

Hälsa och vård I VÄSTERBOTTEN

Spara tidningen!

Här finns kontakt-
uppgifter till sjukstugor
hälsocentraler
och mottagningar.

TEMA RÖRELSE

Emelie fokuserar
på målen – inte
hindren

Sidan 4

tips!

Det här ska du äta
för att må bra

Sidan 9

Så sover du gott

Sidan 6

Hjältarnas hus
– en fristad
för familjen

Sidorna 10–11

Finska och samiska översättningar



Sidorna 24–29

1177
VÅRDGUIDEN

 region
västerbotten



Emelie låter inte sjukdomen stoppa henne 4–5

Sune ändrade hela sin livsstil 6–7



På Hjältarnas hus får Elliot vara barn under sin behandling 10–11

Så gör du för att sova gott	6
Fysisk aktivitet på recept	6
Rör dig mer på jobbet	8
Vad ska vi äta?	9
Minska din stress med medveten närvaro	12
Trygghet dygnet runt på telefon	13
Färre hyrläkare och sjuksköterskor	14
Vård på annat sjukhus i länet	14
Landstinget är nu Region Västerbotten	15

SÅ FUNGERAR VÅRDEN

Sök vård på rätt mottagning	16
Tandvård	16
Funktionsnedsättning och funktionshinder ..	17
Sjukresor	17
Läkemedel och medicinlista	18
Vad får du betala?	19
Om du inte är nöjd med vården	20
Din journal	21
Rättigheter i vården	21
Nationella minoriteters rättigheter	22
Om du är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige	23
Lagar som styr	23
Information på finska	24–25
Information på nordsamiska	26–27
Information på sydsamiska	28–29

KONTAKTA REGION VÄSTERBOTTEN

Telefonnummer och andra kontaktuppgifter till hälsocentraler, sjukstugor, mottagningar, politiker med flera 30–35

Tips som kan förändra ditt liv

Din kropp är byggd för att röra på sig. Det är därför du kan känna dig piggare och starkare när du tränar. Också små förändringar i vardagen gör stor skillnad. I den här tidningen får du inspiration och tips till träning men också råd för att förbättra din sömn och dina matvanor. Tips och råd som kan förändra ditt liv.

Har du loggat in på webbplatsen 1177.se? När du loggar in på 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 kommit överens om vid tidigare besök.

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 2019. Du kan bland annat se vilka avgifter som gäller och hur du gör för att ansöka om ersättning för sjukresor. Längst bak hittar du också kontaktuppgifter till hälsocentraler, sjukstugor, mottagningar och folk- tandvårdskliniker.

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

Nationella minoritetsspråk



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

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

1177.se sæjrojne bievnesh åarjelsaemiengiesne gäävnesieh healsoen jih hoksen bijre.

Ruovttusiidduin 1177.se gávdno dieh- tojuohkin sámegillii dearvvašvuoda ja dikšuma birra.

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

Lisätietoa terveydenhoidosta suomen kielellä löytyy internetsivulta 1177.se.

1177.se/nationella-minoritetssprak

De regler och rättigheter som redovisas gäller i Region Västerbotten från den 1 januari 2019, i offentlig vård och i den privata vård som finansieras av regionen. Av utrymmesskäl 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, 2018

Omslagsfoto: Jonatan Stålhös

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

Teckenspråk

Om regler och rättigheter i vården.

1177.se/teckensprak

Lättläst

Om regler och rättigheter i vården.

1177.se/lattlast-vb



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



Har du läst din journal på nätet?

Du som har besökt sjukvården i Region Västerbotten kan läsa din journal på nätet. Det gör du genom att logga in med e-legitimation på 1177.se.

I din journal kan du läsa anteckningar som vårdpersonal gör när du besöker vården, är inlagd på sjukhus, har telefonkontakt eller genomför ett videomöte med vårdpersonal. På sikt blir det också möjligt att se remisser och läsa provsvar. Målet är att du ska kunna ta del av all information om din hälsa och vård på 1177.se.

Genom att läsa din journal kan du bli mer delaktig i din vård och behandling. Som patient kan det vara många saker att ta in och komma ihåg efter ett läkarbesök. Du

kanske har fått en ny medicin, ett svårt sjukdomsbesked eller råd om hur du kan ta hand om dina besvär hemma.

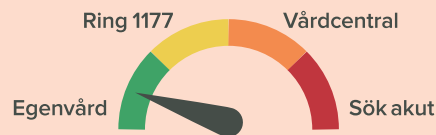
Genom att logga in på 1177.se när du kommer hem kan du läsa din journal och påminna dig om vad vårdpersonalen sa.

Det enda du behöver för att logga in är e-legitimation och en dator, mobiltelefon eller surfplatta med internetanslutning.

Du kan också få papperskopior på din journal. Mer information finns på sidan 21.

E-tjänster för ditt barn

Visste du att du kan kontakta vården på nätet för ditt barns räkning? Logga in med dina egna inloggningsuppgifter på 1177.se. Därefter väljer du "Lägg till barn att vara ombud för" och anger barnets personnummer. När det är gjort kan du bland annat kontakta ditt barns vårdmottagning, av- eller omboka besök, läsa barnets journal och välja hälsocentral. Du kan vara ombud fram tills ditt barn fyller 13 år.



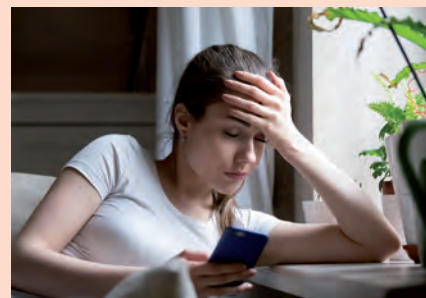
Behöver jag åka in eller kan jag ta hand om mina besvär själv?

Är du osäker på om du ska besöka sjukvården eller vårda dig själv hemma? Med hjälp av 1177 Vårdguiden på webben kan du snabbt och enkelt ta reda på det.

Du svarar först på tre frågor på 1177.se. Efter det får du veta om du kan ta hand om dina besvär själv, om du bör ringa telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning eller uppsöka en hälsocentral eller akutmottagning för att få vård.

Ont i öronen, feber, hosta och urinvägsbesvär är några av de symtom du kan få hjälp med att bedöma.

1177.se/vanliga-symtom



Har du ont och behöver råd?

Ring 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Telefonsjuksköterskorna på 1177 Vårdguiden svarar på dina frågor, ger dig råd och vägleder dig rätt i vården. Öppet dygnet runt.



Håll koll på dina läkemedel

Logga in på 1177.se för att se om du har uttag kvar på ditt recept, vilka läkemedel du har hämtat ut och hur nära du är att få frikort.

Har du barn kan du se information om barnets läkemedel med din egen inloggning.

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





”Träningen gör att jag kan fungera”

Det började med att Emelie Löfvenius fick ont i käken och svårt att öppna munnen. Det visade sig att hon hade den kroniska sjukdomen ledgångsreumatism.

– Träningen är livsviktig för mig nu. Utan den skulle jag inte fungera.

Emelie Löfvenius hade studerat ett år på Umeå universitet och hennes mål var att bli förskollärare. Då förändrades hennes liv på ett sätt som hon inte var beredd på.

Efter att ha fått så ont i käken att hon inte kunde öppna munnen för att borsta tänderna så fick hon veta att hon hade den kroniska sjukdomen ledgångsreumatism.

– Resten av universitetstiden hoppade jag runt på kryckor. Jag var i chock och fattade inte hur sjuk jag egentligen var. Det var svårt att hitta rätt medicin men jag sa till min läkare att jag en dag skulle jobba som förskollärare. Sex månader innan examen hittade vi äntligen en medicin som fungerade för mig.

Sjukdomen gör att lederna i kroppen blir inflammerade, svullnar och gör ont. Idag tar

hon mediciner för att hantera sin reumatism och tränar minst sex timmar i veckan.

– Träningen ger mycket. Jag hoppas att få slippa någon av mina kraftigare mediciner och det kan kanske bli så i framtiden om träningen går bra.

Emelie beskriver sig själv som en envis person som försöker se det positiva i det mesta. Även när det gäller sin sjukdom.

– Jag har aldrig tyckt om att röra på mig. Jag kunde cykla till skolan eller gå en promenad, men det var allt. Nu har jag fått upp ögonen för träning. Kroppen mår bättre, sinnet blir lättare och det blir enklare att fokusera på saker. Så det är ju en fördel med min sjukdom, om man ska leta efter en.

Väljer att fokusera på det som går bra

Idag tränar Emelie flera gånger varje vecka. Två gånger med en sjukgymnast på reumatologiska kliniken på Norrlands universitetssjukhus och en gång på terapibadet. Utöver detta rör hon sig mycket i vardagen med promenader, gruppträning och gymbesök på en lokal träningsanläggning.

Det är inte alltid träningen går bra.

– Sist jag gick på ett gruppPASS så orkade inte min kropp. Det kändes som ett bakslag. Men sedan tänkte jag på att jag faktiskt tog mig dit och orkade med halva passet. Nästa gång kanske jag klarar fem minuter till. När det är tufft gäller det att tänka positivt och lyfta sig själv.

Tvingas ibland till uppehåll

Emelies mediciner sänker immunförsvaret. Det gör att hon lättare kan få exempelvis förkylningar. Om hon då fortsätter med medicinerna kan en lättare förkylning med hosta leda till lunginflammation. Därför är det viktigt att hon gör uppehåll, trots att det försämrar hennes reumatism.

Förra året tvingades Emelie till flera uppehåll på grund av ett flertal förkylningar, en ögoninflammation och dessutom hostade hon så att två revben gick av.

– Det gäller att inte gräva ner sig när det blir motgångar. Då försöker jag tänka på vad jag klarar av istället. Självklart är det jobbigt när jag märker att jag blivit sämre, men jag försöker fokusera på förbättringar istället. Förut tog det en halvtimme för mig

” Vi har alla olika förutsättningar men varje litet steg kan göra stor skillnad.

3 tips!

... från Emelie när ork och motivation tryter

1. Om det känns jobbigt att träna, försök fokusera på att det gör att du mår bättre.
2. Du kan alltid träna på något sätt bara du lyssnar på din kropp. Har du gjort illa en fot kan du träna armarna och känner du av en förkylning kanske du ändå kan ta en lätt promenad.
3. Ta dig ut i naturen. Det finns så mycket att uppleva där. Att vara ute i naturen är bra för både kropp och själ.

Emelie Löfvenius är noga med att sätta upp mål för sin träning, även när hennes sjukdom påverkar henne som mest. Hon hoppas att hennes erfarenheter kan hjälpa andra.

FOTO: JONATAN STÅLHÖS

” Kroppen mår bättre, sinnet blir lättare och det blir enklare att fokusera på saker.

att gå en kort promenad runt kvarteret till dotterns förskola, men nu tar det bara tio minuter.

Att arbetskollegor, vänner och familj är förstående ser hon som en stor fördel. Inte bara när sjukdomen är som värst.

– Idag jobbar jag på fritids och det är tufft att jag inte kan vara där så mycket som jag vill. Men fokuserar jag inte på träningen så orkar inte min kropp. Det skulle sluta med att jag blev sjukskriven på heltid istället.

En av hennes bästa vänner har en liknande diagnos.

– Vi peppar och motiverar varandra till att röra på oss. Jag önskar så klart att hon fick vara frisk, men alla skulle få ha en sådan person i sin närhet som verkligen förstår alla upp och nedgångar som kommer med en kronisk sjukdom.

För tre år sedan fick Emelie en dotter och att vara en småbarnsförälder har varit och är en stor motivation för att träna.

– Under hela 2016 var jag väldigt dålig. När min dotter fick välling på morgonen så var jag tvungen att ligga och vila intill. Sedan var jag tvungen att vila igen efter att ha lämnat henne på förskolan. Nu orkar jag leka mer med henne och det är nog min största motivation.

Hoppas kunna motivera andra

Emelie är alltid noga med att sätta mål för sig själv. Under förra våren hade hon mycket värk i ryggen och klarade inte av att cykla längre. Men efter att ha tränat tillsammans med sin sjukgymnast kan hon nu njuta av kortare cykelturer igen.

Hon hoppas att hennes erfarenheter kan hjälpa andra.

– Jag hoppas att jag kan motivera en person till att börja träna så att han eller hon kan må bättre. Vi har alla olika förutsättningar men varje litet steg kan göra stor skillnad. Kan jag så kan alla.



FOTO: ANETTE ANDERSSON

Sök träning nära dig

I aktivitetskatalogen får 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 ålderskategori.

Du kan också välja om du vill visa aktiviteter som är tillgängliga för personer med funktionsvariation eller där ledaren för passet har gått en FaR-ledarutbildning, Fysisk aktivitet på recept.

Katalogen fylls på med aktiviteter under hela året.

regionvasterbotten.se/aktivitetskatalog

Fysisk aktivitet på recept

Genom att röra på dig kan du förebygga och behandla många sjukdomar. Du som behöver stöd kan få Fysisk aktivitet på recept, FaR.

Fysisk aktivitet kan i vissa fall komplettera eller ersätta läkemedel. När du rör dig mer kan du känna dig gladare, sova bättre, hantera stress lättare och hålla din vikt.

Träning kan också förbättra dina medicinska värden och hjälpa dig att bli frisk snabbare. De positiva effekterna får du oavsett hur gammal du är eller hur mycket du har tränat tidigare.

Vem kan få FaR?

Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Behandlingen inleds



med ett samtal om fysisk aktivitet. Sedan får du en skriftlig ordination på en eller flera aktiviteter som är anpassade efter ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen.

Hur kan jag få veta mer?

Kontakta din hälsocentral eller din vårdgivare om du har frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling eller önskar få FaR.

1177.se/halsa

Så gör du för att sova gott

Har du svårt att sova? Du är inte ensam, många lider någon gång av insomningsproblem och oroliga nätter. Här får du tips på hur du kan få bättre sovvanor.

– Sömnen är jätteviktig! Med bra sömn mår du bättre både fysiskt och psykiskt. Fasta vanor när det gäller kost, motion och sängtider gör att du sover bättre, berättar Kerstin Johansson, psykolog på Skellefteå lasarett.

Till exempel skiftarbete eller livet som småbarnsförälder kan bidra till att vi har svårt att hitta fasta rutiner.

– Att lägga sig och stiga upp vid ungefär samma tider är ett tips. Ibland är det svårt men försök att hitta rutiner som passar dig. Allas sömn ser olika ut, fortsätter Kerstin.

Kroppen tar igen sömnbristen

Du kan känna dig orkeslös, trött eller få huvudvärk om du sover dåligt ett par nätter. Det är också vanligt med koncentrations-svårigheter och att känna sig lättirriterad.

– Det är jobbigt, men inte farligt. Kroppen kan ta igen sömnbristen kommande natt, säger Kerstin.

Har du svårt att sova i längre perioder kan bakomliggande faktorer som depression, oro eller ångest påverka. Kontakta en hälsocentral om du har sömnbesvär som pågått i

mer än fyra veckor och som kommer minst varannan natt.

Skapa förutsättningar för en god sömn

Kerstin jobbar på jour- och bedömningsenheten där hon möter människor som sökt hjälp för sömnproblem. Medicinering kan vara ett alternativ om sömnbristen påverkar din vardag. Men det finns också mycket du kan göra hemma.

– Att förbereda sig skapar goda förutsättningar för en god natts sömn. Då går kroppen automatiskt ner i viloläge. Har du sömnproblem ska du inte börja med nya aktiviteter just innan du ska sova, berättar Kerstin Johansson.

5 tips!

... från Kerstin för bättre sömn

1. Se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova.
2. Träna och rör på dig, men undvik att motionera ett par timmar innan du ska sova.
3. Surfa inte för länge innan sovdags. Ljud och ljus från telefonen kan störa din sömn. Du kan också sätta mobiltelefonen i flygplansläge.
4. Undvik koffein och alkohol innan du ska sova.
5. Försök att lägga dig och kliva upp vid ungefär samma tid.

Testa dina sömnvanor på
1177.se/somntest



3 tips!

