



# Vad är viktigt för dig?

Vi kan sjukvård, men du kan dig. Bara du vet vad som är viktigt för att du ska känna att du kan leva bästa möjliga liv utifrån dina förutsättningar. Därför behöver vi jobba tillsammans. Vissa saker kan du själv påverka, annat kan vi hjälpa dig med. Och när du behöver oss så ska du veta vart du ska vända dig. Du som har mycket kontakt med oss inom vården har möjlighet att få en kontaktperson som har koll på, och kan ta fram en övergripande plan för alla dina vårdinsatser. Allt för att du inte ska behöva lägga mer tid än nödvändigt på dina vårdkontakter, utan kunna använda tiden till sådant som är viktigt för dig.

## Diskussion

- Vad är viktigt för att du ska kunna leva ett gott liv som möjligt utifrån dina förutsättningar?
- Vad kan du göra själv för detta?
- Vad kan vården göra för att stötta dig?

## Prata med vårdpersonalen om ditt Patientkontrakt

Överenskommelsen i ett patientkontrakt ska förtydliga:

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



## Diskussion

- Känner du att du vet vad Patientkontraktets överenskommelse innebär?
- Vad skulle ett Patientkontrakt innebära för dig i den situation där du befinner dig?

## Din och vårdens gemensamma överenskommelse: Patientkontraktet



### Överenskommelse

Vad kan du göra för dig själv? Vad kan vården göra?

### Sammanhållen planering

En tydlig planering av din fortsatta vård och behandling

### Fast vårdkontakt/ kontaktperson

Person med samordningsansvar



### Överenskommen tid

Att du vet ditt nästa steg i vård



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

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



- För mer konkreta tips för just dig och din situation, tala med vårdpersonalen om vad du själv kan göra för att kunna leva ett så bra liv som möjligt utifrån dina förutsättningar.

## Diskussion

- Vad gör du idag för att må så bra som möjligt?
- Finns det något ytterligare du skulle kunna förändra i din vardag som skulle få dig att må bättre?
- Vilken typ av vård önskar du att du själv kunde hantera hemifrån?

## Vart vänder du dig om du behöver vård eller stöd?

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

- Ta del av information på 1177.se  
Här kan du läsa om bland annat egenvårdsråd, sjukdomar och besvär, undersökningar, behandling och läkemedel. Informationen är kvalitetssäkrad och lätt att förstå.
- Ring till 1177  
Här kan du få sjukvårdsrådgivning dygnet runt.
- Kontakta din mottagning.  
Kontaktuppgifter hittar du under "hitta vård" på 1177.se
- Läs din journal  
genom att logga in på 1177.se. Här hittar du information om diagnoser och provsvar, och kan även se vad du och vårdpersonalen kommit överens om. För hjälp med inloggning, sök på "så loggar du in" på 1177.se
- Se och hantera dina bokade tider genom att logga in på 1177.se
- Boka in ett videosamtal via någon av våra appar. Läs mer genom att söka på "digitala vårdmöten Jönköping" på 1177.se



## Diskussion:

- Vart brukar du vända dig för att få information eller stöd?
- Hur bokar du dina vårdtider?
- Har du provat på att ha videosamtal med vården?
- Vilket tycker du är det bästa sättet att ta kontakt med vården?

# Min överenskommelse med vården

” Patientkontraktet gör mig trygg och gör att jag kan fokusera på att leva mitt liv med bästa möjliga hälsa och livskvalitet utifrån mina förutsättningar.

Jag har möjlighet att påverka mina bokade tider.

Jag har en överenskommelse med vården där vi har ett gemensamt ansvar. Där det beskrivs tydligt vad jag och mina nätverk kan göra och vad vården kan göra för bästa möjliga hälsa och vård.

” När jag har behov av det finns det en fast vårdkontakt.



” Jag tar ansvar för min egenvård och vet hur jag kan leva hälsosamt och minska risken för att bli sjuk.

Jag vet mitt nästa steg, vart och till vem jag ska vända mig när jag behöver hjälp.

Jag har enkla sätt att ta kontakt med vården och får hjälp när jag behöver, på det sätt jag önskar.

” Jag får hjälp med samordning av vårdens insatser utifrån mina behov. Det är tydligt hur allt hänger samman.

Patientkontrakt handlar om vad som är viktigt för mig som person, där alla som är involverade i min hälsa och vård samverkar tillsammans med mig.