatus siitä, että aina on syötävä täysin terveellisesti saattaa aiheuttaa stressiä. On täysin sallittua syödä jotakin hyvää esimerkiksi juhlassa, sillä kyse on varsin pienestä osasta koko vuoden ruokalistaa. Keskity sen sijaan kokonaisuuteen, Lina Johansson, Region Västerbottenin laillistettu ravitsemusterapeutti, neuvo.

Lina on saanut ravitsemusterapeutina työskennellessään useita kysymyksiä erilaisista ruokavalioista.

– Kannattaa huomioda, että erilaisia ruokavalioita on tutkittu tavallisesti varsin vähän. Jos haluat syödä tutkitusti terveellisesti, sinun kannattaa vähentää punaista

lihaa ja alkoholin käyttöä ja keskittyä syömään sen sijaan kalaa, täysjyvätuotteita, hedelmiä ja kasviksia.

Kysymyksiä kasvisruokavaliosta

Useilla Linan työssään tapaamista nuorista on paljon kysymyksiä kasvisruokavaliosta.

– Voit saada kaikki kehosi tarvitsemat ravintoaineet syömättä lihaa. Kaikki eivät voi tai ehkä halua olla täysin kasvissyöjiä. Mutta jo yksi kasvisruokapäivä viikossa on hyväksi terveydelle, Lina sanoo.

Kysymys ”kuinka tiedän saavani kaikki tarpeelliset ravintoaineet” on varsin tavallinen. Mutta jos syöt monipuolisesti ja suosit täysjyvätuotteita, hedelmiä ja kasviksia, sinun ei tarvitse olla huolissasi.



Sinulla on oikeus tulla kohdatuksi oikein

Sinulla on oikeus tulla kohdatuksi asianmukaisesti terveydenhuollossa sukupuolestasi, seksuaalisuudestasi, sukupuoli-identiteetistäsi ja sukupuolen ilmaisustasi riippumatta. Region Västerbotten tarjoaa työntekijöilleen hbtq-koulutusta. Henkilökunta saa tietoa sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien henkilöiden elinehdoista ja siitä, kuinka sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvät normit vaikuttavat yksilön terveyteen ja kohteluun. Toimiala laatii myös suunnitelman, kuinka se ottaa tarjoamissaan palveluissa jatkossa huomioon sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Tavoitteena on, että voit potilaana tuntea olevasi tervetullut omana itsenäsi.

Löydät kaikki hbtq-diplomin saaneet hoitopaikat osoitteesta 1177.se.

1177.se/hbtq-diplomerings-vasterbotten



Liikuntaa reseptillä

Liikkumalla voit ennaltaehkäistä useita sairauksia ja joissakin tapauksissa jopa täydentää lääkitystäsi tai korvata kokonaan tiettyjä lääkkeitä. Jos tarvitset tukea liikkumiseen, voit saada FaR-liikuntareseptin (ruotsiksi Fysisk aktivitet på recept, lyhenne FaR). Hoito aloitetaan keskustelulla. Tämän jälkeen saat kirjallisen määräyksen yhtä tai useampaa terveydentilasi, elämäntilanteesi ja kiinnostuksesi mukaan valittua liikuntamuotoa varten. Ota yhteyttä terveyskeskukseesi tai hoitopaikkaasi, jos sinulla on kysyttävää FaR-reseptistä.



Kirja vastasyntyneelle

Vastasyntyneen kirja (Nyföddboken) auttaa vanhempia ja lasta tutustumaan yhdessä kieleen. Kirja jaetaan syksystä 2019 alkaen kaikille läänin vastasyntyneille. Kirja on lääninkirjaston ja lasten terveydenhuollon yhteistyön tulos, ja se ilmestyy vuoden 2020 aikana myös muilla kielillä.

Osoitteesta 1177.se löydät tietoa terveydestä ja terveydenhuollosta suomeksi.

1177.se/suomeksi



Oza divššu rivttes ossodagas

Dat ii lea álki diehtit man skibas ieš lea. Dat ii lea diehtu ge jus visot dávdad dat vátut dárbbasit divššu. Muhtomin sáhtát divššodit iežas ruovttus. 1177 Vårdguiden naahtasidđus 1177.se sáhtát ohcat ja lohkat olu dávdad birra, doppe cuzzo maid mot don ieš sáhtát divššodit. Muhton teavsttat lea jorgaluvvon unnitlogugielaid. Don sáhtát maid ringet telefvdnnummirii 1177. Doppe sáhtát sággastit hárránan buohccedivššáriin mii mean-nuda du dárbbuid ja addá dutnje rávvagiid ja neavvu du rivttes buohccevuostávdádimii jus dat dárbbasuvvo. Buohccedivššarat ruoastit muhto sáhttet maid engelasgillii váldit sággastallama.

Don sáhtát meastta álo ohcat divššu dearvvašvuodaguovddázin jus don leat skibas. Oktavuodadieđut visot dearvvašvuodaguovddáziidda don gávdnat dan siđđus 32–35.

Jus don leat eahpesihkkar du skibasvuhtii de ringe telefvdnnummirii 1177, doppe oázžut rávvagiid buohccedivššáris. Jus šattat hui heitot vai sorbmanat de mana njuolga fáhkka buohccanguovddázi.

Ring 112 jus don jáhkát don dárbbasat ambulánsa.



Pateantadivat

Allamáksunsuoddji divššui mearkkaša ahte don mávssat oktiibuot 1 150 ruvna pateantadievdáid 12 mánu siste. Dat gávdnojit spiehkastagat, dego ovdamearkka dihte boahkkumat.

Muhtin divššut leat nuvtá. Ovdamearkka dihte:

- Gynekologalaš seallaikkadeapmi
- Mammografogovven nissonolbmuid gaskal 40 ja 74 jagi
- Galledeapmi mánáiddivššooguoovddázi, seargeatniguovddázi ja spesialistaeatnidi-vššus
- Dearvvašvuoda ja buohccedivššu mánáide ja nuoraide dassá go leat 19 jagi
- Galledeapmi rabasdivššo olbmuid geat leat 85 jagi ja boarráset.

Jus šattat sisa buohccevissui mávssat don 100 ruvna juohke jándora go divššoduvvot.



Buhtadus buohcemátkkiide

Buohcemátki lea mátki gaskal du ruovttu ja divššodanbáikki. Dus lea riekti oázžut doarjaga maŋegihti daidda mátkegoluide. Jus don leat nu skibas ahte it sáhte mátkkoštit ovtta earáin vai váldit iežas biila dus lea riekti oázžut mátki taxin. De dárbbasat duođastusa divššuaddin.

Dat gávdno allamáksunsuoddji maid dákkár mátkkiide, dat mearkkaša ahte mávssat eanemus 2 400 ruvna guoktenuppelot mánu áigodaga siste.

