# 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

region västerbotten

# *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 folktandvårdskliniker.

**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
- Julevusámegiella
- Åarjelsaemiengiele
- Romani čhib arlikane
- Romani chib kalderašicko
- Romani chib kálo
- Romani chib lovaricka
- Trader romani
- Jiddish
- Meänkieli
- Suomi
- יִידִישׁ

1177.se sæjrojne bïevnesh åarjelsaemiengïelesne gååvnesieh healsoen jïh hoksen bïjre.

Ruovttusiidduin 1177.se gávdno diehtojuohkin sámegillii dearvvašvuođa ja dikšuma birra.

Vebbabielen 1177.se gávnnuji diededime julevsámegiellaj varresvuoda ja sujto 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.aberg@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

*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.

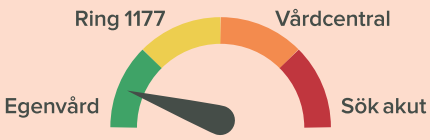
Genom att logga in på 1177.se när du kommer hem kan du läsa din journal och påminna dig om vad vårdpersonalen sa.

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.

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

– 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 gruppass 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

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

## 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.*

*”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 vattenträning. 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 koncentrationssvårigheter 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.

**Testa dina sömnvanor på 1177.se/somntest**

## 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.*

## 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.*

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 hoppade 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 tillfällen 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 koncentrera 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; ät lunch i en annan lokal, använd en kopiator längre bort, ta trappan istället för hissen.*
8. *Använd dig av de hjälpmedel som finns, till exempel mobilappar och höj- och sänkbart 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

FOTO: MASKOT

# 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 nyckelhålsmärkta mejeriprodukter och minska mängden salt och socker.

– Dieter ger sällan en långsiktig förändring, och att till exempel väga mat kan ge ett tänk 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.

## 6 tips!

*... från Johannes på bra mat och rutiner*

1. *Ät efter säsong! Frukt 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.*

## 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 GUNSÉUS

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.

# hus

**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 finanseras 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.**

*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 nyinvigda 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 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!

## 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 stressystemet.

– 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 symtom.

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.

**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!

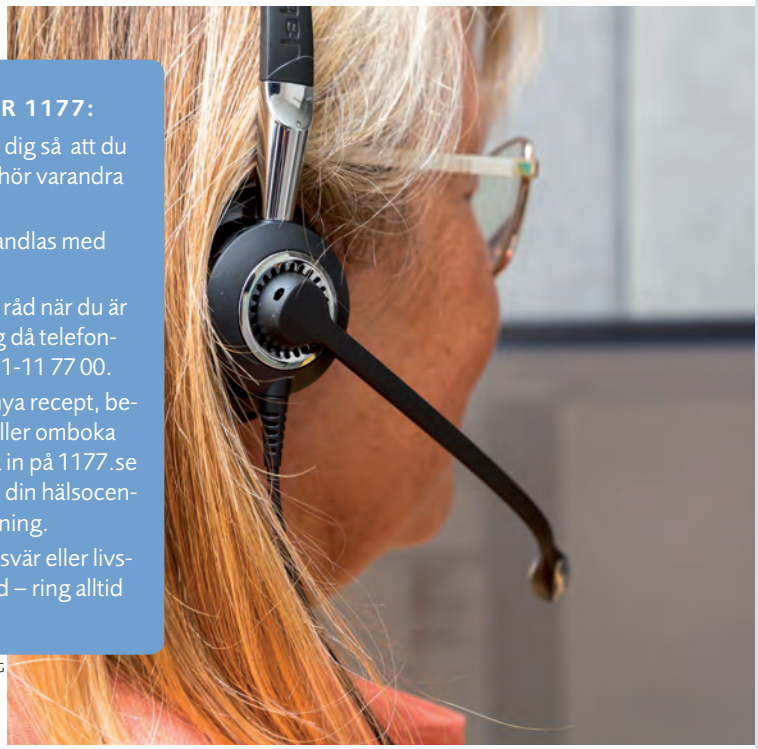


FOTO: KLAS SJÖBERG

## Logga in på 1177.se och ändra din tid till Folktandvården

Nu erbjuder alla Folktandvårdens allmäntandvårdskliniker 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.

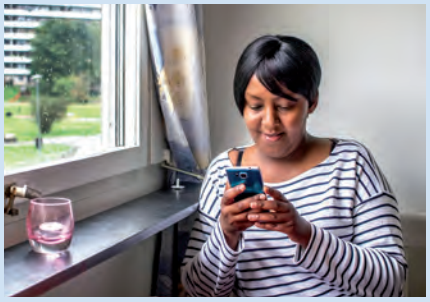


FOTO: EMMA HASSELGREN

## 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**

## *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.*

### Hälsoundersökningar för dig som fyller jämnt

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 cancersjukdomar 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.*

Sammanslagningen görs för att huvuduppdragen 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

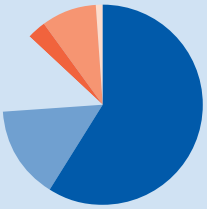
**Vad är en region?**
En politiskt styrd organisation med samma uppgifter som landstinget och ett utökat ansvar för utvecklingsfrågor som kollektivtrafik, infrastruktur, näringsliv, turism, arbetsmarknad, utbildning och kultur.

**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.

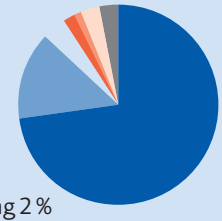
**Blir det mindre pengar till sjukvården nu?**
Nej, regionbildningen innebär inte att det blir mindre pengar till sjukvården.

**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***
- Skatteintäkter 59 %
- Generella statliga bidrag 15 %
- Försäljning sjukvård och tandvård 13 %
- Patient- och tandvårdsavgifter 3 %
- Övriga intäkter 9 %
- Finansiella intäkter 1 %

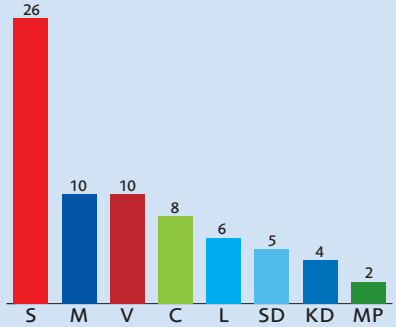
11 211 miljoner kronor



**Kostnader***
- Sjukhusvård 73 %
- Primärvård 14 %
- Tandvård 4 %
- Regional utveckling 2 %
- Kollektivtrafik 1 %
- Avskrivningar 3 %
- Övrigt (inklusive pensionskostnader) 3 %

11 130 miljoner kronor

* Budget 2019




**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 akutmottagningar. Orter som har sjukstugor turas om att ha jour. För att få veta vilken mottagning du ska vända dig till är det viktigt att först ringa 1177.