... från Sune om hur du kommer igång

1. Börja försiktigt och känn efter vad din kropp orkar. Vill du löpträna så kanske det bästa sättet är att börja med promenader och sen lite smått börja jogga i intervaller.
2. Hitta något som du tycker är roligt.
3. Träna i grupp om du vill få hjälp med motivationen.



Sune —

FOTO: JONATAN STÅLHÖS

När han var 40 år hade han rökt i 25 år och kände sig väldigt otränad. Idag är Sune Persson 73 år, tränar och tävlar i friidrott.

– Det är aldrig för sent att börja träna. Oavsett när du börjar så blir du bara bättre.

A photograph of Sune Persson, an older man with white hair and glasses, sitting on a blue mat next to a high jump bar. He is wearing a dark blue and yellow athletic jacket and black shorts. He is holding a long, black and white pole vault pole. The background shows a red running track, green trees, and a cloudy sky.

Sune Perssons inställning till träning är att alla kan göra något. Det gäller bara att hitta det som passar.

i toppform vid 73

Sönerna inspirerade Sune Persson till att göra en förändring. Då hade han rökt i mer än halva sitt liv. Han slutade att röka och tillsammans med sönerna började han springa och åka skidor.

– Jag hade ingen kondition och insåg att jag var tvungen att göra något. Men jag kan erkänna att det var väldigt jobbigt i början. Det tog lång tid innan jag orkade springa det tre kilometer långa elljusspåret vid mitt hem.

Idag springer han omkring en och en halv mil i veckan tillsammans med sina vänner i Sandviks IK i Holmsund och tränar dessutom friidrott tre gånger. Om vintrarna tränar han också på gym.

Sune ser många fördelar med sin träning.

Förutom att den ger en social gemenskap känner han också hur hela hans mående påverkas.

– Jag mår bra, äter inga mediciner och behöver inte gå till doktorn. Men hade jag inte tränat skulle jag nog inte må så bra som jag gör.

Fortsätter slå personligt rekord

Det har hunnit bli många tävlingar under åren. Han har åkt flera stora skidtävlingar och dessutom sprungit många maratonlopp. Varje år tävlar han i veteran-SM och distriktstävlingar i Västerbotten.

– När jag senast tävlade i stavhopp vid Nordiska mästerskapet för veteraner förbättrade jag mitt personliga rekord. Jag hoppa-

de 2,60 meter och vann silvermedaljen. Det går att bli bättre oavsett ålder.

Gläds åt att se andras motivation

Han gillar att hjälpa andra som vill träna. Sune var en av ledarna när friidrottsträningen för seniorer startade vid Nolia i Umeå, ett arrangemang som Västerbottens läns landsting, Umeå kommun och Korpen Umeå gjorde tillsammans med lokala friidrottsföreningar. Något som lockade närmare 100 intresserade.

– Jag läste om en kvinna som började träna när hon var 100 år. Alla kan göra någonting, det gäller bara att hitta det som passar dig.

Rör dig mer på jobbet

Din kropp är byggd för rörelse och aktivitet. Därför är det viktigt att hitta tillfällena när du rör på dig om du ofta sitter stilla.

Ont i ryggen, huvudvärk, stelhet i axlar och nacke och spända muskler kan vara tecken på att du inte rör dig tillräckligt mycket. Har du varit stillasittande länge kan det också börja synas på insidan av kroppen i form av förhöjt blodtryck och förhöjda blodfetter.

Det är viktigt att ta regelbundna pauser och röra på dig under några minuter om du har ett stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Det gäller även dig som tränar regelbundet!

– Helst ska du kliva upp en gång i halvtimmen. Studier visar att vi inte kan kon-

centrera oss längre än 40 minuter i sträck. Att ta en paus och göra något annat kan också hjälpa dig att fokusera bättre, säger Karin Andersson som är sjukgymnast och behandlar patienter med reumatologiska sjukdomar.

Genom att röra på dig kan du påverka din hälsa positivt och öka chanserna till ett långt och friskt liv. Kortsiktigt kan rörelse hjälpa kroppen att stabilisera blodtrycket, sockernivåerna och ta hand om förhöjda blodfetter. På lång sikt minskar risken för exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

Rörelse kan också hjälpa vid smärta

Har du problem med smärta är det viktigt att du vågar röra på dig trots att det gör ont. Det gäller oavsett om smärtan beror på att

du inte rör dig tillräckligt, har en felaktig arbetsställning eller sjukdom. Det är viktigt att anpassa rörelserna efter din förmåga och det kan hälso- och sjukvården hjälpa dig med.

– Jag arbetar med att hjälpa människor som har långvarig smärta. De är ofta rädda för att röra på sig. Men utan rörelse blir de oftast ännu stelare och får mer ont. Vi hjälper dem att hitta rörelser som fungerar, säger Sara Keisu som är fysioterapeut vid Rehabcentrum på Skellefteå lasarett.

9 tips!

... från Karin och Sara

1. Cykla eller gå till jobbet.
2. Byt position så ofta som möjligt. Variera mellan att stå och sitta.
3. Res dig upp från stolen och sätt dig ner tio gånger lite då och då.
4. Bryt av med enklare övningar som benböj eller tåhävningar.
5. Rör er tillsammans, föreslå till exempel stå- eller promenadmöten.
6. Promenera på rasten.
7. Jaga tillfällen att röra dig; åt lunch i en annan lokal, använd en kopianlångre bort, ta trappan istället för hissen.
8. Använd dig av de hjälpmedel som finns, till exempel mobilappar och höj- och sänkbara skrivbord.
9. Försök att ha en aktiv fritid.



Sjukgymnasten Karin Andersson visar med hjälp av fysioterapeuten Sara Keisu vad du ska tänka på när du står upp och arbetar. Höjden på skrivbordet är viktig och armarna ska vara i 90 graders vinkel.



Gör tåhävningar 20–30 gånger för att öka blodcirkulationen, gärna en gång i timmen.



Öppna upp bröstet, för armarna bakåt och nyp ihop skulderbladen. För sedan armarna framåt och skjut ut skulderbladen. Upprepa 10–15 gånger cirka en gång i halvtimmen.



Gör den här stretchningsövningen 2 x 30 sekunder för att motverka besvär i fingrar och underarm, så kallad musarm.

FOTO: KLAS SJÖBERG

6 tips!

... från Johannes på bra mat och rutiner

1. Ät efter säsong! Fukt och grönsaker trivs bäst olika tider på året. Det är klimatsmart, ofta billigare och ger dessutom större variation i vad du äter.
2. Våga tillaga dina grönsaker på ett nytt sätt för att göra det mer spännande: ugnsrosta, gör puré, woka eller grilla!
3. Smoothies kan göra det roligare att äta mer frukt och bär. Våga även mixa i lite grönsaker som spenat, grönkål eller rödbeta så blir det toppen!
4. Det ena behöver inte utesluta det andra. Prova att använda en mindre mängd kött och dryga ut maträtten med bönor och linser. Välj gärna lokalproducerat.
5. Se till att du planerar in vilka grönsaker du ska äta när du gör veckans matsedel.
6. Lägg ner en portion frysta grönsaker i matlådan så tinar de när du värmer den i mikron.

Vad ska vi äta?

Är du en av dem som undrar hur du ska äta för att må bra? Vad du äter, hur mycket och hur ofta kan påverka hur du mår både fysiskt och psykiskt.

Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för att du ska få hjärtsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Johannes Edholm är legitimerad dietist i Region Västerbotten och möter ofta människor med problem där nya kostvanor kan vara lösningen.

– Ofta kan en förändring av matvanorna påverka hälsan positivt. Även en liten förändring kan göra stor skillnad, berättar Johannes.

Ät mer grönsaker

Frukt, bär och grönsaker innehåller mycket vitaminer, mineraler och fibrer. Försök att äta minst 500 gram om dagen, men börja med att öka ditt intag om du äter mindre än så idag.

– Frysta grönsaker är jättebra! De innehåller bra näringsämnen, har längre hållbarhet och brukar ofta vara lite billigare än färska. Det passar perfekt i en pytt, gratäng eller gryta, säger Johannes.

Undvik socker

Försök att begränsa mängden läsk, godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Har du svårt att sluta med godis och snacks? Ofta är det yttre faktorer som påverkar, därför kan det vara bra att skriva ner vilka sötsaker du äter under en vecka för att

få bättre koll och göra medvetna val.

– Lite socker är inte farligt men många äter för stor mängd, både barn och vuxna. Sötsuget är olika stort. Fungerar det bäst för dig att äta lite, avstå helt, eller trappa ner lite i taget? Lär känna dig själv, säger Johannes.

Tänk långsiktigt

Att börja med små förändringar ökar chanserna för en långvarig vana. Det viktiga är att du hittar ett sätt som fungerar för dig. En bra start är att äta mindre rött kött, mer frukt och grönsaker, välja nyckelhålmärkta mejeriprodukter och minska mängden salt och socker.

– Dieter ger sällan en långsiktig förändring, och att till exempel väga mat kan ge ett tank som blir skadligt för en själv. Lägg istället fokus på hur du fördelar maten på tallriken. Livsmedelsverkets tallriksmodell är ett bra sätt att få in alla delar, avslutar Johannes Edholm.

När det gäller mat och matvanor finns det en hel del du kan göra själv för att må bättre. På 1177.se kan du också läsa mer om hur du kan äta hälsosamt. Behöver du hjälp med att förändra dina vanor kan du kontakta din närmaste hälsocentral och boka in en tid med en dietist.

Skydda ditt hjärta med medelhavskost

Genom att äta så kallad medelhavskost kan du minska risken för att få hjärt-kärlsjukdomar. Medelhavskost innehåller mycket grönsaker, fisk, vegetabiliska fetter, nötter, frukt och lite mindre av mejeriprodukter och rött kött.

1177.se/halsa



Du behöver vanligtvis inte kosttillskott

Äter du varierat är det bättre att få nyttiga näringsämnen från maten än från tillskott. Ett undantag är D-droppar för barn.

Ett vanligt kosttillskott är omega-3. Men det är bättre att du får i dig omega-3-fett genom att äta fisk, rapsolja och valnötter. Med fisken, oljan och valnötterna följer en rad andra viktiga näringsämnen, som vitamin D, jod och selen.

1177.se/halsa

Vill du ha recept på hälsosam mat?

Det går att laga både nyttig och god mat. På Livsmedelsverkets webbplats finns recept som hjälper dig att äta hälsosamt.

livsmedelsverket.se/recept

Fler unga får gratis tandvård

Vid årsskiftet höjdes åldersgränsen för kostnadsfri tandvård. Det innebär att du har rätt till kostnadsfri tandvård till och med det år du fyller 23 år.

1177.se/tander



Glasögonbidrag till barn och unga

I Västerbotten får barn och unga bidrag till glasögon eller kontaktlinser. Bidraget gäller för alla under 20 år.

Barn som är åtta år eller äldre kan göra en synundersökning hos en legitimerad optiker eller ha recept från en ögonläkare. Optikern kan hjälpa till att ansöka om glasögonbidrag.

Yngre barn behöver remiss till en ögonmottagning där en ögonläkare bedömer behoven. Bidraget är högst 800 kronor per år. På 1177.se kan du läsa mer om synnedsättning och glasögonbidrag till barn och unga.

1177.se/glasogonbidrag-vb



Kostnadsfria preventivmedel

Du som är 20 år eller yngre behöver inte betala för preventivmedel som ingår i högkostnadsskyddet. Det gäller bland annat spiraler och de flesta p-piller. För att få veta vilka preventivmedel som ingår 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.

Lämna cellprov – skydda dig mot livmoderhalscancer

Genom att regelbundet lämna ett gynekologiskt cellprov kan du skydda dig mot livmoderhalscancer. Cellprovet tas från livmodertappen och kan tidigt visa om du har cellförändringar som skulle kunna leda till livmoderhalscancer. Det kostar inget att lämna ett cellprov.

1177.se/cellprov



Elliot trivs på Hjältarnas

FOTO: JOHAN GUNSEUS



På Hjältarnas hus kan familjen Hagström/Skoogh bo nästan som hemma och ändå ha avdelningen på sjukhuset nära – det är en stor trygghet för dem.



HJÄLTARNAS HUS är ett tillfälligt hem med lägenheter och rum där svårt sjuka barn kan bo tillsammans med hela sin familj under påfrestande behandlingsperioder.

Hit kommer barn och familjer från Västerbotten, Norrbotten, Västernorrland och Jämtland Härjedalen.

Hjältarnas hus finansieras helt genom de avgifter som familjernas hemregion betalar för de nätter som familjerna vistas på boendet. Bidrag från olika samarbetspartner i form av lekmaterial, aktiviteter eller pengar går direkt till husets boende, och sätter guldkant på vardagen.

hjaltarnashus.se

På Hjältarnas hus kan Elliot Skoogh leka och röra sig nästan obehindrat trots all utrustning. Det har betytt mycket för föräldrarna Ellen Skoogh och Tobias Hagström.

balkong var en överväldigande känsla. Tidigare hade vi sovit på sjukhus konstant i sex månader och att då komma till Hjältarnas hus var helt fantastiskt! Det var som att ta in på hotell.

Trygghet tillsammans

Sedan huset öppnade för drygt ett år sedan har cirka 450 familjer bott där. Tolv av rummen har plats för fyra personer och två lite större lägenheter rymmer sex personer och har dessutom eget kök. Totalt har Hjältarnas hus drygt 60 sängplatser.

– Vi erbjuder boende för familjer med barn som är inlagda på Norrlands universitetssjukhus, oavsett vilken sjukdom de har. Det är tryggt att få vara tillsammans före, under och efter behandlingarna, säger Carola Lestander, verksamhetschef för Hjältarnas hus.

– I mån av plats kan vi också ta emot barnfamiljer där någon av föräldrarna vårdas för livshotande sjukdom eller riskerar att få en varaktig funktionsnedsättning. Det är viktigt för barn att få träffa sin förälder i en annan miljö än den på sjukhuset.

Betyder mycket

För Elliot och hans föräldrar har möjligheten att kunna bo på Hjältarnas hus betytt allt.

– Friheten att Elliot nästan obehindrat kunnat röra sig trots all utrustning och leka med alla saker samt bryta vardagen på sjukhuset, är nog det som betytt mest för oss alla. Vi kunde känna oss som en "normal" familj igen, säger Tobias.

Hjältarnas hus har också gett Elliot en annan syn på både sin cancerbehandling och på Umeå.

– När vi ska åka hit är det inte längre sjukhuset Elliot tänker på. När vi säger Umeå säger han direkt: Hjältarnas hus!

När Elliot och hans familj flyttade in på Hjältarnas hus, efter nästan ett halvår på sjukhus i både Stockholm och Umeå, var känslan nästan obeskrivlig.

– Det var underbart att komma hit och kunna se Elliot springa omkring, säger pappa Tobias Hagström.

Familjen Hagström/Skoogh från Sundsvall var de allra första gästerna på det då nyinrigda Hjältarnas hus, granne med Norrlands universitetssjukhus i Umeå. Hjältarnas hus är ett tillfälligt hem för familjer där ett barn har en långvarig sjukdom.

I början av 2017 fick sonen Elliot diagnosen leukemi. Eftersom han hade fått en mängd allvarliga komplikationer, tvingades familjen tillbringa hela våren och sommaren på Karolinska universitetssjukhuset i Solna.

Elliot kom tillbaka till Umeå för behandling och när Hjältarnas hus en tid senare stod färdigt var pappa Tobias den första som flyttade in den 28 augusti 2017.

Som ett hotell

– Elliot var så dålig att han fick vara kvar på avdelningen innan han så småningom kunde börja vara på Hjältarnas hus och då mest korta stunder, berättar Tobias.

– På ett sjukhus är det aldrig stilla och att få en egen säng, egen dusch och tv och en

Förstärkt vårdgaranti från den 1 januari 2019

Kontaktar du primärvården för ett nytt eller försämrat hälsoproblem har du rätt till en medicinsk bedömning inom tre dagar. Bedömningen ska göras av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal inom primärvården. Det kan till exempel vara en sjuksköterska, en fysioterapeut eller en läkare.

En app kan hjälpa dig att sluta röka

Vill du sluta röka? Då kan du ladda ner appen Rökfri som kan hjälpa dig att bli kvitt begäret.

För dig som är ung och vill sluta röka finns också appen Fimpaaa!