Nu oázžut doarjaga

Go don dieđihat vuostávdádimis du dikšodii-bmii don sáhtát sihtat skovi mas lea namma (Begäran om reseersättning/intyg om vård). Deavdde skovi ja sádde dan oktan guittiin: Reseservice, 931 86 Skellefteå.

Don sáhtát maid váldit oktavuoda Reseservice jus dus leat jearaldagat mátkkiide mat gusket divššodeapmái. Telefvdnnummir: 0771-25 10 20.



Doaimmahehttejuv-von

Jus don leat doaimmahehttejuvvon don sáhtát oázžut habiliteriiga dehe hárrjhallama lága jellii Lága doarjja ja bálvus muhtin doaimmahehttemiidda (LSS) Dárbbuid mielde oázžut doarjja du dearvvašvuodaguovddázi, du giell-das dehe regiuvna spesialistadoaimmas.

Don ozat ieš doarjja LSS jellii. Jus leat vuollelis 15 jagi vai jus ii ieš sáhte ohcat doarjaga sáhtát veahki váldit. Giell-das sáhtát ohcat visot daid. Regiuvnat ovddasvástáduš lea rádddeaddin ja persovnnalaš doarjagiin. LSS-gieđahalli Region Västerbotten lea telefvdnnummir 090-785 71 31.



Jus don it leat duhtavaš divššun

Don sáhtát guođdit váidagiid jus don it leat duhtavaš iežas divššuin. Dan sáhtát dahkat dego pasieantta dehe oapmahažžan. Dat gávdnojit mánga vuogi guođdit váidagiid. Don sáhtát mannat njuolga divššobaikái dehe deavdit ja guođdit sisa skovi maid gávdnat interneahat 1177.se/inte-nojd.

Don sáhtát váldit oktavuoda pateanta-joavkkuin jus don háliidat doarjaga dan okta-vuodas dehe ahte dus leat oavilvat vai háliidat moaitit divššu. Du olahat patientnämnden telefvdnnummiris 090-785 00 00 dehe e-boastačujuhudas patientnamnden@regionvasterbotten.se.



Dálkasat

Allamáksunsuoddji dálkasiidda dagaha ahte son mávssat eanemus 2 300 ruvna guokte-nuppelot mánu siste. Mánáide vuollelis 18 jagi leat eanemus dálkasat nuvtá.



Divššu eará buohcceviesus

Muhtomin sáhtát don šaddat vuolgat eará buohccevissui leanas oázžut divššu. Dat golbma buohcceviesu Västerbottenin leat sierra barggut ja ovttasbarget vai dikšu galgá leahkit buoremus kvalitehtas ja návccat geavahuvvot doaimmalaččat.

Pasieanttat geat leat gohccojuvvon eará buohccivissui leat dábálaččat olu jearaldagat. Dáppe oázžut vástádušaid daidda dábáleamos jearaldagaide.

Manin mun lean gohccojuvvon eará buohccivissui?

Mii háliidit addit divššu dutnje du ruovtto lagamus buohcciviesus. Muhto muhtimin oázžut divššu eará buohcciviesus leanas. Dat sáhtá leahkit nu ahte mis leat muhtin mediačinalaš spesialistat ovttá buohcciviesus geain lea alla dássi. Ja sáhtá maid leahkit danin go eará báikkiin lea guhkit vuordináigi.

Sáhtán mun dieđihit ahte in boade ja lihkká bisuhit mu báikki vuordinráiddus lagabus buohcciviesus?

It sáhte, don it bisut du áiggi vuordinráiddus jus cealkkát eret ovttá galledeami, iskkadeami dehe čuohppanáiggi.

Manin leat čuohppan spesialistat muhtin buohcciviesuin?

Dat čohkke čehppdaga ja dagaha alit dási ja kvalitehta. Doaktárat dárbbasit čuohppat mángi vai ožžot hárrjhallat.

Váldde oktavuoda go heive dutnje

Mana sisa 1177.se ja daga du dearvvaš-vuodaáššit neahtas. Don sáhtát dego ovdamearkka dihte ođasmahttit reseapptaid, lohkat du dearvvašvuoda báhpriid dehe dingot áiggi vai válljet du dearvvašvuodaguovddázi.

Dulka

Jus don ii sággas ruotagiela de sáhtát oázžut veahki dulkkas vai ipmirdat maid dearvvaš-vuoda bargit ja bátnedivššárbargit dadjet. Dearvvašvuoda bargit sáhttet dingot dulkka. Dulka sáhtá leahkit mielde lanjaš dehe telefvdna bakte. Muital dearvvašvuoda bargiide ahte dárbbasat dolko go dingot du áiggi.

Eanet dieđuid don gávdnat álkes ruotagilli

Neahtasidđus 1177.se gávdnojit dieđut mot dikšu doaibma. Dat lea čállon álkes ruotagilli.



1177.se/lattlast-vb



Borat go buori biepmu?

Maid don borat váikkuha mot don veaját ja odne gávdnojit olu biebmoráđit. Aviissain ja girjin leat dievva ráđit ja reseapttat, muhto mii lea dearvvaslaš biepmu?

Dearvvaslaš biebmodábit sáhttet váikkuhit du dearvvasvuhtii ja eastadit olu dávdmaid. Ollosat háliidit borrat dearvvaslaš biepmu muhto ii lea álo álki diehtit mii lea riektá.

– Dat gávdnojit olu oainnut mii lea dearvvaslaš biepmu. Dearvvaslaš biepmu lea biepmu mainna don veaját buoragit. Don it dárbbas váldit eret sohkkara ollát. Olu jearaldagat dearvvaslaš biepmu birra ja maid don sáhtát borrat sáhtát dagahit streassa dutnje. Don sáhtát borrat nisuláibbiid jus leat rie-gádanbeaividoaluin, dat lea nu una oasás maid don borat olles jagis. Jurddaš eanet ollislašvuhtii dadjá Lina Johansson, legitime-rejuvvo dietista Region Västerbottenis. Daid jagiid go son lea bargan dietistas son lea ožžon olu jearaldagaid borrandábiid birra.

– Dat lea deatálaš ahte jurddašit ahte ii gávdno nu olu dutkosat vel. Muhto min diehtit ahte lea buorre unnidit rukses bierggu ja

3 ávžžuhusa!

... Linas jus háliidat borrat eanet vegetáralaš biepmu

1. Muvtte iežas borrandábiid veháš gearddis. Okta beaivi bierggo haga lea buorre álgo.
2. Vállje biepmu áigodagas. Dat lea buorre du ekonomijai ja njálgát.
3. Vállje biebmogássaid main lea válmmas reseapttat. Doppe lea válljenmearri gos lea sihke biergu ja vegetáralaš biepmu, ja dat gávdno maid ollát vegetáralaš.

alkohola bora olu buoret guoli, roavesgortniid, šattuid ja ruotnasiid.