### Akutvård dygnet runt

Får du plötsligt en svår sjukdom eller skada kan du vända dig direkt till akutmottagningen. Det kan till exempel vara 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 Folktandvården 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 frisktandvårdsavtal. Beloppet bestäms efter en bedömning av din tandhälsa. Om du sedan behöver en behandling som ingår i avtalet, till exempel en tandlagning, är den redan betald genom den årliga avgiften. Du kan teckna frisktandvårdsavtal med Folktandvården 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 gruppboenden.
- 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 psykossjukdom 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 munhälsobedömning. 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 munhälsobedömning 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 funktionshindrande 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 färdsätt 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.

### Högkostnadsskydd för sjukresor

Högkostnadsskyddet innebär att du betalar högst 1 600 kronor i egenavgifter för sjukresor under en tolvmånadersperiod. 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 högkostnadsskyddet.

### Så ansöker du om bidrag

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

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

### Resa med taxi eller specialfordon

Bedömer vårdpersonalen att du behöver resa till ditt vårdbesök med taxi eller specialfordon på grund av ditt medicinska tillstånd bokar du resan hos Reseservice. Boka resan senast två vardagar 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 liggande på bår samt platser för personer som har vårdbehov under resan. Sambulansen har handikapptoalett 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 avbokar du genom att ringa till Reseservice. Avbokar du inte resan kan du bli skyldig att betala för resan.

### Resa utanför länet

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

- Du har en specialistremiss från Region Västerbotten som Reseservice har fått intyg om.
- Intyget visar 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 högkostnadsskydd. Receptfria läkemedel ingår inte i högkostnadsskyddet.

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

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.

Högkostnadsskyddet gäller för den som är bosatt eller anställd i Sverige eller den som har ett europeiskt sjukförsäkringskort från ett annat EES-land eller Schweiz. Skyddet gäller även för medborgare från Algeriet, Australien och delstaten Quebec i Kanada om de 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 högkostnadsdatabasen registreras alla inköp inom högkostnadsskyddet. Ett system räknar ut hur mycket rabatt det blir varje gång du handlar. Alla apotek är anslutna till samma databas.

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

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

### Billigast utbytbara alternativ

Ibland finns flera likvärdiga alternativ till ett läkemedel. De innehåller lika mycket av samma verksamma ämne eller ämnen och har likvärdig effekt. De kallas generiska läkemedel. När ett läkemedel ingår i högkostnadsskyddet 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 högkostnadsskyddet.

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

### Följ medicinlistan

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

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

**1177.se/lakemedel**

### 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?

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

### Högkostnadsskydd

Högkostnadsskyddet 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 tolvmånadersperioden.

Högkostnadsskyddet täcker till exempel inte

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

Inom tandvården gäller oftast inte sjukvårdens högkostnadsskydd. Men om du har ett stort och långvarigt behov av personlig omvårdnad kan sjukvårdens högkostnadsskydd gälla även för tandvård. Du kan läsa mer om det på sidan 16.

För läkemedel på recept finns ett särskilt högkostnadsskydd. 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 mottagnings- 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

- Hälso- och sjukvård för barn och ungdomar till och med 19 års ålder
- Tandvård för barn och ungdomar till och med det år du fyller 23 år
- Besök för personer som är 85 år och äldre
- Besök vid barnavårdscentral och barnmorskemottagning
- Specialistmödravård
- Besök vid ungdomsmottagningar
- Undersökning, vård och behandling som minskar risken för smittspridning av allmänfarliga sjukdomar, till exempel klamydiatest
- Gynekologiskt cellprov
- Om du söker för psykisk ohälsa vid hälsocentral 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 tablettdosett
- Injektion av psykofarmaka
- Antabusbehandling
- Sårvårdsmedel till dig som kan förväntas behöva behandling under minst tre månader
- Inkontinensartiklar
- Rådgivning och annat personligt stöd till barn, unga och vuxna som får insatser enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS
- Funktionsträning av rörelse- och talförmåga.

### Om du inte kommer till ett bokat besök

Om du inte kommer till ett 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. Högkostnadsskyddet 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 kundfakturering och beställa blanketten. Telefon: 090-785 00 00 (växel).

Fyll i, skriv under och skicka in till:
Region Västerbotten
Ekonomistaben, kundfakturering
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 läkningstiden om du skadas inom vården. Leder skadan till en bestående funktionsnedsättning kan du få ersättning för invaliditet. Du kan även ha rätt till ersättning för extra kostnader och inkomstbortfall i samband med en patientskada. Allt detta regleras i patientskadelagen.

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

### Skadeanmälan och utredning

För att få ersättning måste du anmäla skadan till Patientförsäkringen Löf. Du kan göra anmälan digitalt på Patientförsäkringen Löf:s webbplats, www.lof.se. Du kan 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 hälso- och sjukvården måste skriva ner sina bedömningar, åtgärder och liknande i journalen. Även en del yrkesgrupper som inte är legitimerade ska föra journal, till exempel vissa kuratorer.

### Läs din journal på nätet

Du som är 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 exempel 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
- Axlagården i Umeå
- Hudläkaren på Ön i Umeå
- 1177 Vårdguiden på telefon i Västerbotten
- Nationell patientöversikt, NPÖ, en rikstäckande 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 uppringd. Det är vårdpersonalen som bedömer om du ska få kontakt med en läkare eller till exempel en sjuksköterska eller fysioterapeut.

Du ska få en tid för besök i den specialiserade vården inom 90 dagar, om du har fått en remiss. Samma tidsgräns gäller om du 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 vårdenhet 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 öppenvård är när du besöker en läkare på sjukhuset eller blir opererad och kan gå hem samma dag.

