

EN GUIDE TILL HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

För dig som är ny i Stockholms län



HUVUDREDAKTÖR

Alejandra Ganem-Cuenca

REDAKTÖRSGRUPP

Berolin Deniz, Zakia Khan

ILLUSTRATÖR

Mojgan Alavi

LAYOUT

Elma Jakupovic

Interfem, 2015

Trydells Tryckeri, 2015

ISBN 978-91-639-0011-2

EN GUIDE TILL HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

För dig som är ny i Stockholms län

Denna guide har tagits fram av Interfem för att hjälpa nyanlända förstå hur hälso- och sjukvården fungerar i Stockholms läns landsting. Den mesta informationen är hämtad från 1177 Vårdguiden. Informationen, priserna och kontaktuppgifter som finns i denna guide kan komma att ändras.

Eftersom hälso- och sjukvården är organiserad på liknande sätt i andra landsting kan du använda informationen även om du bor i ett annat län. Om du har frågor om hur hälso- och sjukvården fungerar i ditt landsting eller behöver kontaktuppgifter kan du söka på www.1177.se eller ringa 1177.

Till grund för guiden ligger ett antal fokusgrupper och intervjuer med nyanlända som visat vilka behoven och kunskapsluckorna är. Vi vill tacka alla som deltog i projektet och bidrog till innehållet av materialet.

Interfem är inte en vårdgivare. Interfem är en tankesmedja och resurscenter, som verkar för att utforma strategier och metoder som minskar strukturell diskriminering.

www.interfem.se, info@interfem.se

Arbetet har finansierats av Stockholms läns landsting.

1177 VÅRDGUIDEN

– Sjukvårdsrådgivning på telefon och hemsida

Du kan alltid ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning och kontaktuppgifter.

1177 är en nationell hemsida och telefonnummer öppet dygnet runt för att hjälpa dig få rätt vård. På 1177 svarar sjuksköterskor som bedömer problemet och ger råd och information om var du ska söka hjälp. Du kan ringa 1177 dygnet runt oavsett var du är i landet.

telefonnummer: 1177, hemsida: www.1177.se



På 1177:s hemsida kan du hitta information på olika språk om:

- fakta och råd
- lagar
- regler och rättigheter
- kontaktuppgifter till alla vårdmottagningar

1177 på telefon:



Knappval 1: För allmän information om regler, rättigheter och omsorg

Knappval 2: För vård gällande barn

Knappval 3: För vård gällande dig själv eller någon annan vuxen

Knappval 4: För att få råd på arabiska eller somaliska, mellan 08:00-22:00

Knappval 8: För att få råd på finska, mellan 08:00-12:00

För råd med tolk på arabiska kan du ringa [0771-1177 90](tel:0771-117790) och på somaliska kan du ringa [0771-1177 91](tel:0771-117791).

112 - SOS Alarm

Ring 112 i en akut situation.



I en nödsituation då någon är allvarligt sjuk eller svårt skadad och behöver omedelbar hjälp ska du ringa 112. Numret går till SOS Alarm, som kan skicka en ambulans. Det är alltid gratis att ringa 112 och det går att ringa även om mobiltelefonen som du ringer ifrån är låst eller saknar täckning. Du kommer att prata med en sjuksköterska som ställer frågor för att bedöma vad som behöver göras. SOS Alarm frågar vem det är som ringer, vad som har hänt och var du befinner dig.



INNEHÅLL

1	Välfärd och hälso- och sjukvård	7
2	Dina rättigheter inom vården	9
3	Vänd dig hit när du behöver vård	15
4	Mental hälsa – Söka vård och stöd	21
5	Barn och ungdom	23
6	Tandvård	29
7	Homosexuella, bisexuella, lesbiska, queer- och transpersoner	32
8	Sexuell och reproduktiv hälsa	35
9	För dig med funktionsnedsättning	44
10	Läkemedel	47
11	Asylsökande och papperslösa	51
12	EU-medborgare	57
13	Våld i nära relationer	59
14	Om du inte är nöjd med vården	65
15	Högekostnadsskydd och kostnader inom vården	69
16	Ordlista	78
17	Kontaktuppgifter	80



1

VÄLFÄRDEN OCH HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

Hälso- och sjukvården finansieras till stor del av skatter.



Sverige är ett välfärdssamhälle. Allmän välfärd innebär att alla får grundläggande välfärdstjänster såsom sjukvård, utbildning, äldreomsorg och föräldraledighet. Välfärden finansieras till största del genom skatter. En del av skatterna används för att finansiera hälso- och sjukvården. Detta betyder att du oftast bara betalar en del av kostnaden för vård, läkemedel och tandvård.