Jearaldagat borramuša birra mas ii lea biergu

Olu nuorain leat jearaldagat vegetáralaš borramuša birra.

– Dat ii mana oážžut buot maid dárbbasat bierggu haga. Visot olbmot eai sáhte šaddat vegetariánat vai de sii eai háliid. Muhto borrat vegetáralaš biepmu okti vahkus lea buorre dearvvasvuhtii dadjá Lina Johansson.

Jearaldahkii jus mun boran vai oážžun buot maid gorut dárbbas lea dábálaš. Muhto jus borat sierralágan biepmuid ja válljet roavesgortniid, šattuid ja ruotnasiid de it dárbbas ballat.

1177.se gávnnaat don diehtujuohkima du dearvvasvuoda ja divššu birra sámegillii.

1177.se/davvisamegiella



Váldot vuostá rivttes ládje

Beroškeahhtá du sohka beali, seksualitehta, sohka bealidentitehta dehe sohka beali olg-gosbuktinvuohki dus lea riekti váldot vuostá rivttes ládje divššu oktavuoda. Region Västerbotten bargá siskka bealde bargjoavkku olu hbtq-áššin. Dat dagaha ahte bargiin lea máhttu hbtq- olbmuid eallin eaktuid birra ja mot norpmat ja sohka bealit ja seksualitehta váikkuha dearvvasvuhtii ja vuostá váldimii. Doaimmahusas lea maid plána mot sii jotket barggus hbtq, norpmaid ja dásseárvvu birra divššus. Ulbmil lea ahte don dego pasieantta galggaat dovdat bures boahdin ja dorvvolaš-vuoda leahkit dan gii don leat.

Don gávdnat buot hbtq-dohkkejuvvo dikšunbáikkiid dáppe 1177.se

1177.se/hbtq-diplomering-vasterbotten



Lihkadeapmi reseapttas

Go lihkat de don eastadat olu dávdmaid ja sáhtát maid geavahit lihka deami dego oassi divššus. Lihkadeapmi sáhtá maid dagahit ahte it dárbbas dálkasiid. Jus dárbbasat doarjaga sáhtát don oážžut lihka deami reseapttas. (Oaniduvvo FaR ruotagillii) Dikšu álgá ságastallamin du lihka deami birra. Dan manjel oážžut don čálalaš dieđuid mot don galggaat lihkadit mat leat heivehuvvon du dearvvasvuoda dilálašvuhtii, du eallindábiide ja du doaimmaide. Váldde oktavuoda dearvvasvuodaguovddášin jus dus leat jearaldagat FaR birra.



Girji easka rie-gádan mánáide

Girji áiddo rie-gádan mánáide lea girji gos váhnemat ja mánát ovtas besset iskkadit giela. Čavčča 2019 rájes addo dat girji buohkaide geat leat mánnen leanas. Girji lea ovtasbargu gaskal leana álbmotgirjerájuin ja mánádearvvasvuodadivššo ja 2020 bohtá girji maid eará gielaide go ruotagillii.



Ohtsedh hoksem reaktoe dâastovisnie

Ij leah aelhkíe jítte vuárjasjdh man skiem-tjes leah. Eah leah gaajhkh skiemtjelassh jallh vaejvieh mah skiemtjehoksem krievieh. Naan aejkien maahtah jítte gâetesne daam gietedidh. 1177 Vårdguidens webbsajrosne 1177.se maahtah ohtsedidh jñh vielie lohkedh ovmessie skiemtjelasigumie jñh sympto-migumie jñh maam maahtah jítte darjodh. Sâemies tjaalegh unnebelâhkoegielide jarko-estamme. Maahtah aaj ringkedh telefonnum-merem 1177. Dellie áadtjoeh skiemtjesâjñ-terinie soptsestalledh mah dov daerpiesvoe-tem vuárjasjdh, raerieh vedtieh jñh datnem vuesiehtieh reaktoe hoksedâastoevasse jis daarpesje. Skiemtjesâjñterh daaroestieh men aaj englaanten gielem soptsestieh.

Mahte eejnegen edtjh hoksem healsoe-jarngesne jallh skiemtjestâaposne ohtsedidh gosse skiemtjñh jallh naan vaejvieh átnah. Gaskesadtemebievnesn gaajhkide dâastovi-die gâávnesieh sajrosne 32–35.

Jis ih raakte daejrieh man álvas dov skiem-tjelasse lea, ringkh telefonnummerem 1177 dellie áadtjoeh skiemtjesâjñterinie raeries-tidh. Jis álvas skiemtjelassem jallh skaaram áadtjoeh edtjh ryöktsteh hiegedâastoven gaajkoe.

Ringkh 112 jis sovmh skiemtjebijlem daar-pesjh.



Skieamtjijemaaksoeh

Jollemaaksoevaajelimmie skiemtjehoksesne lea datne jeenjemes 1 150 krávnah skiem-tjijemaaksojne maeksedh boelhkem mij lea luhkiegöökte askh. Naan sjñere njoelkedassh gâávnesieh, vuesiehtimmien gaavhtan vaksi-nasjovnh.

Naan guessemh namhtah. Vuesiehtimmi-en gaavhtan:

- Gynekologijen celleprövome
- Mammografiescreeninge nyjsenäjñide gaskem 40 jñh 74 jaepien báeries.
- Guessemh maanahoksejarngesne, tsegki-etniedâastovisnie jñh sjñerieetniehoksesne.
- Healsoe- jñh skiemtjehokse maanide jñh no-eride goske illieh 19 jaepie.
- Guessemh ræphashoksesne almetjidie gñeh 85 jaepien báeries jallh báarasåbpoe.

Jis datne skiemtjegâetesne dellie maaksah 100 krávnah fierhten dygnen ávteste gosse hoksesávva.



Skieamtjefeelen maekseme

Skieamtjefeelme lea dov gâeteste hoksevie-dtiejsnie minnedh. Datne maahtah reaktam utnedh dâarjoem áadtjodh mænngan dej feelememaaksoej ávteste maam utnih.

Jis datne healsoetsiehkíe gaavhtan ih maehtieh kollektivine vuelkedh jallh dov jítte bijline dellie maahtah reaktam utnedh

skieamtjefeelenie taksine. Dellie daarpesjh vihtiestimmien hoksevedtiejstie.

Jollemaeksemevaajelimmie skieamtjee-lemi gaavhtan gâávnesie dellie datne jollemes 2 400 krávnah maaksah jítjemaaksojne akte-ne 12 askh boelhkesne

Naemhtie dâarjoem áadtjoeh

Gosse dâastoevasse bieljelh dov gosse hokse-se báatah jñh goerem (Begär om reseersätt-ning/intyg om vård) Gihtjeme feelememaek-semem/vihtiestimmie hoksen bijre. Dievhtieh jñh seedth dam jñh jis naan leahpah: Reser-service, 931 86 Skellefteå.