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

Information om 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/loggain**

## Nationella minoriteters rättigheter

Sverigefinnar, judar, romer, samer och tornedalingar 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-minoritetssprak**

**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 symtom du har. Därför har alla som arbetar inom hälso- och sjukvården tystnadsplikt. Tystnadsplikt betyder att ingen inom vården får lämna ut uppgifter om dig 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 apotekspersonal.

### 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 sjukvårdpersonal 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 psykiatrin 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 kotioloissa. 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 itsesi 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 erimerkiksi 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 sairasmatkoista.

Jos et terveyssyistä voi matkustaa joukkoliikenteellä tai omalla autolla, sinulla saattaa olla oikeus saada korvausta taksilla tehdyistä sairasmatkoista. 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 tekemiisi sairasmatkoihin liittyen. Matkapalvelun puhelinnumero on 0771-25 10 20.

## Toimintarajoitteiset

Voit saada kuntoutusta, mikäli sinulla on jokin toimintarajoite. Tarpeestasi riippuen voit saada kuntoutusta terveyskeskuksessasi tai terveyskeskussairaalassasi, 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 (vaihde) tai sähköpostiosoitteesta patientnamnden@regionvasterbotten.se

## Lääkkeet

Lääkkeiden korkeakustannussuoja takaa, että maksat lääkkeistä korkeintaan 2 300 kruunua kahdessatoista kuukaudessa.

Alle 18-vuotiaille lapsille suurin osa lääkkeistä on ilmaisia.

### Ota meihin yhteyttä silloin kun sinulle sopii

Kirjaudu sisään osoitteessa 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 helppolukuiseksi ruotsiksi

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

**1177.se/lattlast-vb**

# *Maakäräjät muodostavat nyt Region Västerbottenin*

*1. tammikuutta 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 kestävälle 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 tasavuosia täyttäville*

Täytätkö tänä vuonna 40, 50 tai 60 vuotta? Siinä tapauksessa sinut kutsutaan terveystarkastukseen ja terveyskeskusteluun omaan terveyskeskukseesi tai terveyskeskussairaalaasi. 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 terveyskeskukseesi tai terveyskeskussairaalaasi, jos et saa kutsua terveystarkastukseen täyttäessäsi 40, 50 tai 60 vuotta. Voit hyödyntää 1177 Vårdguiden-palvelun sähköisiä palveluita. Voit myös käydä terveystarkastuksessa juhlavuottasi 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 ikärajaa. 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 piilolinssien hankkimista varten. Avustus koskee kaikkia alle 20-vuotiaita. Yli 8-vuotiaat lapset voivat käydä nääntarkastuksessa valtuutetulla optikolla tai saada reseptin silmälääkäriltä. Jos lapsi tarvitsee silmälasit, optikko voi auttaa häntä hakemaan silmälasiavustusta. Nuoremmat lapset tarvitsevat lähetteen silmälääkärin vastaanotolle, jossa silmälääkäri arvioi silmälasien tarpeen. Avustus on korkeintaan 800 kruunua vuodessa. Osoitteessa 1177.se voit lukea lisää heikosta näöstä ja lapsille ja nuorille tarkoitetusta silmälasiavustuksesta.

## Ilmaisia ehkäisyvälineitä alle 20-vuotiaille

Jos olet 20 vuotta tai nuorempi, sinun ei tarvitse maksaa korkeakustannussuojaan sisältyvistä ehkäisyvälineistä. Tämä koskee mm. tiettyjä ehkäisypillereitä. 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

Ii leat álo nu álkit ieš mearridit man skibas lea. Eai lea ge visot dávddat ja vigit mat dárbbahit buohccedivššu. Muhtimiin sáhtát ieš gieđahallat 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 unnitlogugielaide. Don sáhtát maid riŋget telefovdnanummarii 1177. Dalle beasat ságastit hárjanan buohccedivššáriiguin geat árvvoštallet du dárbbu dikšui, addet ráđiid ja veahkehit du gávdnat rivttes dikšovuostáiváldima jus dárbbahuvvo. Buohccedivššárat ruotasit muhto váldet maid vuostá eaŋgalasgillii.

Lea meastui álo dearvvašvuođaguovddážis dahje buohcceviesus don sáhtát ohcat divššu go lea skibas dahje dus leat gibut. Oktavuođadieđut visot vuostáiváldimiidda gávnnat siiddus 31.

Leat go eahpesihkar man duođalaš du skihpadilálašvuohta lea, riŋge telefovdnanummarii 1177 ráđđehallat buohccedivššáriin. Jus fáhkka oačču váttis dávdda dahje vahága de sáhtát jváldit oktavuođa njuolga heahtevuostáiváldimiin.

Riŋge 112 jus jáhkát ahte don dárbbahat ambulánsa.

## Man ollu šattat máksit?

Dearvvašvuođa- ja buohccedikšu Ruotas máksojuvvo stuorra oassái eanandigge- ja gielddavearus. Dan divaga maid don mávssát ovdamearkka dihte maŋŋil go leat doaktára luhtte lea dušše unna oassi das mas duođai máksá.

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

**Muhtin mannaleamit leat nuvttá: Ovdamearkka dihte:**

- Gynekologalaš seallaiskkan
- Mammografiscreenen nissoniidda gaskal 40 ja 74 jagi
- Mannan mánádikšoguovddážis, sealgeeadnevuostáiváldin ja erenoamášeadnedivššus
- Dearvvašvuođa- ja buohccedikšu mánáide ja nuoraide gitta 19 jagi ahkái.
- Mannaleapmi rabasdivššus olbmuide 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 sáhttá leat riekti oažžut doarjaga maŋŋil goluid ovddas mas dus leat leamaš.

Jus don dearvvašvuođa dihte it sáhte mátkkoštit kollektiivalaččat dahje iežas biillain dus sáhttá leat riekti buohccemátkái taksin. Dalle dárbbahuvvo duođaštus dikšoaddis.

Don šattat álo máksit oasi mátkkis ieš, muhto gohčču doduvvo ieš-divat. Ieš divat lea 100 ruvnnu juohke eaŋkilis mátkkis beroškeahttá makkár mátkevuohki du lea leamaš. Jus geavahat priváhta biilla de doarjja lea 10 ruvnnu miillas maŋŋil go ieš divat 100 ruvnnu lea gesson eret.

**Ná oačču doarjaga**

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

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

## Doaibmahehttehus

Don sáhtát oažžut habiliterema dahje rehabiliterema jus dus lea doaibmahehttehus. Du dárbbuide mielde sáhtát oažžut bijuid iežat dearvvašvuođaguovddážis dahje buohccedivššus, du gielddas dahje guovllu erenoamášdoaimmas.