Hälso- och sjukvården i Sverige styrs av Hälso- och sjukvårdslagen. Enligt lagen har alla personer i Sverige rätt att få en god och säker vård på lika villkor. Om du är folkbokförd i Sverige och har ett fullständigt personnummer har du samma rätt till sjukvård som alla svenska medborgare. Om du inte är folkbokförd kan du behöva betala hela kostnaden för vården själv.



I Sverige är ansvaret för hälso- och sjukvården delat mellan stat, landsting och kommun:

- staten är ansvarig för den övergripande hälso- och sjukvårdspolitiken
- landstinget ansvarar för att organisera en god vård för alla och se till att det finns tandvård för alla som är yngre än 20 år
- kommunen ansvarar för vård av äldre, vård av personer med funktionsnedsättningar och för stöd till personer som är utskrivna från sjukhusvård

Varje landsting och kommun ansvarar för att förvalta och prioritera sina resurser. Därför kan vårdtjänster och priser variera mellan olika kommuner eller landsting.

Privat och offentlig vård

Dina rättigheter är desamma om du går till en offentlig vårdgivare eller en privat vårdgivare som har avtal med landstinget eller kommunen.



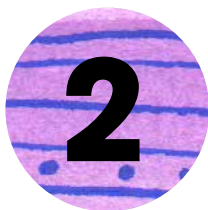
Det finns offentlig och privat hälso-, sjuk- och tandvård i Sverige. Vård som bedrivs av landstinget eller kommunen är finansierad med skatter och kallas offentlig vård. En del av den offentliga vården och omsorgen utförs av privata vård- och omsorgsgivare som har avtal med landstinget eller kommunen. Det kan handla till exempel om husläkare, sjukgymnaster, barnavårdscentraler, hemtjänst, äldreboenden eller ett helt sjukhus.

För dig som vårdtagare innebär det ingen skillnad när du söker vård eller omsorg om den erbjuds av landsting eller kommun eller av ett privat företag, så länge vårdgivare har avtal med landstinget eller kommunen. Dina rättigheter är desamma och du betalar samma avgifter.

Det finns även privat vård som inte har avtal med landstinget. Exempel på sådan vård är den plastikkirurgi som inte är medicinskt motiverad, de vaccinationer som inte ingår i vaccinationsprogrammet, vissa hälsokontroller och viss psykoterapi. För denna vård bestämmer vårdgivaren priserna. Det innebär att landstingets patientavgifter inte gäller. Om du är osäker på om en mottagning har avtal med landstinget eller kommunen, kontakta dem och fråga vad ett besök eller behandling kommer att kosta.



Tandvården utförs dels av landstinget genom Folk tandvården, dels av privata kliniker. Priserna för Folk tandvården sätts av landstinget medan privata tandläkare bestämmer sina egna priser.



DINA RÄTTIGHETER INOM VÅRDEN

Du som patient har rättigheter inom vården.



Nedan finns en sammanfattning av de rättigheter som du som patient har enligt Patientlagen.

Rätt att välja vårdgivare

Du kan välja vilken vårdmottagning du vill gå till.

Du har rätt att själv välja vilken vårdmottagning du vill gå till inom den offentligt finansierade primärvården och öppna specialistvården i hela Sverige. Du kan till exempel välja att gå till vårdcentralen närmast dig eller en vårdcentral i en annan kommun. Du kan be att få komma till en särskild läkare på mottagningen, till exempel någon som har särskilda språkkunskaper eller som du har träffat förut.

Sekretess och tystnadsplikt

Hälso- och sjukvårdspersonalen får inte lämna ut uppgifter om dig utan att du godkänner det.

Sekretess innebär att hälso- och sjukvårdspersonalen inte får avslöja muntliga och skriftliga uppgifter inklusive uppgifter i patientjournaler. Inom hälso- och sjukvården gäller sekretesskydd för alla patienter oavsett om de har rätt att vistas i Sverige eller inte.

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården i Sverige har tystnadsplikt. Det gäller även tolkar och apotekspersonal. Tystnadsplikt innebär att ingen får lämna ut uppgifter till din familj eller andra utan att du godkänner att informationen får lämnas ut. Det gäller uppgifter om dig som patient, om din hälsa, behandling, privata situation eller att du söker eller har sökt vård.

Tystnadsplikten finns så att du som patient ska känna dig trygg och våga prata öppet om de besvär eller symtom du har. Tystnadsplikten innebär även att vårdpersonal inte får berätta något om dig som patient för en annan vårdgivare om inte vårdgivaren deltar i din vård.