Maahtah gaskesadtedh Reseservice jis naan gyhtjelassh átnah feelemen bijre gosse hoksesne minnedh. Telefonnummere 0771-25 10 20.



Svihtjemeheaptoe

Jis dov svihtjemeheaptoem maahtah habili-teeremem, rehabiliteeremem jallh darjomh Lagen om stöd och service mietie svihtjeme-heaptojde. Dov daerpiesvoeti mietie maahtah darjomh áadtjoeh dov healsoejarngeste jallh skiemtjestâaposte, dov tjñelteste jallh regijovnen sjñeredarjoemistie.

Datne jítte darjoemidie syökoeh LSS:en mietie. Jis datne nuerebe 15 jaepeste jallh ih maehtieh jítte syökedh maahtah viehkiem áadtjodh naaken maahtah dov saejjasadtjem árrodh. Jeenjemes darjomh LSS:en mietie maahtah dov tjñeltesne syökedh. Regijovne diedtem átna raeriestimmien jñh jeatjah per-sovnesne dâarjoen bijre. LSS-gñetedajja Region Västerbottenen telefonnummere: 090-785 71 31.



Jis ih hoksem fuakoeh

Maahtah dov vuajnoeh jallh laejhtemh ved-tedh jis ih fuakoeh. Maahtah daam darjodh dovne goh skiemtjije jñh áelie. Gâávnesieh gellie vuekieh dov vuajnojde jallh laejhtiemi-die vedtedh. Maahtah ryöktsteh hokseektie-voetese gaskesadtedh jallh goerem gaskevier-mesne deavhtah maam gaavnh 1177.se/inte-nojd.

Maahtah skiemtjijemoenehtsem gaskesa-dtedh jis dâarjoem sijñth jis vuajnojde jallh laejhtiemi-die hoksesne átnah. Gaskesadth patientnamnden telefonnummere 090-785 00 00 (vieksele) jallh e-påastine patientnamnden@regionvasterbotten.se.



Daalhkes

Jollemaeksemevaajelimmie daalhkesi áv-teste lea datne jeenjemes maaksah 2 300 luhkiegöökte aski boelhkem. Maanide nuerebe 18 jaepien báeries dejtje jeenjemes daalhkes namhtah.



Hokse mub-pene skiem-tjegâetesne

Sâemies aejkien daarpesjh mâbpan skiemtjegâatan vuelkedh hoksem áadtjodh. Golme skiemtjegâetieh Västerbotten:isnie ovmessieh barkoelaa-venjassh utnieh jñh laavenjostoe guktie hokse edtja jolle kvaliteetem utnedh jñh vierhtieh nuhteligs nuhtjedh.

Skieamtjñh gñeh bööremem áadtjoeh mâbpan skiemtjegâatan daamhtaj gellie gyhtjelassh utnieh. Daesnie vaestiedibie naan dejstie.

Mannasinie manne bööremem áadtjeme mâbpan skiemtjegâatan?

Sijñtebe voestes iereste hoksem dutnjien ved-tedh dov hñejmen lihke, men sâemies aejkien áadtjoeh tijjem mubpene skiemtjegâetesne. Dñhte dan gaavhtan mijñieh sjñere medisijneles spesialiteeterinie maahtoem tjöönghkebe aktene sijjesne guktie dan sâ jolle kvaliteetem utnedh goh gâarede. Aaj dan gaavhtan datne varkebe tijjem áadtjoeh.

Maahtam jiehtedh im báetieh jñh öörnegisnie enñje árrodh skiemtjegâatan mij mov lihke?

Ijñe, ih maehtieh öörnegisnie árrodh jis ih sijñth báetedh guessine, gietedamman jallh operasjovnesne.

Mannasinie skiemtjegâetieh ovmessie operasjovnde spesialiserademinie?

Gosse maahtoem tjöönghkedh dellie hokse jollebe kvaliteetem áadtje. Vuesiehtimmie kirurgh daarpesjñh sjñere operasjovnem gellien aejkien darjodh guktie áadtjodh dam haarjanidh.

Gaskesadth mijñiem gosse dutnjien sjeahta

Loggedh sijñe 1177.se jñh darjoeh dov hoksenierh gaskeviermesne. Maahtah vuesie-htimmien gaavhtan reseph orrestidh, dov journaalem lohkedh, guessemem dængkodh jallh healsoejarngem veeljedh.

1177.se/loggain

Toelhkestajja

Jis ih daarosth maahtah viehkiem áadtjodh toelhkestajjine guarkedh maam hoksebarkijh jñh baeniehoksebarkijh jiehtieh. Jeenjemes tsiehkine maehtieh hoksebarkijh toelhkestæ-jjam dængkodh. Toelhkestajja maahta me-atán árrodh tjñehtjiesnie jallh telefavnese. Soptsesteh hoksebarkijidie jis gielettoelhkestæ-jjam daarpesjh.

Bievnesn aelhkieslohkeme sveerjengíelesne

1177.se bievnesh gâávnesie guktie hoksesne aelhkieslohkeme sveerjengíelesne.

1177.se/lattlast-vb





Datne eens beapmoeh byöpmedh?

Maam byöpmedh datnem tsavtsa jñh daelie jñnjh beapmoeraerieh gååvnesieh. Plaerine jñh gærjine jñnjh raerieh jñh resepth, mohte mij lea eens beapmoeh?

Beapmoevaanh mah buerie healse meatan guktie vaahram unnede gellie skiemtelassh åadtjodh. Jñnjh sijhtieh nuhteligs beapmoeh byöpmedidh men ij leah dan aelhkies daejredh mij lea eens beapmoeh.

– Gellie åssjelh gååvnesieh mij lea eens beapmoeh. Dñhte lea jeenjemes dan bñjre mestie datne hijven utnieh. Datne ih daarpesjh gaajhkh dijnehkh orrijidh. Ussjedidh datne eejnegen tjoerh eens byöpmedidh destie fuehpesne maahtah sjñdtedh. Dñhte okej såemies aekien sietieslaejpiem byöpmedidh, dñhte lea dan onne åeseste mestie jaepiem byöpmedh. Gñehtjedh læjhkan elliesvoetem, Lina Johansson jeahta, legiti-meereme dietiste Region Västerbotten:isnie.

Jaepiej mietie dietistine gellie gyhtjelassh åådtjeme ovmessie beapmoeraeriehgujmie.

– Vihkeles ussjedidh daamhtaj ij leah dan jñnjh dotkeme dej våaroeminie. Jis datne sijhth byöpmedidh dan mietie maam dae-

3 raerieh!

... Lineste jis sijhth jienebe vegetarijen beapmoeh byöpmedidh.