Eanemus bijuid sáhtát ohcat du gielddas. Eanandikkis lea ovddasvástádus ráđđeaddimis ja ieža persovnnalaš doarjagiin.

Don ozat ieš bijuid Lága doarjaga ja bálvalusa, LSS, jelgii. Jus leat vuolil 15 jagi dahje it sáhte ohcat ieš de sáhtát oažžut veahkit soapmásis guhte sáhtát ovddastit du. LSS-gieđahalli Västerbottenis lea telefovdnanummar 090-785 71 31.

## Jus it lea duhtavaš divššuin

Don sáhtát guođđit oaiviliid dahje váidalit jus it leat duhtavaš divššus man leat ožžon. Dan sáhtát dahkat sihke pasieanttan ja oapmahažžan. Álgge váldit oktavuođa vuostáiváldimiin dahje dikšoossodagain gos leat ožžon divššu ja gieđahallama.

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

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

## Dálkasat

Allagollosuodji dálkasiidda mearkkaša ahte don mávssát eanemusat 2 300 ruvnnu guoktenuppelot mánus.

Mánáide vuolil 18 jagi eanemusat dálkasaš leat nuvttá.

### Váldde oktavuođa go heiveha dutnje

Logge sisa 1177.se ja daga du dikšoáššiid fierpmis. Don sáhtát ovdamearkka dihte ođasmahttit reseapta, lohkat iežat journála, diŋgot ođđa áiggi dahje válljet iežat dearvvašvuođaguovddáža.

**1177.se/loggain**

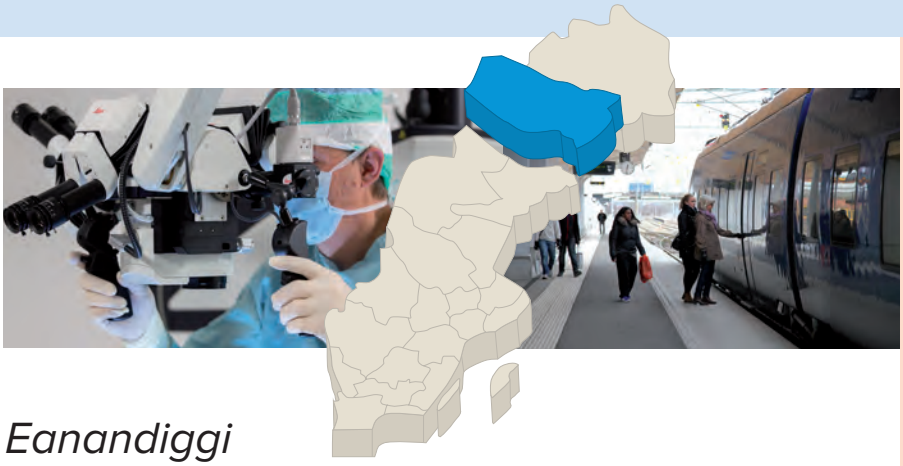
### Dulka

Jus don it ságas ruotagielasáhtát oažžut veahki dulkkas vai ipmirdat maid dikšobargit ja bátnedikšobargit lohket. Eanemus gerddii dikšobargit sáhttet diŋgot dulkka. Dulka sáhttá leahkit mielde lanjas dahje telefovnna bokte. Muital dikšobargiide ahte don dárbbahat gielladulkka go diŋgot iežat áiggi.

### Dieđut álkeslohkon ruotagillii

1177.se gávdno dieđut got dikšu doaibma álkeslohkkojuvvon ruotagillii.

**1177.se/lattlast-vb**



# *Eanandiggi lea dál Region Västerbotten*

*Ođđajagimánu 1 beaivvi eanandiggi, regiovdnasearvi Region Västerbotten ja oasit Leanastivttas Västerbottenis mannet oktii oktasaš organisašuvdnii, okta regiovdna*

Ođđa organisašuvnna namma lea Region Västerbotten ja lea ovddasvástádus sihke dearvvašvuođa- ja buohccedivššus ja guovlulaš ovdáneamis leanas.

Sivva manne organisašuvnnat leat mannan oktii lea ahte dearvvašvuođa- ja buohccedikšu ja guovlulaš ovdáneapmi dárbbahit guhte guoimmi. Guovlulaš ovdáneami haga dearvvašvuođa- ja buohccedikšu ii sáhte ruhtaduvvot ja buori doaibmi dearvvašvuođa- ja buohccedivššu haga leat hárve olbmo geat háliidit orrut Västerbottenis. Go čohkkeha fámuid ja gelbbolašvuođa ovtta organisašuvnnas mii šaddat gievrrabut ja sáhttit ráhkadit buorit eavttuid fámolaš, guhkesáigásaš ja bistevaš ovdáneapmi olles letnii.

**Mii regiovdna lea?**

Lea organisašuvdna mii stivrejuvvo politihkkariin ja geain lea seammá bargogohččosat go eanandikkis muhto stuorit ovddasvástádus guovlulaš ovdánahttináššiin. Sáhttet ovdamearkka dihte leat bijut kollektiivajohtolahkii, ealáhuseallimii, bargomárkanii ja oahpahussii.

**Lea go divrasit leahkit regiovdna go eanandiggi?**

Ii dat lea divraseappot jođihit organisašuvnnaid sierra. Doaibma jođihuvvo vuoitoáigumuša haga ja almmolaš ruhtademiin ja dikšodivagiiguin.

**Got dát váikkuha mu?**

Don it boađe moaitit makkárge stuorit erohusa eanet go ahte organisašuvnnas lea ođđa namma ja ođđa logotiipa. Muhto don oačču stuorit váikkuhanvejolašvuođa daid guovlulaš ovdánahttináššiin danne go stivrejuvvojit politihkkariiguin mat válljejuvvojit dus ja ieža ássiiguin guovllus válggaid bokte guovlodievasčoahkkimii.

# *Dearvvašvuođaiskkadeapmi dutnje guhte deavddát logiid jagiid*

Deavddát go 40, 50 dahje 60 jagi dán jagi? De bohtet dutnje fállat dearvvašvuođaiskkadeami dearvvašvuođaságastallamiin iežat dearvvašvuođaguovddážis dahje buohcceviesus. Áigumuš lea iskat got don veaját ja motiveret du dearvvašlaš eallin- ja árgabeaivevieruide mii sáhttá njeaidit vára dávddaide boahtteáiggis.