Du bestämmer själv vad andra får veta

Du ska bli tillfrågad av vårdpersonalen om vem de får lämna ut uppgifter till och vad de får berätta. Detta kallas samtycke och vårdgivaren ska dokumentera samtycke i din journal. Du väljer själv vilka de får informera. Till exempel kan du inför en operation tala om för personalen att de får berätta hur operationen har gått för en närstående.

Undantag från tystnadsplikten

Sekretessen kan brytas under vissa situationer utan att du som patient ger ditt medgivande. Det kan till exempel ske om en domstol, åklagar-, polis-, kronofogde- eller skattemyndighet begär att få veta om du vistas på en vårdinrättning som till exempel ett sjukhus. Då behöver vårdpersonal svara ja eller nej på frågan.

Om du som patient misstänker att någon inom vården har brutit mot tystnadsplikten kan du anmäla det till Inspektionen för vård och omsorg, IVO. Se avsnitt 14 *Om du inte är nöjd med vården* för mer information.

Rätt att säga nej

Du kan säga nej till behandling, undersökningar eller mediciner.

Du som patient bestämmer själv om du vill ha vård eller inte. Du har rätt att säga nej till behandling, undersökningar och mediciner. Men det kan finnas situationer då en patient inte vill eller kan ta beslut, till exempel om patienten har en mycket allvarlig psykisk sjukdom. Tvångsvård är vård som ges mot den vårdades vilja eller utan att den har gett sitt samtycke för att skydda både den som blivit psykiskt sjuk och andra. Tvångsvård är reglerat i lag och kan ges i öppenvård eller slutenvård.

Rätt till information

Du har rätt att få information som du förstår.

Du har rätt att få information om ditt hälsotillstånd och om vilken behandling som kan erbjudas. Du ska få information på ett sätt så att du förstår den. Information som du får från vårdgivare ska anpassas till din ålder, mognad, erfarenhet och andra individuella förutsättningar. Du har rätt att få informationen nedskriven om du ber om det.

Tolk

Du har rätt till tolk när du besöker sjukvården och tandvården.

Du har rätt till tolk när du besöker sjukvården, tandvården eller vid dina kontakter med kommunen och myndigheter. Tolkar översätter i de flesta fall bara det som sägs, inte skriven text. Alla tolkar som anlitas är auktoriserade tolkar och har tystnadsplikt. Familj och vänner som översätter har inte tystnadsplikt. Det kostar ingenting att boka in en tolk.

Ett möte med en tolk kan gå till på olika sätt:

- tolken kan delta i mötet genom högtalartelefon
- tolken kan vara med vid mötet med vårdpersonalen

De tolktjänster som finns är:

- språktolk
- tolk för hörselskadade, döva och dövblinda

Praktiska råd om tolkning:

- tolken är opartisk och får inte uttrycka egna åsikter under tolkningen
- tolken får inte hjälpa till med annat än själva tolkningen
- ett tolksamtal tar ibland längre tid än ett samtal utan tolk
- väntetider för att få en tid hos läkaren kan påverkas



För information om tolk för hörselskadade, döva och dövblinda, se avsnitt 9
För dig med funktionsnedsättning.

Så här bokar du in en språktolk

Vårdpersonalen eller handläggaren på kommunen bokar språktolk. Berätta att du behöver tolk innan vårdbesöket. Om du inte kan ringa och be om tolk själv, be någon annan att hjälpa till.

När du bokar in en tolk har du möjlighet att lämna önskemål om:

- vilka kvalifikationer tolken ska ha
- att få en namngiven tolk
- att det ska vara en kvinna eller en man

Om du inte kan komma till ditt vårdbesök måste du avboka din tid. Fråga vårdpersonalen som bokar tolk vad som gäller om du behöver avboka ditt vårdbesök.

Om du inte har bokat en tolk

Om du har tid hos läkare och inte har bokat en tolk i förväg kan vårdpersonalen ringa tolkcentralen alla dagar klockan 08:00-20:00 för att få en tolk på telefon.

Telefontolkning utan tidsbokning finns på: arabiska, persiska, ryska, somaliska, spanska, turkiska.

Tolk vid akuta situationer



Om läkarbesöket är akut kan det finnas möjlighet att ha en språktolk via telefon. Meddela personalen när du söker akutvård att du behöver tolk.

Vårdgaranti

Vårdgaranti garanterar att du får vård inom en viss tid.

Vårdgarantin reglerar hur länge du som längst ska behöva vänta på att få vård. Om du sökt vård på en mottagning som inte kan erbjuda dig tid eller behandling inom vårdgarantins tidsgränser, ska du erbjudas vård på en annan mottagning. Om du inte vill få vård på någon annan mottagning kan du tacka nej till erbjudandet om vårdgaranti. Det kan innebära att du får vänta längre.