Båda är helt gratis.



1177.se/rokfri

Vill du veta om du har klamydia?

Du kan göra ett klamydiatest hemma. Beställ testet och kolla provresultatet på nätet. Enkelt, säkert och gratis.

klamydia.se

Dricker du för mycket?

Det går att ändra sina alkoholvanor. Det viktiga är att du verkligen vill ha en förändring. Det räcker inte med att andra vill att du ska sluta eller att du känner att du borde göra det.

På webbplatsen 1177.se kan du kartlägga dina alkoholvanor och läsa om vilken hjälp som finns att få om du eller någon i din närhet dricker för mycket.

1177.se/alkohol



Skriv kontrakt med dig själv

Vill du göra en livsstilsförändring? Skriv ett kontrakt med dig själv där du sätter upp ett konkret mål för en månad, som inte känns för svårt att uppnå.

1177.se/halsoplan-vb



Minska din stress med medveten närvaro

Medveten närvaro handlar om att rikta uppmärksamheten mot det som finns här och nu utan att värdera eller döma. Det kan minska stress, förebygga depression och förbättra sömnen.

Fullspäckade dagar med mängder av intryck, både fysiska och digitala, kan ta mycket energi och dra igång stresssystemet.

– Stress i sig är inte farligt, men kan på lång sikt ge besvär som utmattning om du inte stannar upp och återhämtar dig. Vid återhämtning är medveten närvaro viktig och att stanna upp i nuet är en värdefull väg till vila, säger Ingela Aronsson som är psykolog på stressrehabiliteringen vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå.

Träna på medveten närvaro

Stressrehabiliteringen erbjuder gruppbehandling för personer med utmattningssyndrom. I början av behandlingen tränar du på att stanna upp och uppmärksamma det som finns runt omkring dig – här och nu.

– Därefter riktas uppmärksamheten inåt och du formulerar en värderad riktning. Hur vill du förhålla dig till din omvärld? Det kan till exempel innebära att du vill vara närvarande i dina relationer. Om du stannar upp kan du göra medvetna val, ta hand om dig själv och få ut mer av dina relationer, säger Ingela och ger några enkla råd kring medveten närvaro.

– Använd dina sinnen! Gå ut i naturen och följ en myra med blicken, sätt dig ner och känn vinden blåsa och lukta på mossan. Eller ta ett russin i munnen, känn på det, smaka och tugga.

– Men medveten närvaro är inte något som ger effekt om du bara gör det en gång, det bästa är om du tränar på det varje dag, säger Ingela Aronsson.

Trygghet dygnet runt

Sjuksköterskorna vid 1177 Vårdguiden på telefon svarar varje år på ungefär 192 000 samtal från västerbottningar om allt från blåmärken och insektsbett till hög feber och bröstsmärtor.

– Vi erbjuder stöd och bedömning i sjukvårdsfrågor och ger råd om vad du kan göra själv, säger verksamhetschef Karina Salomonsson.

1177 Vårdguiden på telefon i Västerbotten tillhör det nationella nätverket 1177 Vårdguiden, dit alla som ringer får samma råd med samma höga kvalitet. Sedan år 2002 har 1177 Vårdguiden på telefon i Västerbotten gett länsborna svar på frågor om både sjukdomar och symptom.

De 38 sjuksköterskorna som bemannar telefonerna är placerade i Lycksele, Skellefteå och Umeå och tar emot samtal från hela länet. Och allt fler västerbottningar hör av sig. För 16 år sedan fick de cirka 80 000 samtal under ett år och den senaste mätningen från 2017 visade på 192 000.

Tillgängligt för alla

Även den som är hörselskadad, döv eller har talsvårigheter kan ringa. Genom att använda en texttelefon eller bildtelefon får man sjukvårdsrådgivning med hjälp av en teckenspråkstolk som i sin tur ringer 1177 Vårdguiden.

Många som ringer har sökt och hittat information på internet.

– Att söka information på nätet och ställa en egen diagnos kan skapa onödig oro. Men om man håller sig till sidor som just 1177.se, läser på och hittar råd om vad man kan göra själv, är det positivt, förklarar Karina och ger fler råd.

– När vi får samtal är det bra om vi får prata direkt med den det gäller, till exempel barn över 13 år. Det är också viktigt att ha sitt personnummer tillgängligt.

Erfarna sjuksköterskor

Alla sjuksköterskor vid 1177 Vårdguiden har jobbat länge i vården.

– Att bedöma över telefon är svårt, därför är det nödvändigt att ha bred erfarenhet. Vi har också ett bra beslutsstöd och kan vid behov fråga en kollega eller jourläkare, säger Karina.

Råd dygnet runt

På dagar och kvällar är det personal från länet som svarar. På nätterna samarbetar Västerbotten med Norrbotten, Västernorrland och Jämtland Härjedalen.

– Vi täcker då tillsammans nästan halva Sverige och skapar trygghet dygnet runt, säger Karina Salomonsson.

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

Nu erbjuder alla Folk tandvårdens allmän- tandvårdskliniker i Region Västerbotten både ombokning och avbokning på nätet.

Logga in på 1177.se och klicka på "Se bokade tider". Där kan du boka om till en annan tid som passar dig bättre. Ändringen sker på en gång.



FOTO: EMMA HASSELGREN

Behandling på nätet mot ångest och depression

Kognitiv beteendeterapi, KBT, kan vara en effektiv behandlingsmetod mot depression eller ångest. Du kan få sådan behandling på nätet och kan på så vis göra behandlingen var du vill och när det passar dig. Det som behövs är en bedömning och remiss från hälsocentralen, viss datorvana och tillgång till internet.

KBT på nätet kan beskrivas som en guidad självhjälp för att uppmärksamma, ifrågasätta och ändra negativa tankar och beteenden.

En behandling tar 8–15 veckor. Först har du ett telefonsamtal med din behandlare. Sedan arbetar du i din egen takt med texter och övningar. Du får återkoppling under hela behandlingen.

Är du intresserad av KBT på nätet? Kontakta din hälsocentral.

1177.se/ikbt-vasterbotten



Riskerar du att få diabetes?

Typ 2-diabetes, eller åldersdiabetes, är en ärftlig sjukdom. Du kan påverka risken att utveckla sjukdomen genom dina levnadsvanor.

Övervikt, bukfetma, för lite fysisk aktivitet, dåliga matvanor och rökning ökar risken att få typ 2-diabetes. Testa om du är i riskzonen.

1177.se/diabetesrisktest

NÄR DU RINGER 1177:

- Ha tyst omkring dig så att du och sköterskan hör varandra tydligt.
- Alla samtal behandlas med sekretess.
- Du kan också få råd när du är utomlands. Ring då telefonnummer +46 771-11 77 00.
- Du kan inte förnya recept, begära intyg, av- eller omboka en tid. Logga då in på 1177.se för kontakt med din hälsocentral eller mottagning.
- Vid andningsbesvär eller livshotande tillstånd – ring alltid 112!

FOTO: KLAS SJÖBERG

Undersökningen som räddar liv

Västerbottens hälsoundersökningar gör skillnad! Nästan 600 dödsfall har förebyggts enligt en studie som gjorts vid Umeå universitet av data från åren 1990 till 2006.

Det betyder att dödligheten i åldrarna 40 till 60 år var 10 procent lägre i Västerbotten när både de som deltagit och inte deltagit i undersökningen räknats in och jämförts med resten av landet.

60
50
40

Hälsoundersökningar för dig som fyller jämt

Fyller du 40, 50 eller 60 år i år? Då blir du erbjuden att komma till en hälsoundersökning med hälsosamtal på din hälsocentral eller sjukstuga. Syftet är att undersöka hur du mår och motivera dig till hälsosamma levnads- och vardagsvanor som kan minska risken för sjukdomar i framtiden.

Varför ska jag gå på en hälsoundersökning?

Du får inspiration, stöd och råd till livsstilsförändringar för att må bra. Hjärtinfarkt, stroke, diabetes och många cancer-sjukdomar beror i hög grad på levnadsvanor. Även små förändringar kan få stor betydelse.

Vad ska jag göra om jag inte får en inbjudan?

Kontakta din hälsocentral eller sjukstuga om du inte blir inbjuden till en hälsoundersökning i samband med att du fyller 40, 50 eller 60 år. Använd gärna 1177 Vårdguidens e-tjänster. Du är också välkommen att delta året efter du fyllt jämnt om det passar dig bättre.

1177.se/vhu

Färre hyrläkare och hyrsköterskor



Region Västerbotten hyr in färre läkare och specialistsjuksköterskor än tidigare. Målet är att skapa kontinuitet för patienterna och ge en tryggare vård med högre kvalitet till lägre kostnad. Med egna medarbetare får hälso- och sjukvården dessutom bättre förutsättningar för en god arbetsmiljö och ett långsiktigt utvecklingsarbete.

Inhyrningen av framför allt läkare och specialistsjuksköterskor minskar nu stadigt på länets sjukhus och hälsocentraler. Under de första nio månaderna 2018 minskade kostnaderna för inhyrd personal med 26 procent jämfört med samma period året innan. Resultatet är en följd av ett intensivt arbete i hela hälso- och sjukvården för att bli oberoende av inhyrd personal.

Inom Region Västerbotten har en lång rad åtgärder gjorts för att minska inhyrningen. En åtgärd som har gett, och även fortsättningsvis kommer att ge resultat i Västerbotten, är att anställa fler läkare som är under utbildning och finansiera specialistutbildning för sjuksköterskor.

Många arbetsplatser har också förändrat sina arbetssätt så att personalen fått nya arbetsuppgifter och utvecklat ny kompetens

för att kunna ge patienterna den vård och omsorg de behöver.

Dessutom har fler äldre medarbetare och även pensionärer erbjudits anpassade anställningar. De läkare och sjuksköterskor som valt att stanna bidrar till att skapa trygghet och stabilitet på arbetsplatserna med sin erfarenhet och kompetens.

Fortsatt samarbete

Trots att Region Västerbotten har lyckats med att minska inhyrningen finns sjukhus och hälsocentraler i länet som fortfarande är beroende av hyrpersonal. Situationen är likadan i hela landet. Därför är alla regioner överens om att följa utvecklingen tillsammans och fortsätta minska inhyrningen. Målet är att bli oberoende så snart som möjligt.

Vård på annat sjukhus i länet

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



Landstinget är nu Region Västerbotten

Den 1 januari 2019 gick Västerbottens läns landsting, regionförbundet Region Västerbotten och delar av Länsstyrelsen Västerbotten ihop i en gemensam organisation, en region, med en gemensam politisk ledning. Den nya organisationen, Region Västerbotten, har ansvar för hälso- och sjukvård och den regionala utvecklingen.

Sammanläggningen görs för att huvuduppgiften hälso- och sjukvård och regional utveckling är beroende av varandra. Genom att samla kraft och kompetens i en gemensam organisation blir vi starkare och kan skapa bättre förutsättningar för en kraftfull, långsiktig och hållbar utveckling för hela länet. En organisation med direktvalda politiker stärker också västerbottningarnas inflytande över länets utveckling.

Regionens ansvarsområden

Regionen har samma uppdrag som ett landsting, alltså hälso- och sjukvård, tandvård, folkhälsa, kollektivtrafik och verksamhet för personer med funktionsnedsättning, men ansvarar också för de områden som regionförbundet Region Västerbotten och delvis Länsstyrelsen tidigare ansvarat för. Det är till exempel insatser inom områden som infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad, turism, utbildning och kultur.

Vision och mål

Regionplanen är regionfullmäktiges styrdokument och innehåller bland annat inriktningsmål, strategier och budget för regionen det kommande året. Politikerna har beslutat fem inriktningsmål för regionen:

- Bättre och jämlik hälsa
- God och jämlik vård
- Aktiv och innovativ samarbetspartner
- Attraktiv arbetsgivare
- Tydligt ledarskap byggt på samverkan för hållbar regional tillväxt

En vision för Region Västerbotten ska tas fram under 2019.

Så här används pengarna

Regionens verksamhet finansieras i huvudsak med skatter och statsbidrag. Det kostar drygt 11 miljarder kronor per år att driva verksamheten. Den största kostnaden är personalkostnader. Den viktigaste inkomstkällan är den skatt som länets invånare betalar. I Västerbotten är landstingsskatten (år 2018) 11,30 kronor per hundralapp. Statsbidrag är den näst största inkomstkällan. Den vård som regionen säljer till andra regioner står för ytterligare en relativt stor del medan tre procent kommer från de avgifter som patienterna själva betalar.

Folkvalda politiker styr

Region Västerbotten är en politiskt styrd organisation för hela Västerbottens län. Verksamheten styrs ytterst av invånarna genom allmänna val till regionfullmäktige vart fjärde år. Regionfullmäktige är regionens högsta beslutande organ. Fullmäktige 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.

regionvasterbotten.se

VANLIGA FRÅGOR

Vad är en region?

En politiskt styrd organisation med samma uppgifter som landstinget och ett utökat ansvar för utvecklingsfrågor som kollektivtrafik, infrastruktur, näringsliv, turism, arbetsmarknad, utbildning och kultur.

Är det dyrare att vara region än landsting?

Nej, det är inte dyrare än att driva landstinget och regionförbundet var för sig.

Kommer det att bli någon skillnad för mig när jag söker vård?

Nej, vården påverkas inte. Du söker vård på samma sätt som tidigare.

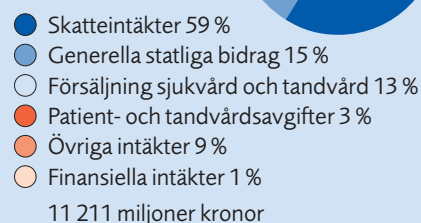
Blir det mindre pengar till sjukvården nu?

Nej, regionbildningen innebär inte att det blir mindre pengar till sjukvården.

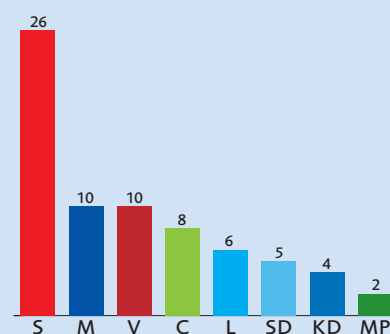
Vad blir det för skillnad för mig som invånare?

Du märker inte någon större skillnad mer än att organisationen har ett nytt namn och ny logotyp. Du får större inflytande över de regionala utvecklingsfrågorna som nu styrs av direktvalda politiker.

Intäkter*



Kostnader*



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 själv bedöma hur sjuk man är. Det är heller inte alla sjukdomar och besvär som kräver sjukvård. Ibland kan du behandla dig själv hemma. På 1177 Vårdguidens webbplats 1177.se kan du söka och läsa mer om många sjukdomar och symtom och vad du kan göra själv.

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

Vänd dig till hälsocentralen först

Det är nästan alltid på hälsocentralen du ska söka vård när du är sjuk eller har något besvär. Där kan du få hjälp om du får en sjukdom eller skada som kräver vård direkt men inte är livshotande. Det kan till exempel vara en infektion, en sårskada eller om du misstänker att du har ett benbrott.

På hälsocentralen tar man hand om de vanligaste sjukdomarna. Där sker allt från hälsokontroll av nyfödda barn till behandling av vanliga sjukdomar som halsfluss och lindriga former av diabetes eller hjärtsvikt. Dit kan du också vända dig om du inte mår bra psykiskt. På hälsocentralen kan du också få 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, sjukgymnaster, 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 vanligtvis behandlas på hälsocentralen eller sjukstugan.

I Umeå finns primärvårdsjouren på Ålidhems hälsocentral. I Skellefteå och Lycksele finns jouren på sjukhusens akutmottag-

ningar. 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 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.

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 välja din 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

Barn och ungdomar får all tandvård utan kostnad till och med det år de fyller 23 år. Det gäller både hos Folk tandvården och 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 2019 slutar tandvården vara kostnadsfri, men då börjar ett statligt tandvårdsstöd att gälla. 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 frisk tandvårdsavtal. 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 den årliga avgiften. Du kan teckna frisk tandvårdsavtal med Folk tandvården och med vissa privata tandvårdsmottagningar. För specialisttandvård krävs remiss.

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.