1. Beapmoeh onn’ohtje fierhten biejjien jeatjahtatah. Hijven aalkoe aelkedh bearkoej namhtah akten biejjien våhkosne.

2. Veeljh beapmoeh jaepieboelhki mietie. Hijven dov ekonomijen gaavhtan jñh aaj njaelkies.

3. Veeljh beapmoevoessh gusnie resepthem ryøjredamme. Gååvnesieh alternatijvh mah bearkoej jñh vegetarijen beapmoeh aktanieh, jñh dah mah vegetarijen.

jrebe edtjh ij dan jñnjh rööpses bearkoste byöpmedidh jñh alkohovleste jovkedh.

Gyhtjelassh beapmoeh bñjre bearkoej namhtah

Gellie noerh gñeh sov barkosne råaka sijhtieh vegetarijen beapmoeh bñjre gihtjedh.

– Maahta gujht gaajhkh åadtjodh bearkoej namhtah. Eah gaajhkh maetieh vegetarijanerem sjñdtedh jñh kaanne ij dam sijhth. Men læjhkan akten vegetarijen biejjien våhkosne hijven healse, Lina Johansson jeahta.

Gyhtjelasse “guktie daajram manne gaajhkh åadtjodh maam daarpesjem” lea siejhme. Jis datne jeerehts byöpmedh jñh elliesgoernh, muerjeh jñh kruanesaath veeljh dellie ih daarpesjh båasaridh.

Datne edtjh reaktolaakan dñastoehdih



Seamma man tjoelie, seksualiteete, tjoelieidentiteete jallh tjoeliesmaarege datne reaktam åtnah reaktolaakan dñastoehdih. Region Västerbotten barka sjisjneldie hbtq-diplomeeremem. Dñhte sæjhtha jiehtedh barkijh maahtoem åadtjoeh hbtq-almetji jieledetsiehkiej bñjre jñh guktie normh tjoeli jñh seksualiteeten bñjre healseom jñh dñastoehdimmie tsevsieh. Darjome aaj soekjesjem dorje dan jåarkhebarkoem hbtq:ine, normigujmie jñh seammavörtegsvoetine hoksesne. Ulmie lea datne goh skiemtjije edtjh damtedh jearsoes jñh buerielakaan jñjtjem årrodh.

Datne gaavnh gaajhkh hbtq-diplomerdamme hokse-ektievoeth 1177.se

1177.se/hbtq-diplomering-vasterbotten



Svihtjeme receptinie

Gosse svihtjh dellie maahtah gellie skiemtelassh heerredh jñh såemies aekien aaj ih daarpesjh daalhkhesh jallh ij dan jñnjh daalhkhesh. Jis dñarjoem daarpesjh maahtah åadtjodh Svihtjeme receptesne (Åenehks FaR sveerjengiesne). Gñetedimmie aalka soptsestalleminie fysisken darjoeminie. Dan mænngan åadtjoeh tjaaleldh ordinasjovnem akte jallh gellie darjoemidie mah leah dov healsoetsiehkiem, dov jieledetsiehkiej jñh dov iedtjide sjñhtedamme. Gaskesadth dov healsoejarngem jallh hoksevedtijem jis dov naan gyhtjelassh FaR



Gærja aadtjetje reakadamme maana

Gærja aadtjetje reakadamme maanide eejhtegh jñh maanam viehkehte ektesne gñelem goerehtidh. Tjaktjen 2019 raejeste dam vadtgaajhkhie aadtjetje reakadamme maanide leenesne. Leenen åålmehgærjagætje jñh manahealsoehokse gærjan bñjre laavenjostin jñh jaepien 2020 mietie aaj galka gååvnesidh mubpine gñeline enn sveerjengiesne.

*1177.se ssæjrosne gaavn
bñevnesh healsoen jñh hoksen
bñjre åarjelsaemiengiesne.*

1177.se/aarjelsaemiengiele

Politiker med ansvar för hälso- och sjukvård

Kontaktuppgifter till alla förtroendevalda i Region Västerbotten hittar du på regionvasterbotten.se/politiker.

Regionfullmäktige

Roger Marklund (S), Skellefteå, ordförande
070-667 80 03,
roger.marklund@regionvasterbotten.se

Harriet Hedlund (S), Hörnefors, 1:e vice ordförande
070-397 46 22,
harriet.hedlund@regionvasterbotten.se

Jens Wennberg (L), Skellefteå, 2:e vice ordförande
070-512 21 65,
jens.wennberg@regionvasterbotten.se

Regionstyrelse

Peter Olofsson (S), Obbola, regionråd, ordförande
070-250 05 41,
peter.olofsson@regionvasterbotten.se

Nicklas Sandström (M), Umeå, oppositionsråd, 1:e vice ordförande
070-254 45 15,
nicklas.k.sandstrom@regionvasterbotten.se

Liselotte Olsson (V), Lögdeå, regionråd, 2:e vice ordförande
070-357 21 67,
liselotte.olsson@regionvasterbotten.se

Hälso- och sjukvårdsnämnd

I hälso- och sjukvårdsnämnden ingår utskott för primärvård och tandvård samt utskott för funktionshinder och samverkan.

Anna-Lena Danielsson (S), Lycksele, regionråd, ordförande
070-222 37 83,
anna-lena.danielsson@regionvasterbotten.se

Lars Bäckström (C), Robertsfors, 1:e vice ordförande
070-547 32 36,
lars.backstrom@regionvasterbotten.se

Kjell Bäckman (V), Umeå, 2:e vice ordförande
070-611 73 44,
kjell.backman@regionvasterbotten.se

Patientnämnd

Gunnar Viklund (S), Obbola, ordförande
072-208 49 14,
gunnar.viklund@regionvasterbotten.se

Veronica Kerr (KD), Holmsund, vice ordförande
070-259 55 95,
veronica.kerr@regionvasterbotten.se

Kontakta vården

Här finns ett urval telefonnummer och adresser till hälso- och sjukvården i Västerbotten. Spara tidningen så hittar du snabbt nästa gång du behöver kontakta vården!



Följ instruktionerna

När du ringer ett nummer med telefon-symbol behöver du göra ett eller flera knappval. Ibland får du vänta i telefonkö innan du får prata med någon. Du kan också få förslag på en tid då vi kan ringa upp dig.

Följ instruktionerna du får i luren. Har du ingen knapptelefon kan du tala in ett meddelande i slutet av samtalet.

Kontakta oss på nätet när det passar dig

Logga in på 1177.se och gör dina vårdärenden på nätet. Du kan till exempel förnya recept, läsa din journal, boka om ett besök eller välja vilken hälsocentral du ska vara listad på.

1177.se/loggain

Våra mottagningar finns på 1177.se

Börja med att söka på 1177.se nästa gång du ska kontakta vården. Där finns telefonnummer, kartor och e-tjänster till hälsocentraler, tandvårdskliniker, specialmottagningar och avdelningar.