**Manin galggan mannat dearvvašvuođaiskkadeapmái?**

Don oačču inspirašuvnna, doarjaga ja rávvaga eallinvuohkerievdadusaide veadjit bures. Váibmohávvi, stroke, diabetes ja máŋga borasdávddat lea stuora muddui eallinvugiide čadnon. Maid smávit rievdadusat sáhttet oažžut stuorra mearkkašumi.

**Maid mon galggan dahkat jus in bovdehuvvo?**

Váldde oktavuođa iežat dearvvašvuođaguovddážiin dahje buohcceviesuin jus don it leat bovdehuvvon dearvvašvuođaiskkadeapmái dan oktavuođas go deavddát 40, 50 dahje 60 jagi. Geavat fal 1177 Vårdguidena e-bálvalusaid. Don leat maid buresboahtin oassálastit jagi maŋŋil go leat deavdán logiid jagiid jus heive buoret dutnje.

## Nannejuvvon dervvašvuođadáhkádus ođđajagimánu 1 beaivvi 2019 rájes

Jus don válddat oktavuođa vuođđodervvašvuođabálválusasa ođđa vai vearránán dervvasvuođaváttisvuođain de dus lea njuolggus oažžut medisiinnalaš árvvastallama golmma beaivvi siste. Árvvastallan galga dahkkojuvvot legitimerejuvvon dervvasvuođa- ja buohcciviesubargiin vuođđodervvašvuođabálválusas. Dat sáhttá ovdamearkadihtte 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 mánát ja nuorat ožžot doarjaga čalbmelásiide dahje kontáktalinssaide. Doarjja lea visuide vuolil 20 jagi. Mánát geat leat gávcci dahje boarrásit sáhttet dahkat oaidnoiskkadeami legitimerejuvvon optikera luhtte dahje atnit reseapta čalbmedoaktáris. Jus mánná dárbbaha čalbmelásiid optiker sáhttá veahkehit ohcat čalbmelásedoarjaga. Nuorat mánát dárbbahit remissa čalbmevuostáiváldimii gos čalbmedoavttir árvvoštallá dárbbu. Doarjja lea eanemusat 800 ruvnnu jahkái. 1177.se sáhtát lohkat eanet heajus oainnu ja čalbmelásedoarjaga birra mánáide ja nuoraide.

## Nuvttá prevenšuvnnat dutnje vuolil 20 jagi

Don guhte leat 20 jagi dahje nuorat it dárbbaš máksit prevenšuvnnaid ovddas mat gullet allagollosuodjái. Dasa gullet muhtin p-pillerat. Oažžun dihte diehtit makkár prevenšuvnnat leat sáhtát jearrat iežat sealgeeatnis. Don guhte leat 21 ja 25 jagi ja orut Västerbottenis mávssát eanemusat 100 ruvnnu jahkái prevenšuvnnaid ovddas mat gullojit allagollosuodjái. Divaga mávssát apotehkas.

## Guođe sealla iskama – suddje iežat goađđučottaborasdávdda vuostá

Jua jeavddalaččat guođát gynekologalaš seallaiskama don sáhtát suddjet iežat goađđučottaborasdávdda vuostá. Seallaiskan váldo goađđogeažis vuolledábis ja sáhttá árrat vuosehit jus dus leat seallarievdamat mat sáhtálit dagahit goađđučottaborasdávdda. Il mávsse maidege guođđit gynekologalaš seallaiskama.

**1177.se/cellprov**

## Hoksem syökh staeries dåastoehtimmien luvnie

Ij leah iktegisth aelhkie jïjtje daejredh man skïemtje lea. Jïh ij gaajhkh skïemtjelassh jïh fiejlieh skïemtjehoksem daarpesjh. Muvhtene maahta jïjtjemse gåetesne starnedehtedh. 1177 Vårdguiden säjrosne 1177.se maahta ohtsedidh jïh vielie lohkedh gellie skïemtjelassi bïjre jïh maam maahtah jïjtse darjodh. Såemies teeksth maahta nasjonaale unnebelåhkojne lohkedh. Maahta aaj telefovnenommerem 1177 ringkedh. Dellie datne åadtjoeh skïemtjesåjhterigujmie soptsestidh gïeh maehtieh datnine raeriestidh jis datne skïemtjehoksem daarpesjh, raerieh vedtedh jïh soptsestidh mij hoksedåastoehtæmman edtjh vuelkedh jis daerpies. Skïemtjesåjhterh svïenske gïelem soptsestieh mohte maehtieh aaj engelske gïelesne vaestiedidh.

Jis skïemtje leah jallh dov nåake healsoe edtjh mahte iktegisth healsoejarngem jallh skïemtjegåetiem gaskesadtedh. Bïevnesh guktie gaskesadtedh gaavnh sæjrosne 31.

Jis ih daejrieh man itjmies dov healsoetsiehkie lea dle maahta telefovnenommerem 1177 ringkedh juktie skïemtjesåjhterinie raeriestidh. Jis faahketje itjmies skïemtje jallh leah skaarose båateme maahta hïehkedåastoehtimmiem gaskesadtedh.

Jis vïenhth ambulaansem daarpesjh edtjh 112 ringkedh.

## Man jïjnjh maeksedh?

Healsoe- jïh skïemtjehokse Sveerjesne jeenjemes biehkine laantedigkie- jïh tjïelteskaehtine maaksasåvva. Dam maam datne maaksah jis vuesiehtimmien dåakteren luvnie ajve smaave biehkie dejnie åasine.

Jollemaeksemevaarjelimmie skïemtjehoksese sæjhta jiehtedh datne tjoerh jeenjemes 1 150 kråvnoeh pasijeenteåasine maeksedh aktene 12 aski boelhkesne. Såemies hoksedarjomh eah lea vaarjelimmien nuelesne, vuesiehtimmien vaksinasjovnh.