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

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

Tandvård om du har stort omvårdnadsbehov

Har du ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad i ditt dagliga liv kan du ibland få särskild hjälp när det gäller tandvård. Det innebär att du kan bli undersökt där du bor och få viss tandvård till samma avgift som sjukvård. Det kallas nödvändig tandvård och det är regionen eller kommunen som beslutar om det. Du kan få nödvändig

tandvård om du har ett stort och långvarigt behov av omvårdnad och du

- bor i särskilda boendeformer för service och omvårdnad, till exempel sjukhem, äldreboende eller gruppboden.
- får omfattande hälso- och sjukvård i det egna hemmet.
- bor i egen bostad men har mycket stora behov av vård och omsorg.
- har en omfattande psykisk funktionsnedsättning, till exempel en allvarlig psykosjukdom eller en demenssjukdom.
- har en funktionsnedsättning och omfattas av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS.

För att få svar på om du behöver tandvård eller om tänderna behöver skötas bättre kan du få en så kallad uppsökande munhalsbedömning. Det är en enkel undersökning som görs i ditt hem. Undersökningen kostar ingenting. I samband med bedömningen kan du också få råd om hur du bäst sköter tänderna.

Har du rätt till uppsökande munhalsbedömning och nödvändig tandvård får du ett intyg om det från regionen eller din kommun.

Ekonomiskt stöd

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

Stödet har två delar:

- Förebyggande tandvård vid vissa sjukdomar. 600 kronor per halvår till dig som har stort behov av förebyggande tandvård.
- Tandvårdsstöd vid funktionsnedsättning och långvarig sjukdom. Du som har stora tandvårdsbehov på grund av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning får tandvård till samma avgift som sjukvård. Det gäller också dig som behöver tandvård som ett led i en sjukdomsbehandling eller om du behöver en omfattande tand- eller käkoperation.

1177.se/tander

Vad kommer det att kosta?

Tandläkare och tandhygienister får själva bestämma vilket pris de tar för olika undersökningar och behandlingar. Eftersom priserna kan skilja sig åt mellan olika tandvårdsmottagningar bör du be om en prisuppgift innan behandlingen börjar.

I Tandvårdshjälpen på 1177.se kan du läsa om hur högkostnadsskyddet 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/tander

Fler får gratis tandvård

Vid årsskiftet 2018/2019 höjdes åldersgränsen för kostnadsfri tandvård. Det innebär att barn och unga har rätt till kostnadsfri tandvård till och med det år de fyller 23 år. Tidigare var gränsen 22 år.



Funktionsnedsättning och funktionshinder

En funktionsnedsättning kan bli mer eller mindre funktionshinder beroende på den vardagsmiljö du lever i.

Du som har en funktionsnedsättning kan få habilitering eller rehabilitering för att själv kunna klara din vardag så långt det är möjligt. Beroende på dina behov 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.

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

Om du är ung kan du själv vända dig till elevhälsan, ungdomshälsan eller en hälsocentral. Du kan alltid ringa 1177 för att få råd.

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. Det är syftet med 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 habilitering ansvarar för rådgivning och annat personligt stöd. Kommunen ansvarar för de övriga insatserna. Har du beviljats stöd enligt LSS kan du också begära att få en individuell plan.

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

Ofta behöver myndigheter samverka för att de insatser de genomför och planerar ska fungera väl. Det kan handla om samordning mellan regionens och kommunens verksamheter.

Du har rätt att få en samordnad individuell plan om flera myndigheter är inblandade. Planen ska tas fram tillsammans med dig eller med en företrädare om du själv inte kan vara delaktig.

Hit kan du vända dig

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

Hitta hjälpmedel

Behöver du ett hjälpmedel kan du själv se exempel på vilka som finns här i Västerbotten. Då kan du och din förskrivare tillsammans hitta ett hjälpmedel som passar dig.

1177.se/hjalpmedel

Teckenspråk

Om regler och rättigheter i vården.



1177.se/teckensprak

Lättläst

Om regler och rättigheter i vården.



1177.se/lattlast-vb

Mer om funktionsnedsättning

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 en läkare, sjukgymnast, tandläkare eller kurator. Resan kan göras med till exempel buss, tåg eller egen bil. Du som patient 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 bidrag i efterhand för de resekostnader du haft. Du får alltid stå för en del av resan själv, det kallas för egenavgift. Egenavgiften är 100 kronor per enkelresa oavsett vilket färdssätt du haft. Använder du privat bil är bidraget 10 kronor per mil efter att egenavgiften på 100 kronor räknats bort. Du får inte ersättning för parkeringsavgifter och andra omkostnader. För dig som reser ofta till vården finns ett högkostnadsskydd.

Högekostnadsskydd för sjukresor

Högekostnadsskyddet innebär att du betalar högst 1 600 kronor i egenavgifter för sjukresor under en tolv månaders period. Tiden räknas från det datum du gjorde den första resan. Har du resor med buss, tåg eller bil som kostar mindre än 100 kronor kan du ändå lämna en reseräkning till Reseservice för registrering och bevakning av högekostnadsskyddet.

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 före planerat besök.

Observera att vårdpersonalen först efter vårdbesöket avgör om du av medicinska skäl har behov av taxi eller specialfordon på vägen hem. Vårdpersonalen beställer i så fall hemresan.

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

Sambulansen

Sambulansen är ett sjukresefordon med vårdpersonal som går mellan Skellefteå lasarett och Norrlands universitetssjukhus i Umeå varje vardag. I Sambulansen finns vanliga sittplatser, platser för sittande i rullstol och ligande på bår samt platser för personer som har vårdbehov under resan. Sambulansen har handikapptalett och 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 med Sambulansen 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 har behov av 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 specialistremsa från Region Västerbotten som Reseservice har fått intyg om.
- Intyget visar dina behov av transportsätt och eventuell följeslagare.

Du kan 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 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, när du behöver läkemedel och en del andra varor vid vissa sjukdomar. De flesta läkemedel som skrivs ut på recept är subventionerade. Det kallas i dagligt tal för högekostnadsskydd. Receptfria läkemedel ingår inte i högekostnadsskyddet.

Högekostnadsskyddet för läkemedel inne-

bär att du betalar högst 2 300 kronor under tolv månader. Det kallas en högekostnadsperiod. När du påbörjar en högekostnadsperiod 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 högekostnadsperioden. Då får du ett så kallat frikort.

Du betalar inget alls för vissa läkemedel, till exempel insulin. Du behöver inte heller betala för förbrukningsartiklar som behövs för att tillföra kroppen läkemedel och för att själv kontrollera din medicinering, till exempel stickor för blodsockermätning.

Högekostnadsskyddet 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 får behov av läkemedel när de befinner sig i Sverige.

För barn under 18 år är de flesta läkemedel som skrivs ut på recept kostnadsfria.

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 högekostnadsdatabasen registreras alla inköp inom högekostnadsskyddet. 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 högekostnadsperioden. 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 högekostnadsdatabasen. Då får du istället ett kvitto som kallas högekostnadsbevis. Nästa gång du köper läkemedel visar du det senaste högekostnadsbeviset.

Billigast utbytbara alternativ

Ibland finns flera likvärdiga alternativ till ett läkemedel. De innehåller lika mycket av samma verksamma ämne eller ämnena och har likvärdig effekt. De kallas generiska läkemedel. När ett läkemedel ingår i högekostnadsskyddet och är utbytbart måste apoteken erbjuda det likvärdiga läkemedel som har lägst pris, oavsett vad läkaren har skrivit på receptet. Du har möjlighet att välja det dyrare alternativet, men det är endast det billigaste alternativet som ingår helt i högekostnadsskyddet.

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 högekostnadsskyddet 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

Fråga 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/lakemedel



Vad får du betala?

Häls- och sjukvården i Sverige bekostas till största delen av landstings- och kommunal skatt. Den avgift som du betalar vid exempelvis ett läkarbesök är bara en liten del av vad det faktiskt kostar.

Högekostnadsskydd

Högekostnadsskyddet för sjukvård 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 månaders perioden.

Högekostnadsskyddet 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 högekostnadsskydd. Men om du har ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad kan sjukvårdens högekostnadsskydd gälla även för tandvård. Du kan läsa mer om det på sidan 16.

För läkemedel på recept finns ett särskilt högekostnadsskydd. Det kan du läsa om på sidan 18.

Besök som kostar 200 kronor

Gäller från och med 20 års ålder:

- Besök hos läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut, kurator, dietist, fysioterapeut, psykolog med flera. Avgiften gäller både motagnings- och hembesök. Det gäller också när du träffar vårdpersonal digitalt, till exempel genom videosamtal
- 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.

Gäller från och med det år du fyller 24 år:

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

Besök som är avgiftsfria

- Häls- 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 klamydiast
- 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
- Särvårdsmedel 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 bokat besök och inte har meddelat det i förväg får du betala avgiften ändå. Du får också betala en administrativ avgift på 50 kronor.

Det gäller även barn och ungdomar till och med 19 år. 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.

Vaccinationer

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

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. Avgiften på 200 kronor gäller oavsett hur gammal du är. Högkostnads-skyddet gäller inte.

Intyg kan kosta mer

Vissa intyg är inte subventionerade. Det kan till exempel vara intyg för körkort, färdtjänst och faderskap. 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 per 30-dagarsperiod om 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 vårdas för allmänfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen betalar ingen vårdavgift.

Avgifter för utländska medborgare

Utländska medborgare som inte är folkbokförda i Sverige har rätt till akut vård i Sverige, men kan få betala avgift för hela vårdkostnaden.

Kommer du från ett annat EU-land, EES-land eller Schweiz ska du ha ett europeiskt sjukförsäkringskort, 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 planerad vård som inte är akut ska du ha ett intyg som visar att hemlandet 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 autogiro. Om inget av de 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/patientavgifter
- 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 in 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 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 göra vården säkrare.

Börja med att kontakta den mottagning

eller vårdenhet där du har fått vård och behandling. Först kan du kontakta den vårdpersonal som undersökte eller behandlade dig. Ofta kan missförstånd och oklarheter redas ut på det sättet. Du kan också kontakta den chef som ansvarar för verksamheten. Det går bra att både ringa och skriva.

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 på dina synpunkter eller klagomål.

IVO – Inspektionen för vård och omsorg

Du kan kontakta Inspektionen för vård och omsorg 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 läkningsstiden 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 också anmäla på en särskild blankett. Blanketten finns att hämta på www.lof.se.

För skador som orsakats till och med 2014-12-31 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 från och med 2015-01-01 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/patientnamnden

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 176 08, 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 häl-

so- 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 över 16 år 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.

I dag kan du läsa anteckningar som vårdpersonal gjort från 2001 och framåt. Det som skrevs tidigare än så lämnas ut i pappersformat. Anteckningar från rättspsykiatri, vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri, klinisk genetik, barn- och ungdomshabilitering och ungdomsmottagningar visas inte i e-tjänsten. Du kan inte heller läsa tandvårdens journaler.

Din journal i pappersform

Hos många mottagningar kan du beställa journalkopior genom att logga in på 1177.se med e-legitimation och fylla i ett formulär. Vill du läsa din journal på papper kan du också kontakta det ställe där du har behandlats. Du kan ringa eller skriva 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. 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 läser 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 exem-

pel vara tidigare provresultat, läkemedel, diagnoser och behandlingar. Som patient behöver du då 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 du ger ditt samtycke.

Region Västerbotten har sammanhållen journalföring med:

- De privata hälsocentralerna inom Hälsoval Västerbotten
- Röntgenavdelningarna i Västerbotten, Norrbotten, Jämtland Härjedalen och Västernorrland
- Axlågårderna i Umeå
- Hudläkaren på Ön i Umeå
- 1177 Vårdguiden på telefon i Västerbotten
- Nationell patientöversikt, NPÖ, en riktstäckande 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.

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

lefon. Det kan ske genom telefon eller ett besök.

Du ska få en medicinsk bedömning av en legitimerad vårdpersonal i primärvården inom högst tre dagar, efter att du har fått kontakt med vården. Det kan ske genom att du besöker till exempel en hälsocentral eller blir upp-ringd. 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 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 det att vårdgivaren har beslutat om en viss behandling, till exempel en operation, ska du få en tid inom 90 dagar.

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

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. Exempel på öppen vård 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 remissreglerna finns på 1177.se/remiss. Du kan också kontakta den mottagning du vill komma till eller fråga när du besöker vården.

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 sidan 30.

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 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/logginn



Nationella minoriteters rättigheter

Sverigefinnar, judar, romer, samer och tor-nedalingar är Sveriges nationella minoriteter. Det är upp till varje person att avgöra om man tillhör en av dessa nationella minoriteter eller inte. Det handlar om vilken grupp du identifierar dig med och känner samhörighet med.

Lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk stärker de nationella minoriteternas rättigheter och minoritetsspråkens ställning. Den ger de nationella minoriteterna rätt till information, skydd av kultur och språk och rätt till delaktighet och inflytande. På våra hälsocentraler finns översatta foldrar som beskriver lagen.

Region Västerbotten är förvaltningsområde för samiska och finska. Det betyder att regionen har ett särskilt ansvar att främja och stärka det finska och samiska språket och kulturen. Regionen har regelbundna samråd med representanter från minoriteterna i länet. Syftet med samråden är att tillsammans öka minoriteternas möjlighet till inflytande.

På 1177.se finns information om hälsa, vård och rättigheter i vården på tolv erkända varianter av de fem nationella minoriteternas språk.

1177.se/nationella-minoritetsprak

Översättningar på minoritetsspråk på 1177.se

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

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 tolk. Tolken kan vara med i rummet eller via telefon. Berätta för vårdpersonalen att du behöver språktolk när du bokar ditt besök.



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

I Västerbottens län får du sjukvård på samma villkor som andra vuxna svenska medborgare. Du som är under 18 år behöver inte betala för sjukvård.

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 behöver inte betala för det.

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 Folktandvården för akut eller brådskande tandvård.

Det är alltid läkaren eller tandläkaren som bedömer om du behöver vård.

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. De anger vad regionen, kommunen eller andra vårdgivare är skyldiga att erbjuda dig som patient.

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som patient. Patientlagen beskriver bland annat vilken information du 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 symptom du har. Därför har alla som arbetar inom hälso- och sjukvården tystnadsplikt. Tystnadsplikt betyder att ingen inom vården får lämna ut uppgifter om dig utan att du har godkänt det. 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 inom offentlig eller privat vård och oavsett om det är läkare, sjuksköterskor eller administrativ personal. Den gäller även apoteks-personal.

Du bestämmer själv vem som får veta

Inte heller närstående har rätt att få veta vad som sägs och sker på sjukhuset 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 drabbats av eller riskerat att drabbas av en allvarlig skada eller sjukdom i samband med undersökning, vård eller behandling.

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 kontakta den verksamhet du besökt i första hand. Du kan även kontakta patientnämnden. Läs mer om det i avsnittet "Om du inte är nöjd med vården" på sidan 20.

Psykiatrisk tvångsvård

En person som har en allvarlig psykisk störning kan tvingas att bli vårdad mot sin vilja med så kallad 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 och har självmordstankar.

En person som har begått ett brott kan dömas till rättspsykiatrisk vård om rätten har bedömt att man led av en allvarlig psykisk störning när man begick brottet. 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 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-postadress dataskyddsombud@regionvasterbotten.se.

Fler lagar som styr

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

1177.se/lagar



Hakeudu hoitoon oikealla vastaanotolla

Aina ei ole helppoa itse arvioida sitä, kuinka sairas on. Kaikki sairaudet ja vaivat eivät vaadi sairaanhoitoa. Joskus pystyt hoitamaan itseäsi kotiloissa. 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. Sairaanhoitajat puhuvat ruotsia, mutta heidän kanssaan voi asioida myös englanniksi.

Lähes aina hoitoon kannattaa hakeutua terveyskeskukseen tai terveyskeskussairaalaan. Löydät kaikkien vastaanottojen yhteystiedot osoitteesta 31.

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

Soita numeroon 112, jos uskot tarvitsevasi ambulanssia.



Mitä hoito maksaa?

Ruotsin julkinen terveydenhuolto kustannetaan suurimmaksi osaksi maakäräjä- ja kuntaveroilla. Summa, jonka maksat esimerkiksi lääkärikäynnin yhteydessä, on vain pieni osa varsinaisista kustannuksista.

