



## Strukturerad vård på hälsocentralernas mottagning för patienter med kroniska sjukdomar

*Du är själv bästa specialisten på din egen vård -  
hälso- och sjukvårdspersonalen stöder dig vid behov.*



Du är själv bästa specialisten  
på din egen vård -  
hälso- och sjukvårdspersonalen  
stöder dig vid behov.

*”Hur mår du och  
hur kan vi hjälpa dig?”*

### Hur kan du förbereda dig inför besöket?

Då du bokar tid till mottagningen får du en egenvårdsblankett eller så sänds den hem till dig. Med hjälp av egenvårdsblanketten kan du fundera över ditt hälsotillstånd och hur hälso- och sjukvårdspersonalen kan stöda dig. Ta med dig till mottagningen: egenvårdsblanketten, recepten på de mediciner som du använder och medicinlistan, egenvårdsmätare (t.ex. blodsockermätare, blodtrycksmätare, pef-mätare) och anteckningar om egenvårdsmätningar.



### Vad gör man på ett kartläggningsbesök?

På mottagningen diskuterar du frågor som rör ditt hälsotillstånd med vårdaren. Det är viktigt att du berättar vad som fungerar bra i vården av din sjukdom och vad du behöver hjälp med. Inom hälso- och sjukvården finns det olika tjänster som kan stöda din egenvård, t.ex. självmätningpunkter, hälsocoaching och olika gruppverksamheter, som din vårdare kan berätta mera om.

## Vad är en vårdplan?

Vårdaren och/eller läkaren sammanställer vid behov en vårdplan på basen av de behov som kommit fram vid kartläggningsbesöket hos vårdaren. I vårdplanen dokumenteras dina behov, mål och metoder för att nå målen samt tidpunkten för nästa uppföljning. Du får antingen vårdplanen med dig hem i samband med besöket eller så sänds den hem till dig senare.



## Egenvård

Egenvård innefattar olika aktiviteter som du själv kan göra för att främja din hälsa och ditt välbefinnande i det dagliga livet. Egenvården är individuellt anpassad för dig och överenskommen tillsammans med hälso- och sjukvårdspersonalen. Vården grundar sig på vetenskaplig forskning. Till egenvård hör också medicinering och egenuppföljning hemma.

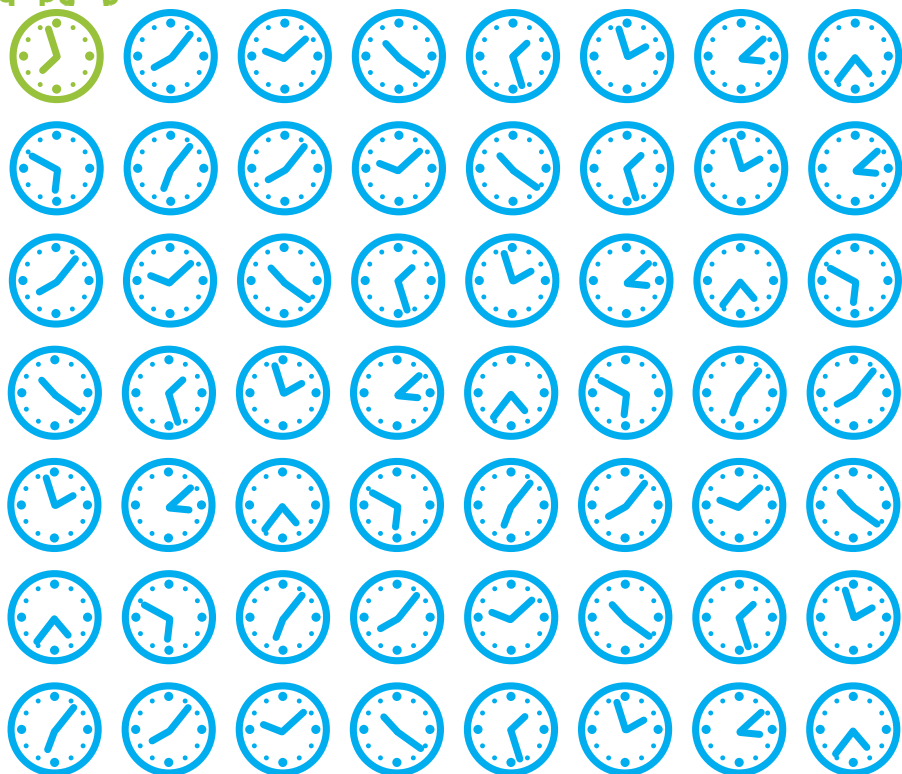


## Patienten vid rodret

På hälsovårdscentralernas mottagningar utvecklar man förverkligandet av den planerade vården för patienter med kroniska sjukdomar. Med kronisk sjukdom avser man långvariga sjukdomar som kräver kontinuerlig vård och uppföljning (t.ex. diabetes, kranskärlsjukdom, hjärtsvikt, astma). Målsättningen med utvecklingen är att man inom hälso- och sjukvården ska kunna erbjuda allt mångsidigare tjänster och verktyg så att du kan förverkliga din egenvård allt bättre.

Potku (Patienten vid rodret)-projektet stöder hälso- och sjukvården i strävan att förstärka patientens roll.

# Du tar hand om din egen hälsa 8757 timmar i året



Hälsa- och sjukvårdspersonalen  
stöder dig vid behov.