1177.se/hittavard

1177 Vårdguiden på telefon

Ring 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Sjuksköterskorna på 1177 Vårdguiden ger dig råd och vägleder dig rätt i vården. Öppet dygnet runt.

Primärvårdens dietister

Primärvårdens dietister inom Region Västerbotten ansvarar för länets alla hälsocentraler och sjukstugor. De erbjuder kostbehandling vid olika sjukdomar och besvär. Du kan få behandling både individuellt och i grupp, på din hälsocentral eller på distans via video.

Kontakta primärvårdens dietister genom att logga in på 1177.se. Du kan också ringa 090-785 91 28 

Hälsocentraler och sjukstugor

Anderstorps hälsocentral

 090-785 91 14
Anderstorpsleden 1, Skellefteå

Backens hälsocentral

 090-785 44 43
Manusgränd 3, Umeå

Arbetssterapeut 090-785 83 79

Barnmorska, MVC 090-785 83 70

Familjecentral, BVC 090-785 83 72

..... 090-785 83 73, 090-785 83 75

Kurator 090-785 83 82

Psykiatrisjuksköterska 090-785 83 54

Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 83 78

Bjurholms hälsocentral

 090-785 44 41
Storgatan 16

Bolidens hälsocentral

 090-785 91 23
Ringen 76

Bureå hälsocentral

 090-785 91 12
Nygatan 9B

Avbokning, reception 0910-77 09 60

Arbetssterapeut 0910-77 09 64

Burträsk hälsocentral

 090-785 91 73
Björnåkersgatan 10

Vid sjukdom eller skada som kräver vård direkt 070-200 26 59

Arbetssterapeut 0914-296 18

Avbokning 0914-296 01

Barnmorska, MVC 0914-296 15

Byske hälsocentral

 090-785 91 18
Ringvägen 8

Privata vårdgivare

I Västerbotten finns privata vårdgivare som har avtal med regionen, till exempel privata fysioterapeuter, läkare och psykoterapeuter. När du besöker en sådan vårdgivare gäller samma patientavgifter och regler för högkostnadsskydd som vid besök på hälsocentralen, sjukstugan eller sjukhuset.

1177.se/vasterbotten/privata-vardgivare

Capio hälsocentral Dragonen
Ridvägen 12, Umeå

Arbetssterapeut 090-785 95 09
Asthma- och KOL-sköterska 090-785 94 42
Barnvårdscentral, BVC
..... 090-785 94 48, 090-785 94 65
Diabetessköterska 090-785 95 27
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 94 92

Citymottagningen hälsocentral
Nygatan 19B, Umeå

Dorotea sjukstuga
Nygatan 19

Akutvårdsavdelning 0942-251 30
Arbetssterapeut 0942-251 11
Barnmorska, MVC 0942-251 10
Kurator 0942-251 21
Sjukgymnast, fysioterapeut
..... 090-785 91 75
Provtagning mån-tors 8.00-9.00,
ingen tidbokning

Erikslids hälsocentral
Annastigen 8, Skellefteå

Ersboda hälsocentral
Hälsogränd 3, Umeå

Heimdalls hälsocentral
Köpmangatan 15, Skellefteå

Holmsunds hälsocentral
Himmelska fridens torg 7

Husläkarna hälsocentral i Umeå
Storgatan 28B
Filial i Tavelstjerna 090-785 76 30

Hörnefors hälsocentral
Bruksgatan 4
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0930-406 56

Kåge hälsocentral
Nygatan 13

Lövångers hälsocentral
Skogstorpavägen 12
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0913-105 14
Avbokning 0913-174 09
Arbetssterapeut 0913-174 06
Sjukgymnast, fysioterapeut 0913-174 07

Malå sjukstuga
Storgatan 2
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt, dagtid 0953-105 80
Akutvårdsavdelning och jour 0953-105 90

Mariehems hälsocentral
Morkullevägen 9, Umeå
Fakturafrågor 090-785 83 05
Psykiatrisjuksköterska 090-785 83 28

Medicinkonsulten AB
Skolgatan 8, Lycksele

Morö backe hälsocentral
Höjdgatan 14, Skellefteå
Kurator 0910-77 49 25

Nordmalings hälsocentral
Hemvägen 12
Barnvårdscentral, BVC 0930-406 01

Norrlandsklinikens hälsocentral AB
Glimmervägen 5E, Umeå
Barnvårdscentral, BVC 090-785 93 28
Barnmorska, MVC 090-785 91 53
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 93 67

Norsjö hälsocentral
Storgatan 33

Robertsfors hälsocentral
Fabriksvägen 3
Barnvårdscentral, BVC 070-394 94 66
Familjecentral 0934-142 90

Sorsele sjukstuga
Burevägen 13
Vid sjukdom och skada som
kräver vård direkt, dagtid 0952-141 87
Akutvårdsavdelning och jour 0952-104 35
Ammarnäs, filialmottagning 0952-600 02
Gargnäs, filialmottagning 0952-210 42

Stenbergsska hälsocentralen
Johan Skyttes väg 6, Lycksele
Arbetssterapeut 0950-393 59
Kurator 0950-393 02, 0950-393 05
..... 0950-393 39

Storumans sjukstuga
Backvägen 2
Akutvårdsavdelning 0951-267 30

Sävar hälsocentral
Kungsvägen 4A
Psykolog, röstbrevlåda 090-785 79 91

Tegs hälsocentral
Tegsplan 2C, Umeå
Arbetssterapeut 090-785 82 67
Barnvårdscentral, BVC
..... 090-785 82 27, 090-785 82 28
..... 090-785 82 34, 090-785 82 57
Barnmorska, MVC
..... 090-785 82 11, 090-785 82 48

Tärnaby sjukstuga
Granvägen 7
Akutvårdsavdelning 0954-140 63
Arbetssterapeut 0954-147 38
Sjukgymnast, fysioterapeut 0954-147 39

Ursvikens hälsocentral
Skelleftehamnsvägen 206B, Skellefteå
Avbokning, reception 0910-72 58 00

Arbetssterapeut 0910-72 58 20
Barnmorska, MVC 0910-72 58 21

Vilhelmina sjukstuga
Volgsjövägen 37
Avbokning, reception 0940-155 01
Akutvårdsavdelning 0940-103 50
Dikanäs, filialmottagning 0940-800 04
Saxnäs, filialmottagning 0940-700 02

Vindelns hälsocentral
Storvägen 56
Arbetssterapeut 0933-138 18
Barnmorska, MVC 0933-138 11
Barnvårdscentral, BVC 070-325 04 59
Kurator 0933-138 15
Sjukgymnast, fysioterapeut
..... 0933-138 17, 0933-138 16

Vännäs hälsocentral
Umevägen 56
Arbetssterapeut 0935-135 18
Asthma- och KOL-sköterska 0935-135 12
Barnvårdscentral, BVC 0935-145 06
Barnmorska, MVC 0935-145 05
Kurator 0935-135 09
Psykiatrisköterska 070-699 86 44

Ålidhems hälsocentral
Tvistevägen 2, Umeå

Åsele sjukstuga
Bryggaregatan 11A
Av- och ombokning, reception 0941-143 00
Akutvårdsavdelning 0941-143 35
Arbetssterapeut 0941-143 19
Barnmorska 090-785 91 72
Kurator 0941-143 00
Sjukgymnast, fysioterapeut
..... 090-785 91 74

**Undvik magsjuka
– tvätta händerna!**

Tvätta händerna med flytande
tvål före varje måltid och efter
varje toalettbesök. Det räcker
inte att bara använda handsprit.
Handsprit påverkar inte viruset
som sprider vinterkräksjuka.