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

Jotkut käynnit ovat ilmaisia. Esimerkiksi:

- Gynekologinen irtosolutesti
- 40–74-vuotiaiden naisten mammografiatutkimus
- 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 joukkoliikenteellä tai omalla autolla, sinulla saattaa olla oikeus saada korvausta taksilla tehdyistä sairasmatoista. Tarvitset tällöin todistuksen sinua hoitaneelta taholta.

Sinun on aina maksettava osa matkasta itse. Tätä osaa kutsutaan omavastuuosuudeksi. Omavastuu on 100 kruunua yhdensuuntaista matkaa kohden matkustustavasta riippumatta. Jos käytät omaa autoa, matkakorvaus on 10 kruunua/10 kilometriä 100 kruunun omavastuuvähennyksen jälkeen.

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 teke-miisi sairasmatoihin liittyen. Matkapalvelun puhelinnumero on 0771-25 10 20.



Toimintarajoitteiset

Voit saada kuntoutusta, mikäli sinulla on jokin toimintarajoite. Tarpeestasi riippuen voit saada kuntoutusta terveyskeskuksessasi tai terveyskeskussairaalaassasi, kunnaltasi tai alueen asiantuntijatoiminnasta. Useimpia kuntoutuspalveluita haetaan kunnalta. Maakäräjät vastaa neuvonnasta sekä muusta henkilökohtaisesta tuesta.

Haet itse kuntoutusta LSS-lain (Lagen om stöd och service, Laki annettavasta tuesta ja palveluista) mukaisesti. Jos olet alle 15-vuotias tai et pysty tekemään hakemusta itse, voit saada avuksesi henkilön, joka edustaa sinua. Västerbottenin LSS-käsittelijän puhelinnumero on 090-785 71 31.



Jos et ole tyytyväinen saamaasi hoitoon

Voit antaa palautetta tai tehdä valituksen, jos et ole tyytyväinen saamaasi hoitoon. Voit tehdä tämän joko potilaan tai läheisen roolissa. Ota ensin yhteyttä sinua hoitaneeseen tahoon tai yksikköön.

Voit ottaa yhteyttä potilaslautakuntaan, jos haluat tukea saamaasi hoitoa koskevan palautteen antamiseen tai valituksen tekemiseen liittyen.

Tavoitat potilaslautakunnan puhelinnumerosta 090-785 00 00 (vaihtoehtoisesti sähköpostiosoitteesta patientnamnden@regionvasterbotten.se).



Lääkkeet

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

Alle 18-vuotiaille lapsille suurin osa lääkkeitä on ilmaisia.

Ota meihin yhteyttä silloin kun sinulle sopii

Kirjaudu sisään osoitteesta 1177.se ja hoida terveyteen liittyviä asioitasi verkossa. Voit esimerkiksi uusia reseptejä, lukea sairaskertomuksiasi, varata vastaanottoajan 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 helppolukuisiksi ruotsiksi

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

1177.se/lattlast-vb





Maakäräjät muodostavat nyt Region Västerbottenin

1. tammikuuta maakäräjät, Region Västerbottenin maakuntaliitto ja osa Västerbottenin lääninhallitusta muodostivat yhdessä yhteisen organisaation eli alueen.

Uusi organisaatio on nimeltään Region Västerbotten, ja se vastaa koko läänin terveydenhuollosta ja aluekehityksestä.

Organisaatiot yhdistyivät, koska terveydenhuolto ja aluekehitys ovat riippuvaisia toisistaan. Terveydenhuoltoa ei voida rahoittaa ilman alueellista kehitystä, ja ilman toimivia terveydenhuoltopalveluita vain harvat haluavat asua alueella. Yhdistämällä voimamme ja osaamisemme yhteen organisaatioon olemme vahvempia ja pystymme luomaan paremmat edellytykset koko läänin kattavalle tehokkaalle, pitkäjänteiselle ja kestäväälle kehitykselle.

Mikä on alue?

Kyseessä on poliitikkojen johtama organisaatio, jonka tehtävät ovat samankaltaisia kuin maakäräjilläkin, mutta sillä on suurempi vastuu alueelliseen kehitykseen

liittyvistä kysymyksistä. Nämä kysymykset voivat liittyä esimerkiksi joukkoliikenteeseen, elinkeinoelämään, työmarkkinoihin ja koulutukseen.

Onko uusi organisaatiomalli kalliimpi kuin maakäräjämalli?

Ei, tämä ratkaisu ei ole sen kalliimpi kuin jos eri organisaatiot toimisivat erillään. Toiminnalla ei tavoitella voittoa, ja se rahoitetaan julkisesti sekä hoitomaksujen avulla.

Miten tämä vaikuttaa minuun?

Et huomaa suurta muutosta, ainoastaan organisaation nimi ja tunnus ovat muuttuvat. Voit kuitenkin vaikuttaa enemmän alueelliseen kehitykseen, sillä siitä päättävät poliitikot, jotka sinä ja alueen muut asukkaat olette valinneet aluevaltuustoon.

Terveystarkastukset tasavuotia täyttävälle

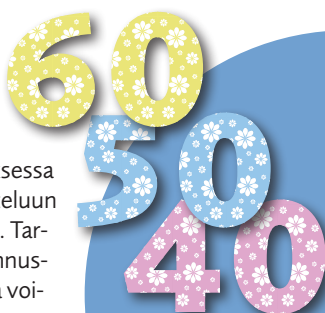
Täytätkö tänä vuonna 40, 50 tai 60 vuotta? Siinä tapauksessa sinut kutsutaan terveystarkastukseen ja terveystarkasteluun omaan terveystarkastukseen tai terveystarkastuskeskukseen. Tarkastuksen tarkoituksena on tutkia, kuinka voit, sekä kannustaa sinua noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, jotka voivat vähentää sairauksien riskiä tulevaisuudessa.

Miksi minun on mentävä terveystarkastukseen?

Saat inspiraatiota, tukea ja neuvoja elämäntapamuutosten tueksi, jotta voisit hyvin myös tulevaisuudessa. Sydäninfarkti, aivoinfarkti, diabetes ja useat syöpätaudit johtuvat pitkälti elämäntavoista. Jo pienillä muutoksilla voi olla suuri vaikutus.

Miten toimin, jos en saa kutsua?

Ota yhteyttä terveystarkastukseen tai terveystarkastuskeskukseen, jos et saa kutsua terveystarkastukseen täyttäessäsi 40, 50 tai 60 vuotta. Voit hyödyntää 1177 Vårdguiden-palvelun sähköisiä palveluita. Voit myös käydä terveystarkastuksessa juhluvuottasi seuraavana vuonna, jos se sopii sinulle paremmin.



Vahvistettu hoitotakuu

1. tammikuuta 2019 alkaen

Jos otat yhteyttä perusterveydenhuoltoon uuden tai pahentuneen terveysongelman vuoksi, sinulla on oikeus päästä terveydentilasi arviointiin kolmen päivän kuluessa. Arvioinnin suorittaa perusterveydenhuollon laillistettu terveydenhoidon ammattilainen, esimerkiksi sairaanhoitaja, fysioterapeutti tai lääkäri.

Entistä useammat nuoret saavat ilmaista hammashoitoa

Vuodenvaihteessa korotettiin ilmaisen hammashoidon ikäraja. Tämä tarkoittaa, että sinulla on oikeus saada ilmaista hammashoitoa siihen vuoteen asti, kun täytät 23 vuotta.



Silmälasiavustus lapsille ja nuorille

Västerbottenissa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus saada avustusta silmälasien tai piilolinsien hankkimista varten. Avustus koskee kaikkia alle 20-vuotiaita. Yli 8-vuotiaat lapset voivat käydä näöntarkastuksessa valtuutetulla optikolla tai saada reseptin silmälasikäriltä. Jos lapsi tarvitsee silmälasit, optikko voi auttaa häntä hakemaan silmälasivastusta. Nuoremmat lapset tarvitsevat lähetteen silmälasikärin vastaanotolle, jossa silmälasikärä arvioi silmälasien tarpeen. Avustus on korkeintaan 800 kruunua vuodessa. Osoitteessa 1177.se voit lukea lisää heikosta näöstä ja lapsille ja nuorille tarkoitettua silmälasivastuksesta.



Ilmaisia ehkäisyvälineitä alle 20-vuotiaille

Jos olet 20 vuotta tai nuorempi, sinun ei tarvitse maksaa korkeakustannussuojaan sisältyvistä ehkäisyvälineistä. Tämä koskee mm. tiettyjä ehkäisytabletteja. Lisätietoa suojaan sisältyvistä ehkäisyvälineistä saat kätilöltäsi. Jos olet 21–25-vuotias ja asut Västerbottenissa, sinun tarvitsee maksaa korkeintaan 100 kruunua vuodessa korkeakustannussuojaan sisältyvistä ehkäisyvälineistä. Maksat summan apteekissa.

Käy irtosolukokeessa

– suojaudu kohdunkaulan syövältä

Kun käyt säännöllisesti irtosolukokeessa, voit suojautua kohdunkaulan syövältä. Irtosolukoe otetaan kohdunkaulasta gynekologisessa toimenpiteessä, ja siitä voidaan jo aikaisessa vaiheessa todeta solumuutokset, jotka saattavat myöhemmin johtaa kohdunkaulan syöpään. Gynekologinen irtosolukoe on maksuton.

1177.se/cellprov



Oza divššu rivtte vuostáiváldimis

li leat álo nu álkít ieš mearridit man skibas lea. Eai lea ge visot dávdad ja vigít mat dárbbahit buohccedivššu. Muhtimiin sáhtát ieš giedahallat iežasa ruovttus. 1177 Vårdguidena webbasajis 1177.se sáhtán ohcat ja lohkat eanet ollu dávddaid ja symtomaid birra ja maid ieš sáhtát dahkat. Muhtin teavsttat leat jorgaluvvon unnitlogugielaid. Don sáhtát maid ringet telefodnanummarii 1177. Dalle beasat ságastit hárranan buohccedivššáriiguin geat árvvoštallet du dárbbu dikšui, addet rádiid ja veahkehit du gávdat rivttes dikšovuostáiváldima jus dárbbahuvvo. Buohccedivššarat ruotasit muhto váldet maid vuostá eangalagillii.

Lea meastui álo dearvvašvuodaguovddážiis dahje buohcceviesus don sáhtát ohcat divššu go lea skibas dahje dus leat gibut. Oktavuodadieđut visot vuostáiváldimiidda gávnnet siiddus 31.

Leat go eahpesihkar man duodalaš du skihpadilálašvuoha lea, ringe telefodnanummarii 1177 ráđdehallat buohccedivššáriin. Jus fáhkka oáččut váttis dávdda dahje vahága de sáhtát jválđit oktavuoda njuolga heahtevuostáiváldimiin.

Ring 112 jus jáhkát ahte don dárbbahat ambulánsa.



Man ollu šattat máksit?

Dearvvašvuoda- ja buohccedikšu Ruotas máksojuvvo stuorra oassái eanandigge- ja gielddavearus. Dan divaga maid don mávssát ovdamearkka dihte manjil go leat doaktára luhte lea dušše unna oassi das mas duodai máksá.

Allagollesuodji buohccedikšui mearkkaša ahte don mávssát oktiibuot 1 150 ruvnnu pasieantadivagiin áigodagas guoktenuppelot mánuin. Gávdnojit muhtin spiehkastagat, ovdamearkka dihte vakšinašuvnnat.

Muhtin mannaleamit leat nuvttá: Ovdamearkka dihte:

- Gynekologalaš seallaiskkan
- Mammografiscreenen nissoniidda gaskal 40 ja 74 jagi
- Mannan mánádikšoguovddážiis, sealgeeadnevuostáiváldin ja erenoamáseadnedivššus
- Dearvvašvuoda- ja buohccedikšu mánáide ja nuoraide gitta 19 jagi ahká.
- Mannaleampi rabasdivššus olbmuid geat leat 85 jagi dahje boarrásit.
- Jus šattat veallát buohcceviesus mávssát 100 ruvnnu juohke dikšojándoris.



Buhtadus buohccemátkkiin

Buohccemátkki lea mátkki du ruovttu ja dikšoaddi gaskkas. Dus sáhtát leat riekti oázžut doarjaga manjil goluid ovddas mas dus leat leamaš.

Jus don dearvvašvuoda dihte it sáhte mátkkoštit kollektiivalaččat dahje iežas biillain dus sáhtát leat riekti buohccemátkái taksin. Dalle dárbbahuvvo duodaštus dikšoaddis.

Don šattat álo máksit oasi mátkkis ieš, muhto gohččoduvvo iešdivat. Iešdivat lea 100 ruvnnu juohke earjkilis mátkkis beroškeahtta makkár mátkevuohki du lea leamaš. Jus geavahat priváhta biilla de doarjja lea 10 ruvnnu miillas manjil go iešdivat 100 ruvnnu lea geson eret.

Ná oáččut doarjaga

Go don ilmmuhat iežat vuostáiváldimis du dikšumis de sáhtát sihtat skovi man namma lea "Begäran om reseersättning/intyg om vård" (Gáibádus mátkebuhtadusas/duodaštus divššus.) Deavdde skovi ja sádde dan ja vejolaš guitte: Reseservice, 931 86 Skellefteå.

Don sáhtát váldit oktavuoda Reseservice jus dus leat jearaldagat mátkkiid birra dikšui/divššus. Telefodnanummar 0771-25 10 20.



Doaibmahehttehus

Don sáhtát oázžut habiliterema dahje rehabiliterema jus dus lea doaibmahehttehus. Du dárbbuide mielde sáhtát oázžut bijuid iežat dearvvašvuodaguovddážiis dahje buohccedivššus, du gielddas dahje guovllu erenoamášdoaibmas.

Eanemus bijuid sáhtát ohcat du gielddas. Eanandikkis lea ovdasvástádus ráđdeaddimis ja iežá persovnnalaš doarjagiin.

Don ozat ieš bijuid Lága doarjaga ja báivalusa, LSS, jelgi. Jus leat vuolil 15 jagi dahje it sáhte ohcat ieš de sáhtát oázžut veahkit soapmásis guhte sáhtát ovddastit du. LSS-giedahalli Västerbottenis lea telefodnanummar 090-785 71 31.



Jus it lea duhtavaš divššuin

Don sáhtát guoddit oaiviliid dahje váidalit jus it leat duhtavaš divššus man leat ožžon. Dan sáhtát dahkat sihke pasieanttan ja oapmahažžan. Álgge váldit oktavuoda vuostáiváldimiin dahje dikšosodagain gos leat ožžon divššu ja giedahallama.

Don sáhtát váldit oktavuoda pasieantalávdegottiin jus háliidat doarjaga dan oktavuodas ahte dus leat oaivilat dahje háliidat váidalit divššu.

Don gávnnet patientnämnden telefonnummaris 090-785 00 00 (veaksil) dahje e-boasttačujuhus patientnamnden@regionvasterbotten.se



Dálkasat

Allagollesuodji dálkasiidda mearkkaša ahte don mávssát eanemusat 2 300 ruvnnu guoktenuppelot mánuis.

Mánáide vuolil 18 jagi eanemusat dálkasaš leat nuvttá.

Váldde oktavuoda go heiveha dutnje

Logge sisa 1177.se ja daga du dikšoáššiid fierpmis. Don sáhtát ovdamearkka dihte ođasmahttit reseapta, lohkat iežat journála, dinggot ođđa áiggi dahje váljet iežat dearvvašvuodaguovddáži.

1177.se/loggain

Dulka

Jus don it ságas ruotagielasáhtát oázžut veahki dulkkas vai ipmirdat maid dikšobargit ja bátnedikšobargit lohket. Eanemus gerd-dii dikšobargit sáhttet dinggot dulkka. Dulka sáhtát leahkit mielde lanjas dahje telefonna bokte. Mui tal dikšobargiide ahte don dárbbahat gielladulka go dinggot iežat áiggi.

Diedut álkeslohkon ruotagillii

1177.se gávdno diedut got dikšu doaibma álkeslohkkojuvvon ruotagillii.

