

SPF Seniorerna Ronneby

Behov av vård! Vart vänder jag mig?

Ring 1177

Vårdguiden för att få råd och information om rätt vårdnivå

Gå in på nätet 1177.se för att själv läsa och få råd utifrån dina symtom.

Spara 1177 i din telefonbok

Gå in på 1177 och gör testet ”Vanliga symtom- när ska jag söka vård? och få råd om vad du bör göra med -halsont, hosta, feber, urinvägsbesvär, öronbesvär, nästäppa och snuva

Vänd dig i första hand till **VÅRDcentral**

Ronnebyvårdcentral, Götgatan 29E, 0457-731400

Kallinge vårdcentral, Gjutarevägen 1-3, 0457-731790

Bräkne-Hoby vårdcentral, Parkvägen 4, 0457-731820

Capio Citykliniken, Fridhemsvägen 15, 0457-34070

Vänd dig till vårdcentralen i första hand. Där får du hjälp när du skadat dig eller inte mår bra. Personalen på vårdcentralen har erfarenhet och kunskap om de flesta skador och sjukdomar. Om det behövs får du komma till sjukhuset. När vårdcentralen är stängd kan du söka vård på jourcentralen i Karlskrona som är kvälls- och helgöppen genom att ringa 1177 Vårdguiden.

Läkarbil

Primärvårdens läkarbil kör sedan 2016 på hembesök till patienter i Ronneby kommun som tillhör Ronneby vårdcentral, Kallinge vårdcentral och Bräkne-Hoby vårdcentral. Varje vecka gör specialistläkare ca 25 hembesök med läkarbilen.

Jourcentralen i Karlskrona

Öppettider vard. 17- 21, lör., sön. 08 – 21 Wämö vårdcentral Byggnad 4 Blekingesjukhuset

Sjuksköterska bedömer ditt behov av vård som kan leda till : råd om egenvård, läkarbesök, hänvisning till annan vårdnivå, ex. vårdcentral, akutmottagning eller sjukgymnast.

Vårdcentralen kan hjälpa dig med akuta infektioner, sjukdomar eller skador som inte kan vänta tills vårdcentralen öppnar. **Ring 1177 INNAN du kommer** så att de kan vägleda dig till rätt vårdnivå.

AKUTMOTTAGNINGEN , Karlskrona

Vänd dig till akutmottagningen om du har drabbats av svår sjukdom eller skadats allvarligt i en olycka. Här får du hjälp. Patienter med störst behov tas alltid om hand först.

Akutmottagningen är öppen dygnet runt.

Psykiatrisk akutmottagning och akutvårdsavdelning med sex vårdplatser finns på Blekingesjukhuset. Dessa är öppna dygnet runt när andra psyk. mottagningar har stängt.

Ring 1177 för råd.

NÖDNUMMER 112

finns om du själv eller någon i din närhet omedelbart behöver akut vård.

Akut hjälp 112 vid:

Stroke

Hjärtinfarkt: smärta över bröstet, kan stråla ut i arm och upp mot halsen, andnöd (OBS. sk "tyst" hjärtinfarkt som kan drabba äldre ffa kvinnor. Ger vaga symtom som stark trötthet, andnöd, illamående samt rygg- och nacksmärta. Smärtan kan var mindre intensiv än den vid vanlig infarkt.)

Plötslig kraftig huvudvärk vid ansträngning

Trauma mot huvud

Benbrott

Stor sårskada

Brännskada, stor som handflata

AKUT – STROKE

A- ansikte/ kan personen le och visa tänderna? Om ena mungipan hänger- ring 112!

K- kroppsdel / arm och eller ben. kan personen lyfta armarna och hålla dem kvar i 10 sek.?

- om en arm faller – ring 112!

U- uttal. Kan personen upprepa en enkel mening som "det är vackert väder idag"- om personen sluddrar eller inte kan hitta rätt ord – ring 112!

T- tid. Varje sekund räknas! Tveka aldrig! Ring 112 direkt! (för att komma i tid för trombolys)

ICE – nödnummer till anhöriga i mobilen.

Om du skulle råka ut för en olycka eller bli hastigt sjuk är det bra om sjukvårdspersonalen snabbt kan komma i kontakt med dina anhöriga. Spara därför dina nödnummer i mobilen och döp dem till *ICE = In Case of Emergency*. Skriv först in ICE och sedan numret på kontaktperson i telefonens telefonbok. Du kan ange flera med ICE 1, ICE 2 osv. (*info på 1177 Vårdguiden*).

HA KOLL PÅ DINA LÄKEMEDEL!

Be att få en *läkemedelsgenomgång* en gång per år. (Det har du rätt till enl. Socialstyrelsen när du är 75+). Det kan du begära hos din läkare ex. på vårdcentralen. Du kan också beställa tid på Apoteket för läkemedelsgenomgång för de l.m. som du fått på recept. Passar de ihop? Är det rimligt? Det finns också *elektroniskt expertstöd på Apoteket sk EES* som du kan få hjälp med. Fråga också om de ev. *naturläkemedel* du använder passar ihop med dina receptbelagda l.m.-

Ställ frågor om dina läkemedel hos läkaren som ordinerar.

VARFÖR ska jag ha detta l.m.- syfte

NÄR ska jag ta l.m

HUR ska jag ta l.m

HUR LÄNGE ska jag hålla på

HÅLL OCKSÅ KOLL PÅ LÄKEMEDEL SOM ÄR OLÄMPLIGA FÖR ÄLDRE!

Se *Socialstyrelsens lista*. Ifrågasätt om du ordineras något av dessa! Risk finns för yrsel och fall med också överdosering för att den äldre inte kan utsöndra som tidigare m.m

Lev väl!

Önskar Eva Holmberg, folkhälsoansvarig, april 2018