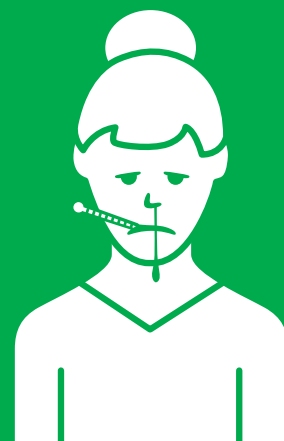


# Hjälp att hitta rätt när du behöver det

Om du blir sjuk eller skadar dig finns olika mottagningar som erbjuder rådgivning och behandling.

Vart du ska vända dig för att få den hjälp just du behöver beror på hur allvarlig din sjukdom eller skada är.

Den här guiden beskriver vilken vård de olika mottagningarna erbjuder och var du får bäst hjälp när du behöver det.



## 1177 på webben

### För det du kan göra på egen hand

Det är inte alla sjukdomar och besvär som kräver vård och ofta finns det mycket som du kan göra på egen hand för att må bättre. På 1177.se hittar du information och råd om hur du kan behandla dig själv hemifrån. Här kan du läsa om symtom, sjukdomar, behandlingar, barns hälsa, tandvård och mycket mer.

Du kan också logga in och exempelvis förnya recept, se personlig vårdinformation, kontakta vården samt boka, omboka eller avboka vissa tider.

### På 1177.se kan du:

- Söka på sjukdomar, skador och symtom
- Läsa om olika behandlingar
- Få råd om hur du kan leva hälsosamt och förebygga sjukdomar
- Logga in och göra olika vårdärenden
- Hitta kontaktuppgifter till vården

## 1177 på telefon

### För rådgivning av en sjuksköterska

Om du behöver rådgivning när din vårdcentral och övriga mottagningar är stängda kan du ringa 1177 som är öppet dygnet runt. Sjuksköterskan som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd om vad du kan göra själv och vart du ska vända dig om du behöver söka vård.

Om du är utomlands och behöver sjukvårdsrådgivning, ring +46 771-11 77 00. Du som använder texttelefon eller bildtelefon kan få sjukvårdsrådgivning via en teckenspråkstolk som i sin tur ringer 1177.

### Du kan ringa när:

- Du blir sjuk och inte har en pågående kontakt med vården
- Du blir tillfälligt sjuk
- Du blir sjuk och vårdcentralen är stängd

## Vårdcentralen

### För rådgivning, undersökning och behandling

Det är nästan alltid vårdcentralen du ska kontakta först när du blir sjuk eller skadar dig. Här kan du både få rådgivning på telefon och boka ett besök om det behövs. På vårdcentralen arbetar olika yrkesgrupper som kan utreda och behandla allt från lättare besvär till allvarligare sjukdomar.

Vänd dig alltid hit med återkommande problem eller längre tids sjukdom. Ring även hit om ett barn blir sjukt. På vårdcentralen kan du också få råd om hur du lever hälsosamt och förebygger sjukdom.

### Du kan till exempel få hjälp med:

- Medicinska råd och bedömningar
- Kroniska sjukdomar som diabetes och astma
- Nya besvär eller försämring av sjukdom
- Att ändra livsstil, till exempel att sluta röka
- Psykisk ohälsa
- Vaccination
- Barnhälsovård (på barnvårdscentralen)

## Jourcentralen

### För hjälp när vårdcentralen är stängd

När du behöver vård på kvällar och helger finns jourcentralerna tillgängliga för dig. Här kan du få hjälp med sjukdom och skador som inte kan vänta till dess att vårdcentralen är öppen. Ring alltid 1177 för rådgivning och bedömning innan du bokar tid på en jourcentral. Tid bokar du sedan enklast genom att logga in på 1177.se.

Genom din vårdcentral kan du få tid på en jourcentral även dagtid, om det inte kan vänta och vårdcentralen är fullbokad.

### Här kan du exempelvis få hjälp med:

- Besvärlig luftvägsinfektion
- Svår öronvärk
- Sårskada
- Urinvägsinfektion med kraftiga symtom

## Akutmottagningen

### För akuta skador och sjukdomar

Till akutmottagningen ska du vända dig vid allvarliga sjukdomstillstånd och olyckor. Patienter med störst behov av vård tas om hand först. Om dina besvär inte är akuta finns risk att du får vänta länge eller blir hänvisad vidare till vårdcentralen eller jourcentral.

Akutmottagning finns på sjukhuset i Linköping, Norrköping och Motala. Den är öppen dygnet runt. I Linköping och Norrköping finns även barnakut för barn och ungdomar upp till 18 år med akuta medicinska sjukdomstillstånd.

### Vänd dig hit vid exempelvis:

- Bröstsmärta
- Misstänkt benbrott
- Svår blödning
- Andningsbesvär
- Allvarligt olycksfall

Vid akuta livshotande tillstånd, ring 112.

1177 på webben

1177 på telefon

Vårdcentralen

Jourcentralen

Akutmottagningen

En del sjukdomar och symtom söker många vård för. Här hittar du några av de vanligaste typerna av vård och vart du kan vända dig för att få hjälp.

## » Rehabilitering

Om du behöver träffa fysioterapeut eller arbetsterapeut på grund av skada, sjukdom eller besvär i muskler och leder, kan du vända dig direkt till Rehab väst, Rehab öst, Rehab Finspång eller Rörelse och Hälsa. Det finns även privata mottagningar där Region Östergötlands patientavgifter och högkostnadsskydd gäller. Om du skadat dig i samband med att du tränat eller idrottat finns också Motions- och idrottsskadeenheten i Linköping och Norrköping.

