

### Egenvård

Egenvård enligt egenvårdslagen är vård och behandling som din legitimerade behandlare bedömer att du kan göra själv eller med stöd av någon annan, till exempel en närstående, personlig assistent, personal i skola eller hemtjänstpersonal.

Egenvård kan vara medicinering, omläggning av sår och att genomföra träningsprogram. Det görs utifrån en bedömning av dina individuella behov och förutsättningar. När vård och behandling utförs som egenvård räknas den inte som hälso- och sjukvård.

### Vad är en egenvårdsbedömning och planering?

En egenvårdsbedömning och planering av din egenvård görs tillsammans med dig och legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal till exempel läkare, distriktssköterska, dietist, arbetsterapeut eller fysioterapeut. Bedömningen och planeringen beskriver de åtgärder som du själv, eller med stöd, kan utföra som egenvård på ett tryggt och säkert sätt.

Hälso- och sjukvårdspersonalen gör alltid en individuell bedömning tillsammans med dig utifrån dina behov och förutsättningar. Det är alltid din säkerhet som avgör bedömningen.

### Har du frågor angående hur egenvården ska utföras?

Har du eller dina närstående frågor om just din egenvård? Vänd dig till den kontaktperson som har bedömt din egenvård.

### Behöver du hjälp med din egenvård?

Kontakta din kommuns biståndsenhet och lämna blanketten med bedömning och planering av egenvård till en biståndshandläggare som utreder och beslutar om denna hjälp. Biståndsenheten når du via din kommuns telefonväxel.

För stöd i utförande av egenvård på förskola/skola kontakta rektorn som är ansvarig för elevens skolgång. Rektorn ansvarar för planering att egenvård utförs och beslutar vem eller vilka som kan åta sig uppgiften i förskolan/skolan. Rektor behöver inför beslutet föra dialog med aktuell personal och vårdnadshavare.

### Vad kostar det att få hjälp med min egenvård?

En bedömning och planering av egenvård samt blankett som beskriver det stödet som du behöver i utförande av egenvård är kostnadsfritt.

Kommunerna har olika taxor för vad hjälp/stöd med egenvård kostar. Vänd dig till din kommun för mer information.

### Mår du sämre?

Om det uppkommer frågor om din egenvård eller om din hälsa försämras ska du alltid kontakta din behandlande enhet som utförd bedömningen, se kontaktuppgifter på blanketten för bedömning och planering av egenvård.

På kvällar och helger kan du kontakta 1177 Vårdguiden på telefon