Om tidsreglerna inte kan följas och du vill få hjälp att hitta vårdgivare som har kortare väntetider, kan du ringa till Vårdgarantikansliet. Vårdgarantin gäller planerad vård som är beslutad av läkare. Akutvård får du omedelbart.



08-123 134 00

Enligt vårdgarantin har du rätt till:

- kontakt med primärvården samma dag
- läkarbesök i primärvården inom sju dagar
- besök i den specialiserade vården inom 90 dagar
- behandling påbörjad inom 90 dagar

Samma dag som du söker hjälp ska du få kontakt med primärvården, till exempel vårdcentralen eller sjukvårdsrådgivningen. Det kan ske via telefon eller genom besök. Om vårdpersonalen bedömer att du behöver träffa en läkare ska du få tid inom högst sju dagar.

Om du får remiss till specialistvård ska du få en tid för besök inom 90 dagar. Det gäller även om du sökt vård utan remiss hos en öppen specialistvårdsmottagning. Efter att vårdgivaren har beslutat om en viss behandling, till exempel operation, ska du få en tid inom 90 dagar.





VÄND DIG HIT NÄR DU BEHÖVER VÅRD

Ring 1177 för information om vart du kan vända dig för att söka vård.

Vanligtvis ska du söka hjälp på vårdcentralen för besvär som inte är akuta eller livshotande och kräver omedelbar vård på sjukhus. Om det behövs kommer vårdgivaren att hänvisa dig vidare till specialistvård. Om du vill kan du ha med dig en familjemedlem eller vän till läkarbesöket som stöd. I en nödsituation då någon är allvarligt sjuk eller svårt skadad och behöver omedelbar hjälp ska du ringa 112.

Vårdcentral/husläkarmottagning – hit vänder du dig först

Vänd dig till vårdcentralen för vård av sjukdomar som inte är livshotande.



På vårdcentralen får du vård och behandling för de flesta sjukdomar och besvär som inte är akuta eller livshotande. Här kan du även få hjälp med hälsofrågor, till exempel om kost- och levnadsvanor eller hjälp med att sluta röka.

De som arbetar på vårdcentralen

På vårdcentralen arbetar bland annat husläkare och sjuksköterskor. På många vårdcentraler arbetar också kuratorer, psykologer och andra vårdgivare som till exempel dietister. Husläkare är specialister i allmänmedicin. En husläkare tar reda på vilken sjukdom en patient har genom att ställa frågor och göra undersökningar. Ibland kan patienten behöva specialistvård. Då skriver husläkaren på vårdcentralen en remiss till en specialist.

Exempel på vilka som arbetar på vårdcentralen:

- en kurator kan ha kontakt med närstående och göra utredningar om rehabilitering
- en psykolog utreder och bedömer vilken hjälp du kan behöva för att bättre förstå din livssituation
- en dietist behandlar och förebygger sjukdomar som har koppling till nutrition

Boka tid

För att komma till vårdcentralen behöver du oftast boka in en tid. Många vårdcentraler har även öppen mottagning vissa tider i veckan då du kan komma utan att boka tid.



Vårdcentralen har öppet vardagar klockan 08:00-16:00. Då kan du ringa och boka tid. Ibland behöver du lämna ett telefonnummer så att någon från vårdcentralen kan ringa upp dig. Oftast ringer de samma dag.

När du pratar med personalen på vårdcentralen för att boka in en tid gör de alltid en bedömning av ditt vårdbehov. Den du talar med har medicinsk kompetens. Den avgör vilken vård som ska erbjudas och om du skall bokas in för ett besök. Berätta för den du talar med om behöver tolk.

Du kan få besökstid några dagar eller veckor efter din kontakt med vårdcentralen. Väntetiderna beror på hur många andra personer som behöver vård och hur akut ditt behov är.

Boka om, avboka, missade tider

Om du behöver ändra din besökstid eller avboka tiden ska du ringa samma vårdcentral. Det är viktigt att du kommer i tid till besöket. Om du kommer sent riskerar du att missa din tid. Om du missar din tid hos läkaren behöver du betala en avgift och boka in ett nytt besök.

När du träffar läkare

Tiden hos en läkare är begränsad till ungefär 15-30 minuter. Det är bra att du beskriver tydligt dina problem och förbereder dig innan mötet. Några saker att tänka på innan besöket är:

- vilka besvär du har
- när besvären började och vad som gör att de känns mer eller mindre
- vilka läkemedel du använder, inklusive receptfria läkemedel och naturläkemedel
- om du har eller har haft allvarliga sjukdomar

Specialistvård

Du kan komma till en specialist genom vårdcentralen eller en öppen specialistmottagning.