1177.se/lattlast-vb





Eanandiggi lea dál Region Västerbotten

Oddajagimánu 1 beaivvi eanandiggi, regiovdnasearvi Region Västerbotten ja oasit Leanastivttas Västerbottenis mannet oktii oktasá organisašuvdnii, okta regiovdna

Odda organisašuvnna namma lea Region Västerbotten ja lea ovddasvástádus sihke dearvvašvuoda- ja buohccedivššus ja guovlulaš ovdáneamis leanas.

Sivva manne organisašuvnnat leat mannan oktii lea ahte dearvvašvuoda- ja buohccedikšu ja guovlulaš ovdáneapmi dárbbahit guhte guoimmi. Guovlulaš ovdáneami haga dearvvašvuoda- ja buohccedikšu ii sáhte ruhtaduvvot ja buori doaimi dearvvašvuoda- ja buohccedivššu haga leat háreve olbmo geat háliidit orrut Västerbottenis. Go čohkkeha fámuide ja gelbbolašvuoda ovttá organisašuvnnas mii šaddat gievrrabut ja sáhttit ráhkadit buorit eavttuid fámolásh, guhkesáigásaš ja bistevas ovdáneapmi olles letnii.

Mii regiovdna lea?

Lea organisašuvdná mii stivrejuvvo politihkkariin ja geain lea seammá bargogohččosat go eanandikkis muhto stuorit

ovddasvástádus guovlulaš ovdánahttináššiin. Sáhttet ovdamearkka dihte leat bijut kollektiivajohtolahkii, ealáhuseallimii, bargomárkkanii ja oahpahussii.

Lea go divrasit leahkit regiovdna go eanandiggi?

Ii dat lea divraseappot jodihit organisašuvnnaid sierra. Doaimma jodihuvvo vuotoáigumuša haga ja almmolaš ruhtademiin ja dikšodivagiiguin.

Got dát váikkuha mu?

Don it boade moaitit makkárga stuorit erohusa eanet go ahte organisašuvnnas lea odda namma ja odda logotiipa. Muhto don oacčut stuorit váikkuhanvejolašvuoda daid guovlulaš ovdánahttináššiin danne go stivrejuvvot politihkkariiguin mat válljejuvvot dus ja iežá ássiiguin guovllus válggaid bokte guovlodievasčohkkimii.

Dearvvašvuodaikkadeapmi dutnje guhte deavddát logiid jagiid

Deavddát go 40, 50 dahje 60 jagi dán jagi? De bohtet dutnje fállat dearvvašvuodaikkadeami dearvvašvuodaságastallamiin iežat dearvvašvuodaguovddášis dahje buohcceviesus. Áigumuš lea iskat got don veaját ja motiveret du dearvvašlaš eallin- ja árgabeaivevieruide mii sáhtta njeaidit vára dávddaide boahpteáiggis.

Manin galgga mannat dearvvašvuodaikkadeapmái?

Don oacčut inspirašuvnna, doargaga ja rávvaga eallinvuohkerievdadusaide veadjit bures. Váibmohávvi, stroke, diabetes ja mánga borasdávddat lea stuora muddui eallinvuogiide čadnon. Maid smávit rievdadusat sáhttet oazžut stuorra mearkkašumi.

Maid mon galgga dahkat jus in bovdehuvvo?

Váldde oktavuoda iežat dearvvašvuodaguovddášis dahje buohcceviesuin jus don it leat bovdehuvvon dearvvašvuodaikkadeapmái dan oktavuodas go deavddát 40, 50 dahje 60 jagi. Geavat fal 1177 Várdguidena e-bálvalusaid. Don leat maid buresboahthin oassálastit jagi manjil go leat deavdán logiid jagiid jus heive buoret dutnje.



Nannejuvvon dervvašvuodadáhkáduš oddajagimánu 1 beaivvi 2019 rájes

Jus don válddat oktavuoda vuoddodervvašvuodabálvalusas odda vai vearránán dervvasvuodaváttisvuodain de dus lea njuolggus oazžut medisiinnalaš árvastallama golmma beaivvi siste. Árvastallan galga dahkkojuvvot legitimerejuvvon dervvasvuoda- ja buohccie-subargiin vuoddodervvašvuodabálvalusas. Dat sáhtta ovdamearkadihte leahkit buohccedivššár, fysioterapevta vai doavttir.

Eanet nuorat ožžot bátnedivššu nuvttá

Jahkemolsašumis aliduvvui ahkemearri nuvttá bátnedikšui. Dat mearkkaša ahte dus lea riekti bátnedikšui nuvttá gitta dan jagi go deavddát 23 jagi.



Čalbmelásedoarjja mánáide ja nuoraide

Västerbottenis mánat ja nuorat ožžot doargaga čalbmelásiide dahje kontakthalinssaide. Doarjja lea visuide vuolil 20 jagi. Mánat geat leat gávccid dahje boarrásit sáhttet dahkat oaidnoiskadeami legitimerejuvvon optikera luhtte dahje atnit reseapta čalbmadoaktáris. Jus mánna dárbbaha čalbmelásiid optiker sáhtta veahkehit ohcat čalbmelásedoarjaga. Nuorat mánat dárbbahit remissa čalbmestuáiváldimii gos čalbmadoavttir árvvostallá dárbbu. Doarjja lea eanemusat 800 ruvnnu jahkái. 1177.se sáhtat lohkat eanet heajus oainnu ja čalbmelásedoarjaga birra mánáide ja nuoraide.



Nuvttá prevenšuvnnat dutnje vuolil 20 jagi

Don guhte leat 20 jagi dahje nuorat it dárbbas máksit prevenšuvnnaid ovddas mat gullet allagollosuodjái. Dasa gullet muhtin p-pillerat. Oazžun dihte diehtit makkár prevenšuvnnat leat sáhtat jearrat iežat sealgeeatis. Don guhte leat 21 ja 25 jagi ja orut Västerbottenis mávssat eanemusat 100 ruvnnu jahkái prevenšuvnnaid ovddas mat gullojit allagollosuodjái. Divaga mávssat apotehkas.

Guode sealla iskama – suddje iežat goaddučottaborasdávdda vuostá

Jua jeavddalaččat guodát gynekologalaš seallaiskama don sáhtat suddjet iežat goaddučottaborasdávdda vuostá. Seallaiskan váldo goaddogeazis vuolledábis ja sáhtta árrat vuosehit jus dus leat seallarievdamat mat sáhtáit dagahit goaddučottaborasdávdda. Il mávsse maidege guoddit gynekologalaš seallaiskama.

1177.se/cellprov



Hoksem syökh staeries dåastoehtimmien luvnie

Ij leah iktegisth aelhkíe jítte daejredh man skíemtje lea. Jih ij gaa-jkhk skíemtjelassh jih fiejlieh skíemtjehoksem daarpesjh. Muvhtene maahta jítjemse gáetesne starnedehtedh. 1177 Vårdguiden sájrosne 1177.se maahta ohtsedidh jih vielie lohkedh gellie skíemtjelassi bijre jih maam maahtah jítse darjodh. Säämies teeksth maahta nas-jonaale unnebelåhkojne lohkedh. Maahta aaj telefovnenommerem 1177 ringkedh. Dellie datne åadtjoeh skíemtjesåjhterigujmie sopt-sestidh giehe maehtieh datnine raeriestidh jis datne skíemtjehoksem daarpesjh, raerieh vedtedh jih soptsestidh mij hoksedåastoehtæm-man edtjih vuelkedh jis daerpies. Skíemtjesåjhterh svienske gielem soptsestieh mohte maehtieh aaj engelske gielesne vaestiedidh.

Jis skíemtje leah jallh dov náake healsoe edtjih mahte iktegisth healsoejarngem jallh skíemtjegåetiem gaskesadtedh. Bievneshe guktie gaskesadtedh gaavnh sæjrosne 31.

Jis ih daejrieh man itjmies dov healsoetsiehkíe lea dle maahta telefovnenommerem 1177 ringkedh juktie skíemtjesåjhterinie raeriestidh. Jis faahketje itjmies skíemtje jallh leah skaarose baaateme maahta hiehkedaastoehtimmien gaskesadtedh.

Jis vienhth ambulanssem daarpesjh edtjih 112 ringkedh.



Man jijnj maeksedh?

Healsoe- jih skíemtjehokse Sveerjesne jeenjemes biehkíe la-antedigkie- jih tjíelteskæhtíe maaksasåvva. Dam maam datne maaksah jis vuesiehtimmien dâakteren luvnie ajve smaave biehkíe dejnie åasíne.

Jollemaeksemaarjelimmie skíemtjehoksesæ jåhta jiehtedh datne tjóerh jeenjemes 1 150 kråvnoeh pasijeenteåasíne maeksedh aktene 12 aski boelhkesne. Säämies hoksedarjomh eah lea vaar-jelimmien nuelesne, vuesiehtimmien vaksinasjovnh.

Naaken darjomh åesehts leah. Vuesiehtimmien:

- Gynekologijen celleprövenasse
- Mammografijescreeninge nyjsenæjjide 40 jih 74 jaepiej gaskem.
- Jis edtjih maanahoksejarngese, tsegkietniedåastoehtæmman jallh sjíeredåastoehtæmman tsegkietnien luvnie.
- Healsoe- jih skíemtjehokse maanide jih noeride dovne 19 jaepien bääries jallh nuerebe
- Rihpeshekse dutnjan gie leah 85 jaepien bääries jallh bäärasåbpoe

Jis hoksem skíemtjehoksesne daarpesjh dellie 100 kråvnoeh fierhten dygnen åvteste maaksah.



Dåarjoe skíemtjevuelkemi åvteste

Skíemtjevualkeme lea dov gætíen jih hoksevedtíje gaskoeh. Dov lea reaktah dåarjoe åadtjodh vuelkemen mænngan jis åasam åtne dan åvteste.

Jis ih mæhtieh kollektíje jallh jítsh bíjline vuelkedh dov heal-

soen gaavhtan dle maahtah reaktam utnedh taxibíjline vuelkedh. Dellie tjóerh vihtiestimmien dov hoksevedtíejistíe utnedh.

Datne tjóerh iktegisth aktem biehkíem vuelkemistíe jítte maeksedh, dam gohtje jítsemaaksoe. Jítsemaaksoe lea 100 kråvnoeh fierhten vuelkemen åvtese, dovne dov gætteste jih gæssie viht gátan vualkah, saah magkerh vuelkíe vualkah. Jis privaatíe bíjline vualkah dle dåarjoe lea 10 kråvnoeh fiere mijlese mænngan lea jítsemaaksoem destíe ryökne me mij lea 100 kråvnoeh.

Nimhtie dåarjoe åådtje

Gæssie dåastoehtimmien luvnie bæjhkohte datne desnie ihke hoksem åadtjodh dle maahtah gihtjedh paehperen mietíe man nomme "Begåran om reseersättning/intyg om vård" (Vuelkemedåarjegem syökedh/vihtiestimmie hoksedærpiesvoeten gaavhtan). Tjælieh bievnesh paehpierasse jih dam seedth, jis dov leah kvittoh edtjih dejtie lissíehtidh, sæjjan: Reseservice, 931 86 Skellefteå.

Datne maahta Reseservicem gaskesadtedh jis dov lea gyhtjelash vuelkemen bíjre hoksese. Telefovnenommere 0771-25 10 20.



Funksjovneheaptoe

Datne maahtah habiliteeringem jallh rehabiliteeringem åadtjodh jis dov lea funksjovneheaptoe. Jearohke dov daerpiesvoetiiste maahtah dam åadtjodh dov healsoejarngeste jallh skíemtjegåeteste, dov tjíelteste jallh regíjovnen sjíere darjoemistíe.

Jeenjemes ráajvarimmiej åvteste edtjih dov tjíelten luvnie syökedh. Laantedigkie díedtem åtna raeriestidh jih aajnealmetjem dâarjedidh.

Datne ráajvarimmiej åvteste syökoe Laaken mietíe mij dâarjoehtimmien jih hoksen bíjre, LSS. Jis 15 jaepien nuerebe jallh ih mæhtieh jítte syökedh maahta viehkíem åadtjodh almetjístíe gie maahta dov sijjeste årrodh. Díhte LSS-gíetedallíje Västerbetnesne tellefovnenommerem 090-785 71 31 åtna.



Jis ij leah hoksíne madtjeles

Datne maahtah laejhtemh biejedh jallh klååkedh jis ij leah madtjeles dejnie hoksíne maam leah åådtjeme. Dovne datne gie skíemtíje jih datne gie skíemtíjen líhke maahtah dam darjodh. Voestegh edtjih dam dåastoehtimmien jallh hoksegoevtesem gaskesadtedh gusnie hoksem åådtjeme.

Maahtah pasíentmoenhtsem gaskesadtedh jis viehkíem sjíht guktie klååkedh jallh maam akth laejhtedh. Pasíentmoenhtsem maahtah gaskesadtedh tellefovnen tjírrh 090-785 00 00 (våxel) jallh e-påastesæjjan patientnamnden@regionvasterbotten.se



Daalhkeshe

Jollemaeksemaarjelimmie daalhkesíe åvteste sæjhta jiehtedh datne jeenjemes 2 300 kråvnoeh maaksah tíjjemíeresne mij luhkiegöökíe askh. Maanah 18 jaepien nuerebe daamhtah ij maam maeksíeh daalhkesíe åvteste.

Gaskesadth mijjem gæssie dutnjan sjíehteles

Datne maahta sæjrose 1177.se tjåangedh jih dov hokseieríeh webbesne darjodh. Vuesiehtimmien gaavhtan maahtah dov reseph orrestidh, dov journaalem lohkedh, tíjjem jeatjahtedtedh maam æerebe nååhtedamme jallh healsoejarngem veeljedh.

1177.se/loggain

Toelhke

Jis ih svienske gielem guarkah maahta viehkíem toelhkestíe åadtjodh ihke guarkedh maam hoksebarkíj jih baeníehoksebarkíj jiehtíeh. Jeenjemes æekíeh hoksebarkíj mæhtíeh toelhkem nååhtedidh. Toelhke maahta meatan årrodh tjíehtjelísíne jallh telefovnen tjírrh. Bíeljelh hoksebarkíjdíe datne toelhkem daarpesjh gæssie dov tíjjem nååhtede.

Bievnesh svienske gielesne mij aelhkíes lohkedh

Sæjrosne 1177.se bievnesh gaavnh mij soptseste guktíe hokse jáhta jih leah svienske gielesne tjåalasovveme aelhkíes tjæleমেবুেকে.

1177.se/lattlast-vb





Laantedigkie lea daelie Regijovne Västerbetnie

Tsiengelen 1 biejjien dellie laantedigkie, regijovnesiebrie Regijovne Västerbetnie jñ biehkieh Leeneståvroste Västerbetnesne aktanin ihke ektie-organisjasjovnese öörnesovvedh, akte regijovne.

Dan orre organisjasjovnen nomme Regijovne Västerbetnie jñ dieldtem átna dovne healsoe- jñ skiemtjehoksesse jñ dan regionaale evtiedæmman leenesne.

Dah organisjasjovnh aktanien ihke healsoe- jñ skiemtjehokse jñ regionaale evtiedimmie leah sinsitneste jearohke. Jis ij naan regionaale evtiedimmie dellie ibie mæhtieh healsoe- jñ skiemtjehoksem mæksedh, jñ jis ij naan buerie healsoe- jñ skiemtjehokse dellie vaenie almetjñ sijhtieh Västerbetnesne jieleddh. Mijjieh mæhtebe tjarkebe barkedh jñ akte næennehkåbpoe organisjasjovne sjñdtedh mij buerebe tsiehkie leenesne evtiesåvva jñ nænnoes evtiedimmien ávtteste barka abpe leenesne.

Mij lea regijovne?

Regijovne akte organisjasjovne maam politihkerh stuvrieh jñ mij edtja seam-malaakan juhtedh goh akte laantedigkie bene stuerebe dieldtem utnedh regionaale evtiedimmiegyhtjelasside. Dñhte ma-

ahta vuesiehtimmien kollektijvevalkese, jielemh, barkoenuepieh jñ ööhpehtimmie árrrodh.

Vielie dovres regijovnine árrrodh enn laantedigkine?