Naaken darjomh åesehts leah. Vuesiehtimmien:

- Gynekologijen cellepryövenasse
- Mammografijescreeninge nyjsenæjjide 40 jïh 74 jaepiej gaskem.
- Jis edtjh maanahoksejarngese, tsegkietniedåastoehtæmman jallh sjïeredåastoehtæmman tsegkietnien luvnie.
- Healsoe- jïh skïemtjehokse maanide jïh noeride dovne 19 jaepien båeries jallh nuerebe
- Rïhpeshokse dutnjan gie leah 85 jaepien båeries jallh båarasåbpoe

Jis hoksem skïemtjehoksesne daarpesjh dellie 100 kråvnoeh fïerhten dygnen åvteste maaksah.

## Dåarjoe skïemtjevuelkemi åvteste

Skïemtjevualkeme lea dov gåetien jïh hoksevedtiji gaskoeh. Dov lea reaktah dåarjoem åadtjodh vuelkemen mænngan jis åasam åtneme dan åvteste.

Jis ih maehtieh kollektijve jallh jïjtsh bïjline vuelkedh dov healsoen gaavhtan dle maahtah reaktam utnedh taxibïjline vuelkedh. Dellie tjoerh vihtiestimmiem dov hoksevedtiejistie utnedh.

Datne tjoerh iktegisth aktem biehkiem vuelkemistie jïjtje maeksedh, dam gohtje jïjtsemaaksoe. Jïjtsemaaksoe lea 100 kråvnoeh fïerhten vuelkemen åvtese, dovne dov gåeteste jïh gåessie viht gåatan vualkah, saaht magkerh vuekine vualkah. Jis privaate bïjline vualkah dle dåarjoe lea 10 kråvnoeh fïere mïjlese mænngan lea jïjtsemaaksoem destie ryökneme mij lea 100 kråvnoeh.

### Nimhtie dåarjoem åadtje

Gåessie dåastoehtimmien luvnie bæjhkohte datne desnie ihke hoksem åadtjodh dle maahtah gihtjedh paehperen mietie man nomme ”Begäran om reseersättning/intyg om vård” (Vuelkemedåarjegem syökedh/vihtiestimmie hoksedaerpiesvoeten gaavhtan). Tjaelieh bïevnesh paehpierasse jïh dam seedth, jis dov leah kvittoh edtjh dejtie lissiehtidh, sæjjan: Reseservice, 931 86 Skellefteå.

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

## Funksjovneheaptoe

Datne maahtah habiliteeringem jallh rehabiliteeringem åadtjodh jis dov lea funksjovneheaptoe. Jearohke dov daerpiesvoetijste maahtah dam åadtjodh dov healsoejarngeste jallh skïemtjegåeteste, dov tjïelteste jallh regijovnen sjïere darjoemistie.

Jeenjemes råajvarimmiej åvteste edtjh dov tjïelten luvnie syökedh. Laantedigkie dïedtem åtna raeriestidh jïh aajnealmetjem dåarjedidh.

Datne råajvarimmiej åvteste syökoe Laaken mietie mij dåarjoehtimmien jïh hoksen bïjre, LSS. Jis 15 jaepien nuerebe jallh ih maehtieh jïjtje syökedh maahta viehkiem åadtjodh almetjistie gie maahta dov sijjeste årrodh. Dïhte LSS-gïetedallije Västerbetnesne tellefovnenommerem 090-785 71 31 åtna.

## Jis ij leah hoksine madtjeles

Datne maahtah laejhtemh bïejedh jallh klååkedh jis ij leah madtjeles dejnie hoksine maam leah åådtjeme. Dovne datne gie skïemtjije jïh datne gie skïemtjijen lïhke maahtah dam darjodh. Voestegh edtjh dam dåastoehtimmiem jallh hoksegoevtesem gaskesadtedh gusnie hoksem åådtjeme.

Maahtah pasientmoenehtsem gaskesadtedh jis viehkiem sïjhth guktie klååkedh jallh maam akth laejhtedh. Pasientmoenehtsem maahtah gaskesadtedh tellefovnen tjirrh 090-785 00 00 (växel) jallh e-påastesæjjan patientnamnden@regionvasterbotten.se

## Daalhkesh

Jollemaeksemevaarjelimmie daalhkesi åvteste sæjhta jiehtedh datne jeenjemes 2 300 kråvnoeh maaksah tïjjemieresne mij luhkiegöökte askh. Maanah 18 jaepien nuerebe daamhtah ij maam maeksieh daalhkesi åvteste.

### Gaskesadth mijjem gåessie dutnjan sjiehteles

Datne maahta sæjrose 1177.se tjaangedh jïh dov hokseierieh webbesne darjodh. Vuesiehtimmien gaavhtan maahtah dov resepth orrestidh, dov journaalem lohkedh, tïjjem jeatjahtehtedh maam aerebe nååhtedamme jallh healsoejarngem veeljedh.

**1177.se/loggain**

### Toelhke

Jis ih svïenske gïelem guarkah maahta viehkiem toelhkeste åadtjodh ihke guarkedh maam hoksebarkijh jïh baeniehoksebarkijh jiehtieh. Jeenjemes aejkieh hoksebarkijh maehtieh toelhkem nååhtedidh. Toelhke maahta meatan årrodh tjïehtjelisnie jallh telefovnen tjirrh. Bïeljelh hoksebarkijidie datne toelhkem daarpesjh gåessie dov tïjjem nååhtede.

### Bïevnesh svïenske gïelesne mij aelhkies lohkedh

Sæjrosne 1177.se bïevnesh gaavnh mij soptseste guktie hokse jåhta jïh leah svïenske gïelesne tjaalasovveme aelhkies tjaelemevuekine.

**1177.se/lattlast-vb**

# *Laantedigkie lea daelie Regijovne Västerbetnie*

*Tsïengelen 1 biejjien dellie laantedigkie, regijovnesiebrie Regijovne Västerbetnie jïh biehkieh Leeneståvroste Västerbetnesne aktanin ihke ektie-organisasjovnese öörnesovvedh, akte regijovne.*

Dan orre organisasjovnen nomme Regijovne Västerbetnie jïh dïedtem åtna dovne healsoe- jïh skïemtjehoksese jïh dan regionaale evtiedæmman leenesne.