Mer information om olika rehabiliteringsinsatser hittar du på 1177.se.

## » Vård för underlivsbesvär

Om du har besvär i underlivet kan du kontakta din vårdcentral. Du som är kvinna kan även kontakta kvinnokliniken eller en privat gynekolog. För rådgivning om preventivmedel och frågor i samband med graviditet finns Kvinnohälsan.

Ungdomshälsan eller ungdomsmottagningen kan hjälpa dig som är mellan 13 och 25 år med rådgivning, preventivmedel och undersökningar. Du kan även testa dig för könssjukdomar.

Vid misstanke om könssjukdom kan du, oavsett din ålder, vända dig till en STD-mottagning.

På 1177.se finns mer information om hur du söker vård för besvär kopplade till könsorganen.

## » Psykiatrisk vård

Alla kan må psykiskt dåligt ibland – barn, unga och vuxna. Vart du ska vända dig om du behöver hjälp beror på din ålder och hur dåligt du mår.

- Upp till 6 år » Barnvårdscentralen
- Mellan cirka 6–12 år » Barnhälsan (heter Råd, stöd och hälsa i Linköping)
- Mellan cirka 13–25 år » Ungdomshälsan (finns på flera orter) eller ungdomsmottagningen i Linköping. I Linköping finns också samtalsmottagningen Unga vuxna. På webbplatsen umo.se kan du hitta information och råd om psykisk ohälsa och relationer.
- Du som är under 18 år och har svårare eller mer brådskande psykiska problem kan vända dig till barn- och ungdomspsykiatri (BUP). I akuta situationer, ring 112.

### För vuxna

- Om du är vuxen och mår psykiskt dåligt, sök vård på vårdcentralen eller en psykiatrisk mottagning.

Ring 112 eller kontakta en psykiatrisk akutmottagning om du eller någon du känner har akuta psykiska problem eller självmordstankar.

Psykiatrisk akutvårdsmottagning finns på sjukhusen i Linköping och Norrköping. I västra länsdelen vänder du dig till någon av de mobila omvårdnads-team som finns i Motala och Mjölby.

Mer information om olika mottagningar, kontaktuppgifter och hur du söker psykiatrisk vård hittar du på 1177.se.

## » Digital vård

För besvär som inte kräver fysisk undersökning eller personligt möte finns olika sätt att ta kontakt med vården digitalt. Via chatt eller videomöte kan du få rådgivning och behandling när det passar dig, oavsett var du befinner dig. Du kan även få vissa behandlingar på nätet, exempelvis kognitiv beteendeterapi för stress och sömnsvårigheter. På 1177.se kan du se vilka e-tjänster de olika mottagningarna har.

Digitala vårdcentralen Region Östergötland är en app som erbjuder videosamtal med vården direkt i din mobil. Här kan du få hjälp med lindrigare besvär som inte kräver fysisk undersökning.

### Digitala vårdcentralen kan hjälpa dig med exempelvis:

- Hudbesvär som akne och eksem
- Luftvägsinfektion
- Ögoninflammation
- Brådskande receptförnyelse

## » Specialiserad vård

Specialistmottagningar är anpassade för vård inom särskilda områden, till exempel hud, ögon eller öron-näsa-hals. Oftast kommer du som patient i kontakt med specialistvården genom att vårdcentralen skickar en remiss eller i samband med ett akut besök på sjukhus. Enstaka specialistkliniker kan du kontakta direkt utan remiss, exempelvis kvinnoklinikerna. Du kan även söka specialistvård genom att skriva en egenremiss. Läs mer om det på 1177.se.



## » Allmänna frågor

Har du en fråga om till exempel patientavgifter, fakturor, autogiro, högkostnadsskydd, frikort eller val av vårdcentral är du välkommen att kontakta Region Östergötlands kundtjänst för ekonomi- och patientfrågor.

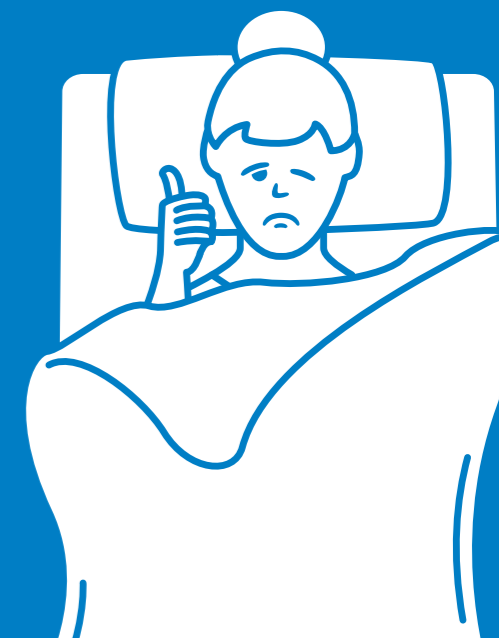
Telefon: 010-103 22 88

E-post: [ekonomi@regionostergotland.se](mailto:ekonomi@regionostergotland.se)

## » Om du inte är nöjd

Du kan alltid lämna synpunkter på vården, framföra klagomål eller komma med förbättringsförslag. Ta i första hand kontakt med mottagningen som du har synpunkter på. Använd gärna e-tjänsten "synpunkter och klagomål" på den aktuella mottagningens sida på 1177.se. Du kan också välja att ta kontakt med Patientnämnden.

# Din guide till vården



[1177.se/ostergotland/guidetillvarden](https://1177.se/ostergotland/guidetillvarden)

1177  
VÅRDGUIDEN

Region  
Östergötland

1177  
VÅRDGUIDEN

Region  
Östergötland