Ij leah vielie dovres enn jis dah organisjasjovnh akti akti stuvredh. Darjomem edtja byjjes vierhtiejgumie jñ hoksema-aksoejgumie juhtedh jñ ij naaken edtjiej beetnegh darjoemistie dñenesjñdh.

Guktie daate mannem tsavtsa?

Datne edtjñ vueptiestidh organisjasjovne orre nommem áadtjeme jñ orre logotype mohte ij edtjñ naan tjarkebe værhto-edimmie datnem tsevtseddh. Mohte datne stuerebe nuepiem áadtjoeh meatan árrrodh dejtje regionaale evtiedimmiegyhtjelasside evtiedidh juktie datne jñ dah jeatjah árrroj regijovnesne dejtje politihkeridie regijovneståvroveeljemisnie veeljiej gñeh edtjiej regijovnem stuvredh.

Healsoegoerehtimmieh dutnjan gie ellies luhkietaalh jaepieh illh

Datne 40, 50 jallh 60 jaepien báeries daan jaepien? Dellie datne faalenassem áadtjoeh healsoegoerehtimmieh darjodh healsoesoptestalleminie dov healsoejarngesne jallh skiemtjegåetesne. Ulmie lea goerehtidh guktie datne veasoeh jñ datnem skreejredh jieleme- jñ fierhtenbeajjetje vuekieh utnedh mah leah buerie dov healsoe.

Mannasinie edtjem healsoegoerehtimmieh darjodh?

Datne skreejrehtimmieh, raerieh jñ viehkieh áadtjoeh guktie buerie veasodh. Vaajmoeskiemtjelassh, stroke, diabetes jñ gellie cancerskiemtjelassh mæhtieh jielemetisiehkijste báetedh. Aaj smaave jeatjahtehtemh darjodh maahta stoerre aevhkine árrrodh.

Maam edtjem darjodh jis im faalenassem áadtjoeh?

Jis ih faalenassem áadtjoeh dennie tñjemieresne gæssie 40, 50 jallh 60 jaepieh illh edtjñ dov healsoejarngem jallh skiemtjegåetiem bieljelidh dan bijre. Maahtah 1177 Vårdguiden e-dñenesjñ nuhtjedh. Datne leah aaj buerie báateme dam goerehtimmieh jaepien mænngan darjodh jis buerebe dutnjan sjeahta.

60
50
40

Tsiengelen asken 1 biejjien raajeste hoksegarantije lea nænnoestamme

Jis lihkemeshoksem gaskesadth dan gaavhtan dov lea orre healsoedåeriesmoere jallh healsoetsiehkije mij vierrebe sjñdteme dellie dov lea reakta medisijnen vuarjasjimmiem áadtjodh eannan golme biejjiej vaaseme. Healsoe- jñ sñjhtoebarkije mah lea legitimeereme jñ lihkemeshoksesne barka edtja dam vuarjasjimmiem darjodh. Vuesiehtimmien skiemtjesñjhtere, skiemtjevñtnedimmiesñjhtere jallh dñaktere.

Jienebh áesehts baeniehoksem áadtjoeh

Orrejaepien mænngan dle jeatjahlaakan aaltere ihke áesehts baeniehoksem áadtjodh. Dñhte daelie sæjhta jiehtedh datne reaktam átna áesehts baeniehoksesse dovne dan jaepien gæssie 23 jaepiem illie.



Dåarjoe klaasetjelmide noeride

Västerbetnesne noerh jñ maanah dåarjoem áadtjoeh klaasetjelmide jallh kontaktlinside. Dåarjoe lea dejtje gñeh 20 jaepien nuerebe. Maanah gñeh lea gaektsie jaepieh jallh báarasåbpoe mahtah tjelmiegoerehtimmieh darjodh optikeren luvnie mij lea legitimeereme jallh tjelmiedåakteren luvnie. Jis maana klaasetjelmide daarpesje dle optikere maahta viehkiehtidh klaasetjelmiedåarjoem syökedh. Nuerebe maanah remissem daarpesjiej tjelmiedåastoehætæmman desnie gusnie tjelmiedåaktere maahta goerehtidh mah daerpiesvoeth maana átna. Dåarjoe lea jeenje-mes 800 kr fierhten jaepien. Sæjrosne 1177.se maahta vielie lohkedh tjelmieskiemtjelassi jñ klaasetjelmiedåarjoen bijre maanide jñ noeride.



Áesehts preventijvedaalkesh

Datne gie lea 20 jaepien báeries jallh nuerebe ij daarpesjñ preventijvedaalkeshi ávtese mæksedh jis dah leah jollemaeksemaarjelimmien nuelesne. Dñhte mij mesnie sãemies p-pillerh. Ihke daejredh magkerh preventijvedaalkesh maahtah áesehts áadtjodh edtjñ dov tsegki-etniem gaskesadtedh. Datne gie 21 jñ 25 jaepien gaskem jñ Västerbetnesne ároeminie jeenjemes 100 kr fierhten jaepien maaksah dej preventijvedaalkeshi ávtese mah leah jollemaeksemaarjelimmien nuelesne. Dam áasam apotehkesne maaksah.

Vedtieh cellepryövenassem

Gynekologijen cellepryövenassem vedtedh mahta boernengætietjeapohkencanceren vuestie vaarjelidh. Cellepryövenassem boernengætietappeste vaaltasåvva jñ maahta vuestiehtidh jis dov leah cellejeatjahtehtemh mah mæhtieh boernengætietjeapohkencancerinie sjñdtedh. Gynekologijen cellepryövenassem vedtedh áesehts lea.

1177.se/cellprov

Politiker med ansvar för hälso- och sjukvård

Kontaktuppgifter till alla förtroendevalda i Region Västerbotten hittar du på regionvasterbotten.se/politiker. Du kan också nå samtliga politiker genom e-postadressen regionen@regionvasterbotten.se.

Regionfullmäktige

Roger Marklund (S), Skellefteå, ordförande
070-673 52 06, roger.marklund@regionvasterbotten.se

Nina Loughlin (S), Granö, 1:e vice ordförande
070-310 27 87, nina.loughlin@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
010-293 90 87, lars.backstrom@regionvasterbotten.se

Kjell Bäckman (V), Umeå, 2:e vice ordförande
070-611 73 44,

Patientnämnd

Malin Malm (S), Umeå, ordförande
072-208 49 14

Veronica Kerr (KD), Holmsund, vice ordförande
070-259 55 95

E-postadresser till några av politikerna saknades när tidningen trycktes.

Undvik magsjuka – tvätta händerna!

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

1177.se/magsjuka



Kontakta vården

Här finns telefonnummer och adresser till hälsocentraler, sjukstugor och mottagningar. Spara tidningen så hittar du snabbt nästa gång du behöver kontakta vården!



Följ instruktionerna

När du ringer ett nummer med telefonsymbol 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, specialistmottagningar 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.

Blodgivning

Lycksele 0950-392 26
Skellefteå 0910-77 16 51
Umeå 090-785 20 75
På geblod.nu hittar du blodbussens tidtabell.

FOTO: CHRISTIAAN DIRKSEN



GeBlod.

Rädda
liv.

Bli
blodgivare
redan idag.

Hälsocentraler och sjukstugor



Anderstorps hälsocentral

☎ 090-785 91 14
Anderstorpsleden 1, Skellefteå
Arbetsterapeut 0910-77 46 02

Backens hälsocentral

☎ 090-785 44 43
Manusgränd 3, Umeå
Arbetsterapeut 090-785 83 79
Barnmorska, mvc 090-785 83 70
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
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
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28

Bolidens hälsocentral

☎ 090-785 91 23
Ringan 76
Flyktingmottagning 0910-77 05 02

Bureå hälsocentral

☎ 090-785 91 12
Nygatan 9 B
Arbetsterapeut 0910-77 09 64

Burträsk hälsocentral

☎ 090-785 91 73
Björnkätersgatan 10
Vid sjukdom eller skada
som kräver vård direkt 070-200 26 59
Arbetsterapeut 0914-296 18
Avbokning 0914-296 01
Barnmorska, mvc 0914-296 15

Byske hälsocentral

☎ 090-785 91 18
Ringvägen 8

Capio hälsocentral Dragonen

☎ 090-785 91 48
Ridvägen 12, Umeå
Arbetsterapeut 090-785 95 09
Asthma- och KOL-sköterska 090-785 94 42
Barnavårdscentral, bvc
..... 090-785 94 48, 090-785 94 65
Diabetessköterska 090-785 95 27
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 94 92

Citymottagningen hälsocentral

☎ 090-785 93 21
Västra Norrlandsgatan 18 B, Umeå

Dorotea sjukstuga

☎ 090-785 91 75
Nygatan 19
Akutvårdsavdelning 0942-251 30
Arbetsterapeut 0942-251 11
Barnmorska, mvc 0942-251 10
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Kurator 0942-251 21

Sjukgymnast, fysioterapeut

☎ 090-785 91 75
Provtagning mån–tors 8.00–9.00,
ingen tidbokning

Erikslids hälsocentral

☎ 090-785 91 10
Annastigen 8, Skellefteå

Ersboda hälsocentral

☎ 090-785 44 57
Hälsogränd 3, Umeå
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Kurator 090-785 48 85
Psykiatrisjuksköterska 090-785 48 54

Heimdalls hälsocentral

☎ 090-785 91 11
Köpmangatan 15, Skellefteå

Holmsunds hälsocentral

☎ 090-785 91 03
Arbetsterapeut 090-785 79 11
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Kurator 090-785 79 17

Hälsocentralen Husläkarna i Umeå

☎ 090-785 93 88
Storgatan 28 B
Filial i Tavelstjärna 090-785 76 30

Hörnefors hälsocentral

☎ 090-785 91 05
Bruksgatan 4
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0930-406 56
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28

Kåge hälsocentral

☎ 090-785 93 57
Nygatan 13

Lövsångers hälsocentral

☎ 090-785 91 20
Skogstorpssvägen 12
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0913-105 14
Avbokning 0913-174 09
Arbetsterapeut 0913-174 06
Sjukgymnast, fysioterapeut 0913-174 07

Malå sjukstuga

☎ 090-785 91 19
Storgatan 2
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0953-105 80
Akutvårdsavdelning och jour 0953-105 90

Mariehems hälsocentral

☎ 090-785 44 44
Morkullevägen 9, Umeå
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Fakturafrågor 090-785 83 05
Psykiatrisjuksköterska 090-785 83 28

Medicinkonsulten AB hälsocentral

☎ 090-785 93 80
Skolgatan 8, Lycksele

Morö backe hälsocentral

☎ 090-785 91 15
Höjdgatan 14, Skellefteå
Arbetsterapeut 0910-77 49 27
Kurator 0910-77 49 25

Nordmalings hälsocentral

☎ 090-785 91 04
Hemvägen 12
Barnavårdscentral, bvc 0930-406 01, 0930-406 04
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Kurator 0930-406 24

Norrlandskliniken hälsocentral

☎ 090-785 93 22
Glimmervägen 5 E, Umeå
Barnavårdscentral, bvc 090-785 93 28
Barnmorska, mvc 090-785 91 53
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 93 67

Norsjö hälsocentral

☎ 090-785 91 16
Storgatan 33

Robertsfors hälsocentral

☎ 090-785 91 21
Fabriksvägen 3
Barnavårdscentral, bvc 070-394 94 66
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Familjecentral 0934-142 90

Sorsele sjukstuga

☎ 090-785 91 71
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
Reception 0952-141 00

Stenbergsska hälsocentralen

☎ 090-785 44 48
Johan Skyttes väg 6, Lycksele
Arbetsterapeut 0950-393 59
Dietist 0950-393 01
Kurator 0950-393 02
Sjukskrivningskoordinator 0950-393 39

Storumans sjukstuga

☎ 090-785 44 73
Backvägen 2
Akutvårdsavdelning 0951-267 30

Sävar hälsocentral

☎ 090-785 44 47
Kungsvägen 4 A
Arbetsterapeut 090-785 79 82
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
Psykolog, röstbrevlåda 090-785 79 91

Tegs hälsocentral

☎ 090-785 44 56
Tegsplan 2 C, Umeå
Arbetsterapeut 090-785 82 67
Barnavårdscentral, 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
Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28

Tärnaby sjukstuga

☎ 090-785 44 70
Granvägen 7
Vid sjukdom eller skada som
kräver vård direkt 0954-147 30
Akutvårdsavdelning 0954-140 63
Arbetsterapeut 0954-147 38

Barnmorska, mvc ☎ 090-785 44 75
 Läkare ☎ 090-785 44 69
 Sjukgymnast, fysioterapeut 0954-147 39

Ursvikens hälsocentral

Skelleftehamnsvägen 206 B, Skellefteå
 Avbokning, reception 0910-72 58 00
 Arbetsterapeut 0910-72 58 20
 Barnmorska, mvc 0910-72 58 21
 Sjukgymnast, fysioterapeut
 ☎ 090-785 91 12

Vilhelmina sjukstuga

Volgsjövägen 37
 Avbokning, reception 0940-155 01
 Akutvårdsavdelning 0940-103 50
 Arbetsterapeut 0940-155 34
 Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
 Dikanäs, filialmottagning 0940-800 04
 Saxnäs, filialmottagning 0940-700 02

Vindelns hälsocentral

Storvägen 56
 Arbetsterapeut 0933-138 18
 Barnmorska, mvc 0933-138 11
 Barnvårdscentral, bvc 070-325 04 59
 Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
 Kurator 0933-138 15
 Sjukgymnast, fysioterapeut
 0933-138 17, 0933-138 16

Vännäs hälsocentral

Umevägen 56
 Arbetsterapeut 0935-135 18
 Astmasköterska 0935-135 12
 Barnvårdscentral, bvc
 0935-145 06, 0935-145 10
 Barnmorska, mvc 0935-145 05
 Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
 Kurator 0935-135 09
 Psykiatriköterska 070-699 86 44

Åldhems hälsocentral

Twistevägen 2, Umeå
 Vid sjukdom eller skada som
 kräver vård direkt 090-785 81 20
 Arbetsterapeut 090-785 81 09
 Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
 Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 81 04

Åsele sjukstuga

Bryggaregatan 11 A
 Av- och ombokning, reception 0941-143 00
 Akutvårdsavdelning 0941-143 35
 Arbetsterapeut 0941-143 19
 Barnmorska ☎ 090-785 91 72
 Dietist (Primus) ☎ 090-785 91 28
 Kurator 0941-143 00
 Sjukgymnast, fysioterapeut
 ☎ 090-785 91 74

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

Barn- och ungdomsklinik

☎ 090-785 44 59

Barn- och ungdomspsykiatri,

Bup ☎ 090-785 93 93

Blodgivning 0950-392 26

Demensteam 0950-394 78

Hörcentral 090-785 93 32

Intensivvårdsavdelning,

Iva 090-785 00 00 (växel)

Kirurgi- och ortopediklinik

Rådgivning, av- och ombokning, sjukintyg,
 receptförnyelse ☎ 090-785 44 60
 Cytostatikaenhet 0950-391 93
 Operationsplanerare ☎ 090-785 93 29
 Kontaktsjuksköterska för cancer
 i mag- och tarmkanalen ☎ 090-785 44 61
 Vårdavdelning, kirurgi, plan 8 0950-390 58
 Vårdavdelning, kirurgi, plan 9 0950-391 92

Kvinnoklinik

Mottagning ☎ 090-785 91 65
 Vårdavdelning, BB, gynekologi
 och förlossning 0950-394 45

Ljusbehandling 0950-392 68

Logopedmottagning ☎ 090-785 93 41

Medicin- och rehabiliteringsklinik

☎ 090-785 91 07
 Förnya recept, sjukintyg, beställa
 telefontid till läkare ☎ 090-785 91 06
 Arbetsterapeut 0950-392 62
 Diabetessköterska 0950-397 25
 Dietist 0950-392 12
 Dialysavdelning 0950-393 80
 Hjärtköterska 0950-390 16
 Kurator, kirurgi, medicin 0950-392 99
 Kurator, rehab/stroke 0950-391 58
 Lungrehabilitering 0950-397 23
 Sjukgymnast, fysioterapeut 0950-392 66
 Vårdavdelning, medicin 0950-392 19
 Vårdavdelning, rehab/stroke 0950-392 52

