

Information från Region Dalarna

Spara och
sätt upp!



SÅ SÖKER DU VÅRD

Vid besvär

Besök 1177.se för att få råd om vård och hjälp att bedöma om du kan lindra dina symtom själv eller om du behöver söka vård. Allt innehåll är faktagranskat av experter från hälso- och sjukvården.

Ring 1177. Sjuksköterskan som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder dig till lämplig vårdmottagning när det behövs. Öppet dygnet runt.

Använd appen Min vård. Vårdpersonalen i appen tar hand om de vanligaste hälsoproblemen. De hänvisar och remitterar vid behov vidare till annan specialistvård. Öppet dagtid vardagar, samt vissa kvällar och helger.

Kontakta din vårdcentral. Vårdpersonalen på vårdcentralen tar hand om de vanligaste hälsoproblemen. De hänvisar och remitterar vid behov vidare till annan specialistvård. Öppet dagtid vardagar.

Vid akuta sjukdomsfall

Ring 1177 eller din vårdcentral om du blir akut sjuk. Sjuksköterskan ger dig råd och vägleder dig till rätt mottagning. Många gånger kan du få en jourtid på en närliggande mottagning, i stället för att åka till akuten.

Vid nödsituation eller allvarlig skada

Befinner du dig i en akut nödsituation? **Ring 112.**

Vänd för mer tips 

Förnya dina recept i god tid innan högtider och ledigheter

Vänd dig i första hand till den vårdenhet som skrivit ut ditt recept genom att logga in på 1177.se. Kan du inte förnya dina recept på webben kan du ringa till mottagningen för att få hjälp.



För din psykiska hälsa

Alla mår dåligt någon gång i livet. Här är fem råd för att förbättra eller bibehålla psykisk hälsa.

<p>1 Bli andfådd minst varannan dag!</p> 	<p>2 Skapa tid för återhämtning</p> 	
<p>3 Prata med någon varje vecka</p> 	<p>4 Följ ditt hjärta – var rädd om ditt liv!</p> 	<p>5 Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!</p> 

På 1177.se finns information om vad du själv kan göra för att må bra, men också vart du vänder dig om du mår dåligt och behöver hjälp. **Läs mer på 1177.se/Dalarna/psykisk-halsa**

1177
VÅRDGUIDEN

1177 Vårdguidens e-tjänster

Skaffa e-legitimation om du inte redan har gjort det och logga in på 1177 Vårdguidens e-tjänster för att göra vårdärenden på ett säkert sätt. Du kan bland annat:



Läsa din journal



boka eller
avboka tid



Förnya recept



Ungdomsmottagning Dalarna online

Du som är mellan 13-25 år kan ladda hem appen Ung i Dalarna och prata med personal på ungdomsmottagningen via videosamtal. Du kan få hjälp och stöd med frågor om kroppen, psykisk hälsa, sex, relationer och mycket annat.

Läs mer på 1177.se/Dalarna/umd

