



# Landstinget

i Östergötland

## Vårdcentralen

I varje kommun finns minst en vårdcentral. Alla invånare ska vara listade hos en vårdcentral dit man i första hand ska vända sig vid behov av vård.

På vårdcentralen arbetar läkare och sjuksköterskor som är särskilt kunniga i att bedöma allmänna sjukdomstillstånd. De undersöker, ställer diagnos och behandlar både enklare och svårare åkommor och kroniska sjukdomar. Till sin hjälp har de andra yrkeskategorier inom vård, till exempel arbetsterapeut, sjukgymnast, dietist och kurator.

De flesta vårdcentraler har ett automatiskt telefonkösystem som heter TeleQ. Det innebär att en telefonsvarare svarar på svenska när du ringer. Du måste då vara beredd att knappa in ditt riktnummer och telefonnummer. Du får sedan en tid när du kommer att bli uppringd.

Om du inte kan svenska tillräckligt bra har du rätt till tolk vid dina kontakter med vården. Be om tolk redan när du beställer tid.

När du söker vård på vårdcentral bör du vara beredd att visa legitimation om du inte är känd på vårdcentralen. Det ökar din säkerhet och underlättar för vårdpersonalen.

### Välj vårdcentral

Så fort du är folkbokförd och har fått dina fyra sista siffror i ditt personnummer kan du själv kontakta en vårdcentral för att lista dig och din familj där. Som asylsökande är du också välkommen till din närmaste vårdcentral men du kan inte lista dig.

Från den 1 september 2009 gäller vårdval i Östergötland. Vårdval betyder att du själv fritt kan välja vilken vårdcentral du ska vara listad hos och ha som din fasta vårdcentral. Det behöver inte vara den vårdcentral som ligger närmast din bostad.

Kontakt med barnvårdscentral eller hemsjukvård får du alltid vid den vårdcentral som du har valt att lista dig hos. Du kan inte lista dig på en vårdcentral utanför länet.

Du kan byta från en vårdcentral till en annan. Det ska meddelas skriftligt till landstinget. Blankett för byte av vårdcentral finns på landstingets webbplats [www.lio.se/vardval](http://www.lio.se/vardval) eller på vårdcentralerna.

De flesta vårdcentralerna i länet ägs och drivs av landstinget men några är privata. Dessa har avtal med landstinget och för dig som patient innebär det ingen skillnad vad gäller avgifter och den vård du erbjuds.

### Om du blir sjuk

Om du blir sjuk och det inte är akut, ska du i första hand vända dig till din vårdcentral eller ringa telefonnummer 1177 till Sjukvårdsrådgivningen. På Sjukvårdsrådgivningen arbetar svensktalande och ibland engelsktalande sjuksköterskor. De kan ge råd och hjälpa dig om du behöver komma i kontakt med en läkare.

Alla vårdcentraler har öppet till åtminstone klockan 17.00 på vardagar. Om du blir sjuk på kvällar eller helger, ring i första hand telefonnummer 1177 till Sjukvårdsrådgivningen, som svarar dygnet runt. Det finns jourcentraler i Linköping, Norrköping, Motala och Finspång som har öppet kvällstid och helger. Tider dit bokas alltid genom Sjukvårdsrådgivningen.

Om du blir svårt akut sjuk, ring 112 om ambulans måste tillkallas eller uppsök akutmottagning på sjukhus.

### **På vårdcentralen**

Här finns specialutbildade läkare, ofta i allmänmedicin, sjuksköterskor och distriktssköterskor. Hos distriktssköterskan får du hjälp snabbt. Distriktssköterskan har bred kompetens inom hälso- och sjukvård samt barnhälsovård och arbetar nära läkarna.

### **Distriktssköterskan kan:**

- Ge sjukvårdsråd
- Göra en första bedömning av din sjukdom och ge råd om du behöver gå till distriktsläkaren.
- Ge sjukvårdsbehandling: lägga om sår, ta bort stygn, mäta blodtryck, ge injektioner.
- Barnavård
- Skriva ut recept på vissa mediciner och hjälpmedel.
- Ge hälsoråd om kost, motion, övervikt och hjälp att sluta röka.

Distriktssköterskan har mottagning några timmar om dagen vilket gör att du snabbt kan få komma. Boka tid i förväg under den telefontid som gäller. Om det behövs kan hembesök göras. Landstinget och vårdcentralerna ansvarar för hemsjukvården.

### **Barnavårdscentral BVC**

Om ditt barn är sjukt kan du ringa till barnavårdscentralen och få råd. Den ligger ofta i eller i anslutning till vårdcentralen. BVC erbjuder läkarundersökningar av barn vid vissa åldrar och du kan också få råd om ditt barns hälsa och utveckling, i frågor som rör amning, mat, vaccinationer, sömn, olycksfall med mera.

### **Barnmorskemottagningar**

Barnmorskemottagningar finns i varje kommun, ibland i anslutning till vårdcentral. Se informationsbladet om Kvinnohälsovård och kvinnohälsa.

### **Sjukgymnast**

Sjukgymnasterna har bred kunskap och erfarenhet inom flera områden som rygg- och nackbesvär, huvudvärk, spännings- och stresstillstånd, axelbesvär, neurologiska och reumatiska sjukdomar men också långvariga smärttillstånd. De gör en individuell bedömning av dina besvär och ger råd som utformas just för dig. Vid behov samarbetar sjukgymnasten med din husläkare eller andra vårdgivare, för att du som söker ska få en så bra rehabilitering som möjligt.

### **Kurator**

Kuratorerna gör psykosociala bedömningar och erbjuder samtalsbehandling. De som kommer till dem befinner sig oftast i olika former av kristillstånd, har lättare ångestbesvär eller depression.

### **Arbetsterapeuter**

Om du drabbas av sjukdom eller skada kan du få hjälp av en arbetsterapeut med att fungera så bra som möjligt i olika aktiviteter hemma, på arbetet eller på fritiden. Arbetsterapeuten kan göra hembesök och har tidsbeställd mottagning.

**Dietister**

Dietisten arbetar med kostbehandling, kostrådgivning och kostinformation. Vid kronisk sjukdom till exempel diabetes, allergi eller vid övervikt och ätstörningar får man remiss till dietist via läkare. Du kan också träffa dietister i samband med föräldrautbildning vid mödra- och barnhälsovården.

2009-05-18