Palliativt konsultteam 0950-391 04

Psykiatrisk klinik på Lycksele lasarett

Jourtelefon 8.30–11.00 0950-392 71
 Mottagning 0950-392 70

Psykiatrisk mottagning, Storuman

Telefontid 8.00–12.00 0951-267 40

Psykiatrisk mottagning, Vilhelmina

Telefontid 8.00–12.00 0940-155 81

Reumatologisk mottagning

och rehabilitering ☎ 090-785 91 69

Röntgen 090-785 00 00 (växel)

Sjukhusbibliotek 0950-392 45

Sjukhuskyrka 090-785 00 00 (växel)

Tobakspreventiv mottagning 0950-397 23

Ögonmottagning ☎ 090-785 91 86

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

Alkohol- och drogmottagning

Ridvägen 12, Umeå 090-785 47 00

Arbets- och beteendemedicinskt centrum

Arbets- och miljömedicin 090-785 27 28
 Beteendemedicin Sorsele,
 Sorselegårdsvägen 1 0952-550 20
 Beteendemedicin Umeå,
 Twistevägen 48 090-785 89 53
 Livsmedicin, Twistevägen 48 090-785 89 66
 Stressrehabilitering 090-785 33 70

Barn- och ungdomscentrum

Barnmottagning ☎ 090-785 91 17
 Barnhjärtmottagning ☎ 090-785 93 40
 Allergisköterska 090-785 21 38
 Diabetessköterska
 090-785 37 78, 090-785 25 90
 Dietist 090-785 38 96
 Endokrinköterska 090-785 15 71
 IBD-sköterska 090-785 21 33
 Kurator 090-785 02 98
 Nutritionssköterska 090-785 37 41
 Psykolog 090-785 37 37, 090-785 22 45
 Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 21 31
 TBC-sköterska 090-785 21 27
 Uroterapeut 090-785 22 10, 090-785 21 10
 Barnavdelning 2 090-785 02 00
 Barnavdelning 3 090-785 02 50
 Neonatal Iva, barnavdelning 4
 090-785 03 00

Barn- och ungdomspsykiatri,

Bup ☎ 090-785 93 93

Cancercentrum

Hematologimottagning 090-785 93 58
 Onkologimottagning
 090-785 44 63, 090-785 44 64
 Strålbehandling 090-785 06 40
 Vårdavdelning, onkologi 090-785 06 00
 Vårdavdelning, hematologi 090-785 14 13

Geriatriskt centrum

Mottagning 090-785 88 00
 Demensteam, Umeå 090-785 88 86
 Demensteam, Lycksele 0950-394 78
 Geriatriskt öppenvårdsteam 090-785 87 70
 Ortopedi/hemrehab 090-785 88 55
 Vårdavdelning, geriatrik 1 090-785 88 01
 Vårdavdelning, geriatrik 2 090-785 88 02
 Vårdavdelning, geriatrik 4 090-785 88 14

Hand- och plastikkirurgisk klinik

☎ 090-785 91 36
 Av- och ombokning,
 remissfrågor, sjukintyg ☎ 090-785 91 35
 Av- och ombokning
 av operationstid ☎ 090-785 91 34
 Rehabsektion: sjukgymnast
 och arbetsterapeut ☎ 090-785 91 37
 Vårdavdelning,
 hand- och plastikkirurgi,
 ögonkirurgi 090-785 14 71

Hjärtcentrum

Hjärt- och kärlmottagning. ☎ 090-785 91 68
Arytmienhet 090-785 27 38
Baksträngsmottagning 090-785 26 11
Centrum för kardiovaskulär genetik
..... 090-785 13 19, 090-785 89 36
Klinisk fysiologi 090-785 12 45
PAH-mottagning 090-785 78 89
Reception 090-785 38 72
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 84 41
Utredningsavdelning 090-785 38 71
Väntelistsköterska, kardiologi .. 090-785 10 56
Väntelistsköterska, thorax 090-785 36 21
Vårdavdelning, hjärtintensivvård, Hia
..... 090-785 29 24
Vårdavdelning, kardiologi 090-785 14 14
Vårdavdelning, Thima och Thiva
..... 090-785 36 30
Vårdavdelning, thoraxkirurgi ... 090-785 36 22

Hud och STD Västerbotten

Arbets- och miljödermatologi... 090-785 28 04
Hudmottagning, ljusbehandling
..... ☎ 090-785 91 90
Av- och omboka tid,
förnya recept och intyg 090-785 20 65
Kurator 090-785 20 56
STD/könssjukdomar
och vulvamottagning ☎ 090-785 91 91

Hörcentral se Neuro-huvud-hals-centrum

Hörapparatverkstad, teknisk hörselvård, se
Neuro-huvud-hals-centrum

Infektionsklinik

Infektionsmottagning ☎ 090-785 91 87
Sprutbyte 090-785 32 01
Vårdavdelning 090-785 23 21

Intensivvårdsavdelning, Iva 090-785 30 00

IVF-klinik (Livio fertilitetscentrum)

..... 090-785 91 59

Kirurgcentrum

Endoskopienhet ☎ 090-785 91 83
Kirurgimottagning ☎ 090-785 91 83
Urologimottagning ☎ 090-785 91 31
Sexologiskt centrum 090-785 19 75
Vårdavdelning, kirurgi
övre gastrointestinal, ÖGI 090-785 11 63
Vårdavdelning, kirurgi
kolon/kärl 090-785 11 61
Vårdavdelning, gynekologi, urologi
..... 090-785 13 38

Kvinnoklinik

BB-hemvård,
amningsmottagning 090-785 93 34
Förlossning 090-785 21 70
Specialistmödravård, ultraljud .. 090-785 04 17
Vårdavdelning, BB 090-785 04 20
Vårdavdelning, gynekologi 090-785 04 00

Käkkirurgisk klinik, se Neuro-huvud-hals-centrum

Laboratoriemedicin

Blodgivning 090-785 20 75
Bårhus, obduktion 090-785 15 47
Gynekologisk
cellprovskontroll ☎ 090-785 91 32
Hornhinnebank 090-785 98 32
Klinisk mikrobiologi 090-785 11 25
Klinisk immunologi 090-785 28 20
Klinisk genetik 090-785 28 00
Provtagning 090-785 25 75

Logopedmottagning, se Neuro-huvud-hals-centrum

Mammografi 090-785 26 80

Medicincentrum

AK-mottagning ☎ 090-785 93 66
Amyloidoscentrum 090-785 39 59
Andningsenhet ☎ 090-785 93 26
Dagvården 090-785 26 29
Dialysavdelning 090-785 14 02
Självdialysavdelning 090-785 31 26
Endokrin- och diabetesmottagning
..... ☎ 090-785 91 44
Gastroteam 090-785 25 92
Lung- och allergimottagning
..... ☎ 090-785 93 25
Medicinmottagning ☎ 090-785 91 44
Njurmedicinmottagning ... ☎ 090-785 44 62
Specialistvårdsavdelning 090-785 24 71
Vårdavdelning, medicinsk akutvård,
Mava 090-785 14 11

Neuro-huvud-hals-centrum

Neurologisektion, mottagning
..... ☎ 090-785 91 40
Neurokirurgisektion, mottagning
..... ☎ 090-785 91 41
ALS-sköterska 090-785 19 55
Epilepsisköterska ☎ 090-785 93 69
Hörcentral ☎ 090-785 93 31
Hörapparatverkstad,
teknisk hörselvård ☎ 090-785 93 63
Käkkirurgisk klinik ☎ 090-785 44 77
Logopedmottagning ☎ 090-785 93 41
MS-sköterska ☎ 090-785 44 65
Neurofysiologi ☎ 090-785 19 05
Neurorehabilitering Nus 090-785 18 91
Neurorehabilitering Sävar 090-785 98 50
Rehabiliteringsprogram 090-785 27 26
Rehabmottagning 090-785 23 99
Smärtmottagning 090-785 39 60
Parkinsonsköterska ☎ 090-785 93 68
Vårdavdelning, neurokirurgi, Niva
..... 090-785 19 20
Vårdavdelning, neurorehab 090-785 29 99
Vårdavdelning, neurologi 090-785 46 97
Vårdavdelning, strokecenter ... 090-785 68 03
Vårdavdelning, öron-näsa-hals
..... 090-785 14 71
Öron-näsa-hals-mottagning
..... ☎ 090-785 91 39

Nuklearmedicin 090-785 06 66

Ortopedimottagning ☎ 090-785 91 47

Ortopedteknik Västerbotten

Vårdavdelning, akut ortopedi
..... 090-785 17 41
Vårdavdelning, elektiv ortopedi
..... 090-785 17 42
Vårdavdelning, barn 090-785 02 00

Palliativ medicin 090-785 05 55

Patienthotell, Hotell Björken

Lasarettbacken 10, Umeå 090-10 87 00

Psykiatrisk klinik 090-785 00 00 (växel)

Psykiatrisk akutmottagning 090-785 65 00
Jourtelefon, dygnet runt 090-785 65 00

Reumatologisk klinik ☎ 090-785 91 46

Av- och ombokning ☎ 090-785 93 56
Arbetssterapeut 090-785 18 95
Dagvård rehabilitering 090-785 26 41

Kurator 090-785 10 96
Sjukgymnast, fysioterapeut 090-785 18 94
Terapibad 090-785 24 62
Vårdavdelning 090-785 24 71

Röntgen 090-785 16 00

Sjukhusbibliotek, Alva kultur 090-785 87 30

Sjukhuskyrka 090-785 00 00 (växel)

Tobakspreventiv mottagning 090-785 19 28

Ögonmottagning ☎ 090-785 91 56

Vårdavdelning 090-785 14 71

Öron-näsa-hals-mottagning, se Neuro-huvud-hals-centrum

Skellefteå lasarett

Lasarettsvägen 29
Växel 090-785 00 00

Besökstider

I princip fria besökstider 13.00–19.00.

BB: Endast partner och syskon

Anestesimottagning 0910-77 13 70

Barn- och ungdomsklinik ☎ 090-785 91 54

Vårdavdelning, barn 14 ☎ 090-785 91 54

Barn- och ungdomspsykiatri,

Bup ☎ 090-785 93 93

Hörcentral ☎ 090-785 93 33

Hörapparatverkstad,
teknisk hörselvård 0910-77 14 56

Intensivvårdsavdelning, Iva 0910-77 13 80

Kirurgcentrum ☎ 090-785 91 50

Kirurgimottagning ☎ 090-785 91 50

Cytostatikabehandling 0910-77 49 90

Vårdavdelning 2 0910-77 13 30

Vårdavdelning 8 0910-77 13 40

Kvinnoklinik ☎ 090-785 91 43

Barnlöshetsmottagning 0910-77 15 15

Barnmorskemottagning ... ☎ 090-785 91 43

Förlossning 0910-77 15 35

Kurator 0910-77 15 42

Vårdavdelning, gynekologi, BB
..... 0910-77 15 30, 0910-77 15 35

Laboratoriemedicin

Blodgivning 0910-77 16 51

Bårhus 090-785 00 00 (växel)

Provtagning 0910-77 16 45

Ljusbehandling ☎ 090-785 91 01

Logopedmottagning ☎ 090-785 93 41

Medicinsk och geriatrisk klinik

Medicinmottagning ☎ 090-785 91 78

Diabetessköterska
..... 0910-77 46 12, 0910-77 11 49

Dialys 0910-77 11 35

Dietist 0910-77 16 68, 0910-77 11 30

Geriatrisk mottagning 090-785 91 22

Kliniskt fysiologiskt
laboratorium 0910-77 16 55

Kurator 0910-77 16 64

Lungsköterska 0910-77 48 85

Medicinsk fotvård 0910-77 12 33

Njurmottagning 0910-77 05 11

Tobaksavvänjning 0910-77 11 49

Vårdavdelning 3, strokeenhet .. 0910-77 11 51

Vårdavdelning 6 0910-77 11 61

Vårdavdelning 7 0910-77 11 66

Vårdavdelning 26 0910-77 12 40

Ortopedisk klinik ☎ 090-785 91 51
 Ortopedtekniskt centrum ☎ 090-785 91 81
 Vårdavdelning 4 0910-77 13 35
 Palliativ medicin 0910-77 15 07
 Psykiatrisk klinik ☎ 090-785 93 94
 Jourtelefon 8.00–21.00 0910-77 19 19
 Rehabcentrum 0910-77 16 84
 Reumatologisk mottagning ☎ 090-785 91 58
 Röntgen 0910-77 16 00
 Sjukhusbibliotek 0910-77 17 75
 Sjukhuskyrka 090-785 00 00 (växel)
 Tobakspreventiv mottagning 0910-77 11 49
 Ögonmottagning
 Rådgivning, tidsbeställning,
 av- och ombokning ☎ 090-785 91 80

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 helgjör

..... 090-785 91 00
 Helgjören i Umeå och Skellefteå har öppet
 lördag, söndag och helgdag,
 telefontid 9.00–12.00.
 Helgjören 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, Björnkärsgränd 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, Bruksgatan 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
 Stenbergsska,
 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

hørselrehabilitering@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

hørselrehabilitering@regionvasterbotten.se

Synrehabilitering

Norrlands universitetssjukhus

..... 090-785 74 70

Ungdoms- och vuxenhabilitering råd och stöd

Västra Norrlandsgatan 18 B 090-785 71 21

Tolkcentral

Mariehemsvägen 10, Umeå

Tolkbeställning vardagar 8.00–15.00

Taltelefon 090-785 74 60

Texttelefon 019-17 10 11

SMS 070-384 75 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

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

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

Hjälplinjen

Tillfälligt psykologiskt stöd,
alla dagar 13.00–22.00 020-22 00 60
Texttelefon: texttelefoni.se

Läkemedelsupplysningen

helfria 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

Självmordslinjen

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

Kvinnofridslinjen, dygnet runt.... 020-50 50 50
Centrum mot våld, Umeå 020-41 04 20
Centrum mot våld, Skellefteå..... 020-61 60 60

Äldrelinjen

För dig över 65 år som mår psykiskt dåligt,
vardagar 10.00–15.00 020-22 22 33

UPPTÄCK STROKE I TID

A

ANSIKTE Kan personen le och visa tänderna?
Om ena 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.

Har du frågor om kroppen,
sex eller preventivmedel?

Mår du dåligt och behöver
någon att prata med?

Vill du testa dig för köns-
sjukdomar?

Kontakta din ungdomsmot-
tagning eller ungdomshälsa!
Vi finns i Umeå, Skellefteå,
Lycksele, Storuman, Vilhel-
mina och Vännäs.

Du kan också ladda ner appen
Region Västerbotten mottag-
ning* och boka ett videobesök
med ungdomsmottagningen.
Det kan du göra oavsett var
du bor i länet.

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

*f.d. VLL mottagning

Ungdomsmottagningen och ungdomshälsan

Vi har
tystnadsplikt
och är
hbtq-diplomerade
Alla besök
är gratis



1177

**Goda råd
för egen vård
– dygnet runt**



Många gånger räcker det med ett gott råd!
På webbplatsen 1177.se finns information
om vad du kan göra själv för att
må bättre och bli frisk.
När du ringer 1177 får du råd
av en sjuksköterska om
vad du kan göra själv
och vart du ska
vända dig om du
behöver vård.
Numret fungerar
i hela landet,
dygnet runt,
årets alla dagar.

Tips!

Spara 1177.se
som ett bokmärke
i webbläsaren och
numret 1177
i din telefon.



Hälso- centralen

**Förstahands-
valet vid skada
och sjukdom**



Vänd dig till hälsocentralen
i första hand! Där får du hjälp när
du har skadat dig eller inte mår bra.
Personalen på hälsocentralen har
stor erfarenhet och kunskap om de flesta
skador och sjukdomar. Om det behövs
får du en remiss till sjukhuset.
När hälsocentralen är stängd kan du
ringa 1177 för att få råd och vägledning
om vart du ska vända dig.

Tips!

På 1177.se finns kontakt-
uppgifter 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. Patienter med störst behov av vård
tas alltid om hand först. I Västerbottens län
finns det en akutmottagning på varje sjukhus.

Nödnumret **112** finns för att larma ambulans
om du själv eller någon i din närhet omedelbart
behöver akutsjukvård.



1177
VÅRDGUIDEN

 region
västerbotten