Dah organisasjovnh aktanieh ihke healsoe- jïh skïemtjehokse jïh regionaale evtiedimmie leah sinsitneste jearohke. Jis ij naan regionaale evtiedimmie dellie ibie maehtieh healsoe- jïh skïemtjehoksem maeksedh, jïh jis ij naan buerie healsoe- jïh skïemtjehokse dellie vaenie almetjh sijhtieh Västerbetnesne jieledh. Mijjieh maehtebe tjarkebe barkedh jïh akte nænnehkåbpoe organisasjovne sjïdtedh mij buerebe tsiehkie leenesne evtiesåvva jïh nænnoes evtiedimmien åvteste barka abpe leenese.

**Mij lea regijovne?**

Regijovne akte organisasjovne maam politihkerh stuvrieh jïh mij edtja seammalaakan juhtedh goh akte laantedigkie bene stuerebe dïedtem utnedh regionaale evtiedimmiegyhtjelasside. Dïhte mahta vuesiehtimmien kollektijvevalkese, jielemh, barkoenuepieh jïh ööhpehtimmie årrodh.

**Vielie dovres regijovnine årrodh enn laantedigkine?**

Ij leah vielie dovres enn jis dah organisasjovnh akti akti stuvredh. Darjomem edtja byjjes vierhtiejgujmie jïh hoksemaaksoejgujmie juhtedh jïh ij naaken edtjieh beetnegh darjoemistie dïenesjidh.

**Guktie daate mannem tsavtsa?**

Datne edtjh vueptiestidh organisasjovne orre nommem åådtjeme jïh orre logotype mohte ij edtjh naan tjarkebe værhtoedimmie datnem tsevtsedh. Mohte datne stuerebe nuepiem åadtjoeh meatan årrodh dejtie regionaale evtiedimmiegyhtjelasside evtiedidh juktie datne jïh dah jeatjah årrojh regijovnesne dejtie politihkeridie regijovneståvroeveeljemisnie veeljieh gïeh edtjieh regijovnem stuvredh.

# *Healsoegoerehtimmieh dutnjan gie ellies luhkietaalh jaepieh illh*

Datne 40, 50 jallh 60 jaepien båeries daan jaepien? Dellie datne faalenassem åadtjoeh healsoegoerehtimmiem darjodh healsoesoptestalleminie dov healsoejarngesne jallh skïemtjegåetesne. Ulmie lea goerehtidh guktie datne veasoeh jïh datnem skreejredh jieleme- jïh fierhtenbeajjetje vuekieh utnedh mah leah buerie dov healsose.

**Mannasinie edtjem healsoegoerehtimmiem darjodh?**

Datne skreejrehtimmieh, raerieh jïh viehkieh åadtjoeh guktie buerie veasodh. Vaajmoeskïemtjelassh, stroke, diabetese jïh gellie cancereskïemtjelassh maehtieh jielemetsiehkijste båetedh. Aaj smaave jeatjahtehtemh darjodh maahta stoerre aevhkine årrodh.

**Maam edtjem darjodh jis im faalenassem åadtjoeh?**

Jis ih faalenassem åadtjoeh dennie tijjemieresne gåessie 40, 50 jallh 60 jaepieh illh edtjh dov healsoejarngem jallh skïemtjegåetiem bïeljelidh dan bïjre. Maahtah 1177 Vårdguiden e-dïenesjh nuhtjedh. Datne leah aaj buerie båateme dam goerehtimmiem jaepien mænngan darjodh jis buerebe dutnjan sjeahta.

**Tsïengelen asken 1 biejjien raajeste hoksegarantije lea nænnoestamme**

Jis lïhkemeshoksem gaskesadth dan gaavhtan dov lea orre healsoedåeriesmoere jallh healsoetsiehkie mij vïerrebe sjïdteme dellie dov lea reakta medisijnen vuarjasjimmiem åadtjodh eannan golme biejjieh vaaseme. Healsoe- jïh såjhtoebarkije mah lea legitimeereme jïh lïhkemeshoksesne barka edtja dam vuarjasjimmiem darjodh. Vuesiehtimmien skïemtjesåjhtere, skïemtjevïtnedimmiesåjhtere jallh dåaktere.

**Jienebh åesehts baeniehoksem åadtjoeh**

Orrejaepien mænngan dle jeatjahlaakan aaltere ihke åesehts baeniehoksem åadtjodh. Dïhte daelie sæjhta jiehtedh datne reaktam åtna åesehts baeniehoksese dovne dan jaepien gåessie 23 jaepiem illie.

**Dåarjoe klaasetjelmide noeride**

Västerbetnesne noerh jïh maanah dåarjoem åadtjoeh klaasetjelmide jallh kontaktlinside. Dåarjoe lea dejtie gïeh 20 jaepien nuerebe. Maanah gïeh lea gaektsie jaepieh jallh båaraåbpoe maahtah tjelmiegoerehtimmiem darjodh optikeren luvnie mij lea legitimeereme jallh tjelmiedåaktere luvnie. Jis maana klaasetjelmide daarpesje dle optikere maahta viehkiehtidh klaasetjelmiedåarjoem syökedh. Nuerebe maanah remissem daarpesjieh tjelmiedåastoehtæmman desnie gusnie tjelmiedåaktere maahta goerehtidh mah daerpiesvoeth maana åtna. Dåarjoe lea jeenjemes 800 kr fïerhten jaepien. Sæjrosne 1177.se maahta vielie lohkedh tjelmieskïemtjelassi jïh klaasetjelmiedåarjoen bïjre maanide jïh noeride.

**Åesehts preventijvedaalhkesh**

Datne gie lea 20 jaepien båeries jallh nuerebe ij darpesjh preventijvedaalhkesi åvtese maeksedh jis dah leah jollemaeksemevaarjelimmien nuelesne. Dïhte mij mesnie såemies p-pillerh. Ihke daejredh magkerh preventijvedaalhkesh maahtah åesehts åadtjodh edtjh dov tsegkietniem gaskesadtedh. Datne gie 21 jïh 25 jaepien gaskem jïh Västerbetnesne årroeminie jeenjemes 100 kr fïerhten jaepien maaksah dej preventijvedaalhkesi åvtese mah leah jollemaeksemevaarjelimmien nuelesne. Dam åasam apotehkesne maaksah.