1177.se/magsjuka



Sjukhus

Lycksele lasarett

Hedlundavägen 11

Växel och reception..... 090-785 00 00

Besökstider: Sjukhuset har i princip fria besökstider 11.00–20.00

BB: Endast partner och syskon

Norrlands universitetssjukhus

Växel..... 090-785 00 00

Besökstider: Sjukhuset har i princip fria besökstider 11.00–20.00

Några avdelningar har andra rutiner

BB: Endast partner och syskon

Medicinavdelningar: 10.00–20.00

Kirurgiavdelningar: 10.00–20.00

Skellefteå lasarett

Lasarettsvägen 29

Växel..... 090-785 00 00

Besökstider: Sjukhuset har i princip fria besökstider 13.00–19.00

BB: Endast partner och syskon

Intensivvårdsavdelning, Iva: 13.00–15.00 och 16.30–18.30

Barnavdelning 14: Fria besökstider dygnet runt

Tandvård

Akut tandvård

Tandakuten Skellefteå

Folktandvården City 090-785 91 00

Telefontid: måndag–onsdag 7.00–18.40,
torsdag–fredag 7.00–15.40,
helgdagar och röda dagar 9.00–12.00.

Tandakuten Umeå

Nus, Tandläkarhögskolan, 3 trappor

..... 090-785 91 00

Telefontid: måndag–torsdag 7.00–18.30,
fredag 7.00–16.30,
helgdagar och röda dagar 9.00–12.00.

Folktandvårdens helgjour

..... 090-785 91 00

Helgiouren i Umeå och Skellefteå har öppet
lördag, söndag och helgdag, telefontid 9.00–
12.00.

Helgiouren i Lycksele har öppet helgfria lördag,
telefontid 9.00–12.00.

Söndag och helgdag hänvisar vi patienter
med akuta besvär till Tandakuten i Umeå eller
i Skellefteå.

Vid akuta tand- och käkskador övrig tid
– ring 1177

Specialisttandvård, tandläkarhögskolan

Norrlands universitetssjukhus, Umeå

Endodonti..... 090-785 91 26

Klinisk oral fysiologi..... 090-785 91 26

Käkkirurgi..... 090-785 44 77

Ortodonti, tandreglering .. 090-785 93 83

Parodontologi..... 090-785 91 26

Pedodonti..... 090-785 93 83

Protetik..... 090-785 62 60

Sjukhustandvård..... 090-785 62 60

Röntgen,
oral diagnostisk radiologi..... 090-785 61 80

Utbildningstandvård, tandläkarhögskolan

Norrlands universitetssjukhus, Umeå

..... 090-785 93 74

Folktandvården

Bjurholm, Storgatan 16 090-785 93 91

Boliden, Ringen 74 090-785 93 79

Bureå, Nygatan 9 090-785 93 45

Burträsk, Björnåkersgatan 12

..... 090-785 93 76

Byske, Ringvägen 8 090-785 93 78

Dorotea, Sjukhusgatan 2 .. 090-785 93 96

Holmsund, Himmelska fridens torg 7

..... 090-785 91 94

Hörnefors, Bruksgratan 4 .. 090-785 93 71

Kåge, Nygatan 13..... 090-785 93 77

Lycksele:

Lycksele lasarett..... 090-785 93 85

Ortodonti, tandreglering,

Johan Skyttes väg 6..... 090-785 93 24

Stenbergsgata,

Johan Skyttes väg 6..... 090-785 93 84

Malå, Storgatan 2 090-785 93 86

Nordmaling, Kungsvägen 45

..... 090-785 93 73

Norsjö, Storgatan 33 090-785 93 87

Robertsfors, Fabriksvägen 1

..... 090-785 93 81

Skellefteå:

Anderstorp, Anderstorg 14

..... 090-785 44 78

City, Skeppargatan 21 090-785 44 79

Ortodonti, tandreglering, Anderstorg 14

..... 0910-77 48 40

Skellefteå lasarett..... 090-785 44 79

Sorsele, Stationsgatan 4 ... 090-785 93 89

Storuman, Backvägen 2.... 090-785 93 97

Sävar, Kungsvägen 4..... 090-785 93 82

Tärnaby, Granvägen 7..... 090-785 93 98

Umeå:

