

Det här materialet är framtaget för att vi vill be dig om hjälp med att hjälpa dig.

Vad är Min förberedelse?

När du är i behov av vård och omsorg ska den alltid utgå från ditt perspektiv och vad som är viktigt för dig.

Min förberedelse hjälper dig att tänka till innan ett planerat besök i vård eller omsorg. Du får stöd i att berätta vad som är viktigt för dig!

Du är i fokus

För att ta reda på vad som är viktigt för dig kan du förbereda dig utifrån följande perspektiv:

Hälsa

Faktorer som ökar din upplevelse av kontroll över din hälsa eller möjligheten att förbättra den.

Meningsfullhet

Faktorer som bidrar till att du upplever din dag som meningsfull, till exempel genom självständighet, samhörighet eller att kunna utöva dina intressen.

Trygghet

Faktorer som ökar din upplevelse av trygghet.

Planering

Vid besöket, fråga vad som blir nästa steg. En plan - din plan - kan innehålla vad du själv kan göra och vad vård och omsorg ska göra. Enkelt förklarat ska du se dig själv som en aktiv samarbetspartner.

Tips på frågor du själv kan ställa

- Vad innebär mitt tillstånd/min sjukdom?
- Behandlingsalternativ? Vilka fördelar och nackdelar har de olika behandlingarna?
- Hur påverkar tillståndet/sjukdomen/behandlingen mitt dagliga liv/mina aktiviteter?
- När och hur får jag besked om utredning/behandling/återbesök?
- Påverkar mina andra mediciner behandlingen?
- Finns det några komplikationer med tillståndet/sjukdomen?
- Vad ska jag tänka på/vara uppmärksam på?
- Vad kan jag göra själv?
- Vart ska jag vända mig om jag har frågor?

Allmänna råd om vård

På webbplatsen 1177.se kan du få råd och kunskap om hälso- och sjukvård. Du kan även ringa på telefonnummer 1177.

Allmänna frågor om omsorg

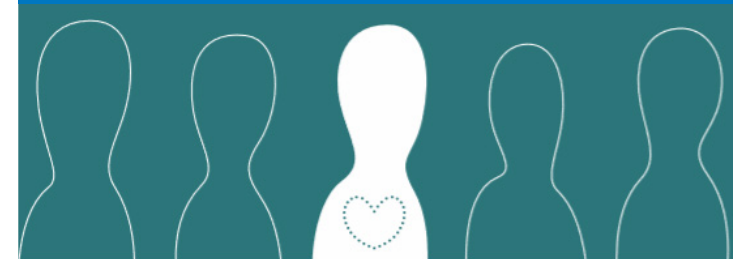
Vänd dig till din kommun, till exempel via växel.

Om du inte är nöjd

Du kan alltid vända dig till din vårdgivare eller omsorgsgivare när du har frågor, synpunkter eller klagomål.

Min förberedelse!

Stöd för samtal och planering till dig med behov av vård och omsorg



Förberedelse

Hur har du det?

- Tänk på dina vanor och dina besvär.
- Hur mår du?
- Hur klarar du vardagens aktiviteter?

Vem är du?

- Din familj och närstående vänner?
- Arbete, studier, yrkesliv?
- Din fritid och dina intressen?

Berätta mer om din livsstil

- Fysisk aktivitet?
- Kost?
- Tobak och alkohol?

Berätta mer om dina besvär

- Trötthet? • Sömn?
- Smärta? • Aptit?
- Oro? • Ork? • Annat?

Vad beror dina besvär på tror du?

- Särskild oro?
- Någon fråga du vill ha svar på?
- Hur påverkar din nuvarande situation dig och ditt liv?

Vad är viktigt för dig?

Det här vill jag prata om:

Vad vill du att vård/omsorg/ andra insatser ska leda till?

Nästa steg - Min plan

De här kontakterna behöver jag ha med vård och omsorg

Verksamhet	Person	Telefon

Planering

Det här ansvarar jag själv för:

Det här ansvarar vård och omsorg för:

Vad	Vem

Min kontakt och ansvarig för uppföljning:

Namn

Telefonnummer

Upprättad av	Giltig till och med