**Vedtieh cellepryövenassem**

Gynekologijen cellepryövenassem vedtedh maahta boernengåetietjeapohkencanceren vuestie vaarjelidh. Cellepryövenassem boernengåetietappeste vaaltasåvva jïh maahta vuesiehtidh jis dov leah cellejeatjahtehtemh mah maehtieh boernengåetietjeapohkencancerinie sjïdtedh. Gynekologijen cellepryövenassem vedtedh åesehts 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 toalettbesök. 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

# Hälsocentraler och sjukstugor

Hälsoval

### 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**
Ringen 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**
Björnåkersgatan 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
Astma- 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 Tavelsjö ..... 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

### Lövångers hälsocentral
**090-785 91 20**
Skogstorpsvägen 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, dagtid ..... 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

### Norrlandsklinikens 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

### Stenbergska 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**
..... ☎⇄ **090-785 91 12**
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**
..... ☎⇄ **090-785 91 25**
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**
..... ☎⇄ **090-785 44 42**
Storvägen 56
Arbetsterapeut ..... 0933-138 18
Barnmorska, mvc ..... 0933-138 11
Barnavårdscentral, 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**
..... ☎⇄ **090-785 44 50**
Umevägen 56
Arbetsterapeut ..... 0935-135 18
Astmasköterska ..... 0935-135 12
Barnavårdscentral, bvc
.....0935-145 06, 0935-145 10
Barnmorska, mvc ..... 0935-145 05
Dietist (Primus) ..... ☎⇄ 090-785 91 28
Kurator ..... 0935-135 09
Psykiatrisköterska..... 070-699 86 44

**Ålidhems hälsocentral**
..... ☎⇄ **090-785 44 58**
Tvistevägen 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**
..... ☎⇄ **090-785 91 76**
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
Hjärtsköterska .....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, Tvistevägen 48 ..... 090-785 89 53
Livsmedicin, Tvistevägen 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
Endokrinsköterska..... 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**..... 090-785 88 00
Mottagning..... 090-785 88 06
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
Bakströngsmottagning 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** ☎⇄ 090-785 91 83
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** ☎⇄ 090-785 91 45
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 ☎⇄ 090-785 91 81
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**
Lasarettsbacken 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
Arbetsterapeut 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 besöktider 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 helgjour**
..... 090-785 91 00
Helgjouren i Umeå och Skellefteå har öppet lördag, söndag och helgdag, telefontid 9.00–12.00.
Helgjouren i Lycksele har öppet helgfria lördagar, telefontid 9.00–12.00.
Söndag och helgdag hänvisar vi patienter med akuta besvär till Tandakuten i Umeå eller i Skellefteå.
Vid akuta tand- och käkskador övrig tid – ring 1177

## Specialisttandvård, tandläkarhögskolan

Norrlands universitetssjukhus, Umeå
Endodonti ..... 090-785 91 26
Klinisk oral fysiologi ..... 090-785 91 26
Käkkirurgi ..... 090-785 44 77
Ortodonti, tandreglering .. ☎⇄ 090-785 93 83
Parodontologi ..... 090-785 91 26
Pedodonti ..... ☎⇄ 090-785 93 83
Protetik ..... 090-785 62 60
Sjukhustandvård ..... 090-785 62 60
Röntgen,
oral diagnostisk radiologi ..... 090-785 61 80

## Utbildningstandvård, tandläkarhögskolan

Norrlands universitetssjukhus, Umeå
..... 090-785 93 74

## Folktandvården

**Bjurholm,** Storgatan 16 .... ☎⇄ 090-785 93 91
**Boliden,** Ringen 74 ..... ☎⇄ 090-785 93 79
**Bureå,** Nygatan 9 ..... ☎⇄ 090-785 93 45
**Burträsk,** Björnåkersgatan 12
..... ☎⇄ 090-785 93 76
**Byske,** Ringvägen 8 ..... ☎⇄ 090-785 93 78
**Dorotea,** Sjukhusgatan 2 .. ☎⇄ 090-785 93 96
**Holmsund,** Himmelska fridens torg 7
..... ☎⇄ 090-785 91 94
**Hörnefors,** 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
**Stenbergska,**
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,** Rådhusesplanaden 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,** Storvägen 56 ..... ☎⇄ 090-785 93 92
**Vännäs,** Södra Drottninggatan 4A
..... ☎⇄ 090-785 93 90
**Åsele,** Bryggaregatan 11 .. ☎⇄ 090-785 93 95

# Verksamhet för personer med funktionsnedsättning

## Lycksele och södra Lappland

**Barn- och ungdomshabilitering**
Johan Skyttes väg 6, Lycksele
..... 0950-393 65
**Hjälpmedel Västerbotten**
Lycksele lasarett ..... ☎⇄ 090-785 93 65
**Synrehabilitering**
Lycksele lasarett ..... 090-785 74 70
**Vuxenhabilitering råd och stöd**
Johan Skyttes väg 6, Lycksele ..... 0950-393 65

## Skellefteå

**Barn- och ungdomshabilitering**
Skellefteå lasarett ..... 0910-77 07 00
**Hjälpmedel Västerbotten**
Skellefteå lasarett ..... ☎⇄ 090-785 93 65
**Hörselrehabilitering**
Skellefteå lasarett ..... 0910-77 10 78
Texttelefon ..... 0910-77 10 79
horselrehabilitering@regionvasterbotten.se
**Synrehabilitering**
Skellefteå lasarett ..... 0910-77 14 38
**Vuxenhabilitering råd och stöd**
Nordlandergatan 15 ..... 0910-77 49 30

## Umeå

**Barn- och ungdomshabilitering, Kolbäcken**
Kandidatvägen 31–33 ..... 090-785 42 00
**Hjälpmedel Västerbotten**
Mariehemsvägen 14 ..... 090-785 93 65
**Hjälpmedel Västerbotten, butik**
Norrlands universitetssjukhus
Norra entrén ..... 090-785 74 24
**Hörselrehabilitering**
Norrlands universitetssjukhus
..... 090-785 74 50
Texttelefon ..... 090-785 74 57
horselrehabilitering@regionvasterbotten.se
**Synrehabilitering**
Norrlands universitetssjukhus
..... 090-785 74 70
**Ungdoms- och vuxenhabilitering råd och stöd**
Västra Norrlandsgatan 18 B ..... 090-785 71 21

## Tolkcentral

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



☎⇄ Följ instruktionerna du får. Läs mer på sidan 30.

# 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**
helgfria vardagar 8.00–18.00
..... 0771-46 70 10

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

**Patientnämnd** ..... 090-785 00 00 (växel)

**Sjukresor**
Reseservice..... 0771-25 10 20

**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.**

# 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