Dragonen, Ridvägen 12

..... 090-785 93 53

Ersboda, Trattgränd 1H

..... 090-785 93 75

Idun, Rådhusplanen 8

..... 090-785 44 66

Folktandvården Nus, Tandläkarhögskolan,

3 trappor..... 090-785 91 33

Tandakuten Nus, Tandläkarhögskolan,

3 trappor..... 090-785 91 00

Teg, Länsmansvägen 5

..... 090-785 55 85

Umedalen, Aktrisgränd 22

..... 090-785 93 72

Ursviken, Skelleftehamnsvägen 206C

..... 090-785 93 44

Vilhelmina, Volgsjövägen 48

..... 090-785 93 64

Vindeln, Storgatan 56 090-785 93 92

Vännäs, Södra Drottninggatan 4A

..... 090-785 93 90

Åsele, Bryggaregatan 11 .. 090-785 93 95

Verksamhet för personer med funktionsnedsättning

Lycksele och södra Lappland

Barn- och ungdomshabilitering

Johan Skyttes väg 6, Lycksele

..... 0950-393 65

Hjälpmedel Västerbotten

Lycksele lasarett..... 090-785 93 65

Synrehabilitering

Lycksele lasarett..... 090-785 74 70

Vuxenhabilitering råd och stöd

Johan Skyttes väg 6, Lycksele 0950-393 65

Skellefteå

Barn- och ungdomshabilitering

Skellefteå lasarett..... 0910-77 07 00

Hjälpmedel Västerbotten

Skellefteå lasarett..... 090-785 93 65

Hörselrehabilitering

Skellefteå lasarett..... 0910-77 10 78

Texttelefon..... 0910-77 10 79

horselrehabilitering@regionvasterbotten.se

Synrehabilitering

Skellefteå lasarett..... 0910-77 14 38

Vuxenhabilitering råd och stöd

Nordlandergatan 15 0910-77 49 30

Umeå

Barn- och ungdomshabilitering, Kolbäcken

Kandidatvägen 31–33..... 090-785 42 00

Hjälpmedel Västerbotten

Mariehemsvägen 14..... 090-785 93 65

Hjälpmedel Västerbotten, butik

Norrlands universitetssjukhus

Norra entrén..... 090-785 74 24

Hörselrehabilitering

Norrlands universitetssjukhus

..... 090-785 74 50

Texttelefon..... 090-785 74 57

horselrehabilitering@regionvasterbotten.se

Synrehabilitering

Norrlands universitetssjukhus

..... 090-785 74 70

Ungdoms- och vuxenhabilitering råd och stöd

Västra Norrlandsgatan 18 B 090-785 71 21

Tolkcentral för döva, hörselskadade

och personer med dövblindhet

Mariehemsvägen 10, Umeå

Tolkbeställning vardagar 8.00–15.00

Taltefon..... 090-785 74 60

Texttelefon..... 019-17 10 11

SMS..... 070-384 74 65

Bildtelefon: tolk.umea@sip.nu

Tolkbeställning övrig tid

Tal- och texttelefon..... 0910-70 13 15

SMS: 070-785 03 02

www.regionvasterbotten.se/tolkcentralen

tolkcentralen@regionvasterbotten.se



Viktiga nummer

Är du sjuk och behöver råd?
Ring 1177 eller besök 1177.se
Från utlandet...+ 46 771-11 77 00

Om det är fara för liv eller
om det behövs en ambulans
– ring larmnumret 112

Vid förgiftning!
Ring Giftinformationscentralen
När det är akut 112
I mindre akuta fall...010-456 67 00

Blodgivning

Lycksele 0950-392 26
Skellefteå 0910-77 16 51
Umeå 090-785 20 75

På geblod.nu hittar du blodbussens tidtabell.

Region Västerbottens växel 090-785 00 00
Texttelefon 090-785 70 10

Alkohol- och drogmottagning
Ridvägen 12, Umeå 090-785 47 00

Anhöriglinjen 0200-23 95 00

Bris
För barn, alla dagar 14.00–21.00 116 111
För vuxna,
vardagar 9.00–12.00 077-150 50 50

Föräldralinjen
Vardagar 10.00–15.00
samt torsdag 19.00–21.00 020-85 20 00

Inspektionen för vård och omsorg
..... 010-788 50 00
www.ivo.se

LSS-handläggare i Region Västerbotten
..... 090-785 71 31

Läkemedelsupplysningen
helgfria vardagar 8.00–18.00... 0771-46 70 10

Patientförsäkringen Löf 08-551 010 00
www.lof.se

Patientnämnd 090-785 00 00 (växel)

Sjukresor
Reseservice 0771-25 10 20

Självordslinjen
För dig som har tankar på att ta ditt liv eller har
en närstående med sådana tankar,
öppet dygnet runt 901 01

Vaccinering, utlandsresor
Kontakta din hälsocentral, sjukstuga eller
infektionsmottagningen i Umeå

Våld i nära relationer
Centrum mot våld, Umeå 020-41 04 20
Centrum mot våld, Skellefteå 020-61 60 60
Kvinnofridslinjen, dygnet runt... 020-50 50 50
Terrafem, stöd på över 60 språk .. 020-52 10 10
Unga relationer, chatt varje kväll 20.00–22.00
ungarelationer.se

Äldrelinjen
För dig över 65 år som mår psykiskt dåligt eller
som bara behöver någon att prata med
vardagar 10.00–15.00 020-22 22 33



FOTO: KATJA KIRCHER

UPPTÄCK STROKE I TID

- A** **ANSIKTE** Kan personen le och visa tänderna?
Om en mungipan hänger – ring 112!
- K** **KROPPSDEL ARM/BEN** Kan personen lyfta armarna och
hålla kvar dem i 10 sekunder? Om en arm faller – ring 112!
- U** **UTTAL** Kan personen upprepa en enkel mening som
”Det är vackert väder idag”? Om personen sluddrar
eller inte hittar rätt ord – ring 112!
- T** **TID** Varje sekund räknas.

Tveka aldrig. Ring 112 direkt.

Ungdomsmottagningen och ungdomshälsan

Har du frågor om kroppen, sex eller preventivmedel?
Mår du dåligt och behöver någon att prata med?
Vill du testa dig för könssjukdomar?

Kontakta din ungdomsmottagning eller ungdoms-
hälsa! Vi finns i Umeå, Skellefteå, Lycksele, Storuman,
Vilhelmina och Vännäs.

Du kan också ladda ner appen Region Västerbotten
mottagning och boka ett videobesök med ungdoms-
mottagningen. Det kan du göra oavsett var du bor i
länet.

Du hittar våra kontaktuppgifter
på umo.se och på 1177.se



1177 Vårdguiden

Råd, inspiration
och e-tjänster
för din hälsa
och vård.



På 1177.se kan du läsa om många sjukdomar och symtom och vad du kan göra själv för att lindra dina besvär. När du loggar in på 1177.se kan du till exempel förnya ditt recept, boka om din tid och läsa din journal. Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Öppet dygnet runt.

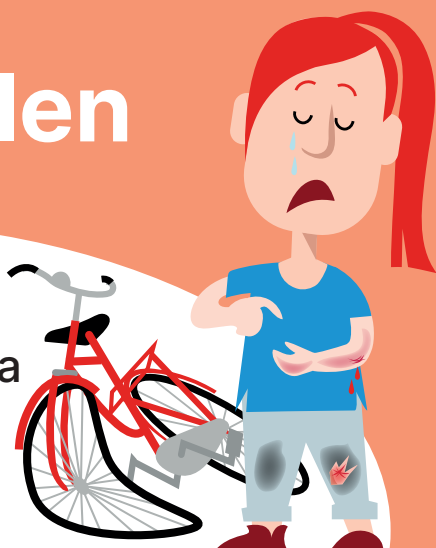


Tips!

Ladda ner
1177 Vårdguidens
app – finns där
appar finns.

Hälsocentralen

Förstahands-
valet vid skada
och sjukdom.



Du ska nästan alltid vända dig till hälsocentralen när du är sjuk eller har något besvär. Blir du sjuk eller skadad och behöver vård på kvällen eller under helgen ringer du 1177. Då får du prata med en sjuksköterska som bedömer vad du har för behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till rätt vårdmottagning om det behövs.

Tips!

På 1177.se finns kontaktuppgifter till din hälsocentral.

Akuten

Vård i allvarliga
och livshotande situationer.

På akutmottagningen får du hjälp om du har drabbats av svår sjukdom eller skadats allvarligt i en olycka. I Västerbotten finns det en akutmottagning på varje sjukhus.

Om du tror att du behöver ambulans, ring SOS Alarm på telefonnummer 112.



1177
VÅRDGUIDEN

 region
västerbotten