Inom specialistvården träffar du läkare som är specialister inom andra områden än allmänmedicin, till exempel en hudläkare eller en ögonspecialist. Det finns olika sätt att komma till en specialist. På en del mottagningar krävs alltid en remiss för att få en tid.

För att komma till en specialist

Du kan komma till en specialist på två olika sätt:



Genom vårdcentralen

En läkare på vårdcentralen kan göra en första bedömning av de besvär du har. Om läkaren bedömer att du behöver träffa en specialist, kommer den att skriva en remiss till en annan vårdmottagning. Remissen skickas elektroniskt till den specialistmottagning du ska få tid hos. Sedan får du en kallelse per post med information om var och när du ska träffa specialisten. Du får inget papper från läkaren, men du ska alltid få information om varför remissen skickas och vad du kan vänta dig att få för vård. Du får även veta hur lång tid du behöver vänta på att få komma till mottagningen.

Genom en öppen specialistmottagning:

Du kan vända dig direkt till öppna specialistmottagningar utan att behöva en remiss och du kan själv välja vilken mottagning du vill gå till. Om du vill vara säker på vad som gäller, kontakta mottagningen först.



REMISS

En remiss är ett meddelande som innehåller information om vilken vårdinsats du behöver, till exempel en bedömning, undersökning eller behandling. Den innehåller information om hur du mår, vad du har för symptom samt tidigare sjukdomar och besvär.

I Stockholms län behövs remiss för:

- besök på öron-näsa-hals-akuten
- besök hos logoped
- ultraljud under graviditeten
- medicinsk fotsjukvård
- borttagning av hår och födelsemärken
- specialiserad rehabilitering
- medicinsk service som till exempel röntgenundersökningar och provtagningar

Närakut/jourmottagning

Vänd dig till närakuten när vårdcentralen är stängd för akuta besvär som inte är livshotande.

Närakuten/jourmottagningen är till för dig som blir sjuk eller skadar dig när vårdcentralen har stängt. Här får du hjälp med det som du i vanliga fall får hjälp med på vårdcentralen, olycksfall och akuta besvär som inte är livshotande.



De flesta närakuter har öppet på kvällar och helger. Du kan komma utan att boka tid men det är bra att ringa 1177 först eller direkt till närakuten. De som svarar har medicinsk kompetens att avgöra om du behöver åka till närakuten eller om du kan vänta till dagen efter och i stället gå till en vårdcentral.

Närakuterna är öppna varje dag klockan 08:00-22:00 i Handen, Järva, Nacka, Upplands Väsby och Södertälje.

Akutvård på sjukhuset

Vänd dig till ett sjukhus när du är allvarlig skadad eller känner att ditt liv är i fara.



Akutsjukhusen är öppna dygnet runt. Barn och vuxna som plötsligt blir svårt sjuka eller allvarligt skadade ska uppsöka akutmottagningen. Det kan till exempel vara när du eller någon anna har mycket ont i bröstet, svårt att andas, huvudskador, benbrott, djupa sårskador, större blödningar eller är i akut kris.



Vilken akutmottagning du ska åka till beror på var du befinner dig när du blir sjuk, och om du är vuxen eller barn. Det finns en särskild akutmottagning för psykiatrisk akutvård på S:t Görans sjukhus i Stockholm. Om du behöver tolk när du söker akutvård ska du berätta för receptionisten så snart du är framme.

När du kommer till akutmottagning:

- anmäl dig i receptionen
- efter en stund får du träffa en sjuksköterska som gör en första bedömning
- sedan får du vänta på att träffa en läkare

Väntetiden på sjukhuset beror på hur akut ditt behov är, hur många som redan är på akuten eller kommer in, och hur akuta deras behov är. Du kan behöva vänta i flera timmar.



4

MENTAL HÄLSA – SÖKA VÅRD OCH STÖD

Vid psykisk ohälsa kan du ringa en stödlinje eller träffa en kurator, psykolog eller psykiatriker.



Om du mår psykiskt dåligt kan du få hjälp och stöd. Om du vill prata med någon och vill vara anonym kan du ringa en telefonjour. Nationella Hjälpplinjens telefonjour erbjuder psykologisk hjälp till människor i kris. Du kan även få råd om hur du kan söka dig vidare för att få rätt hjälp. Fler telefonnummer finns i avsnitt 17 *Kontaktuppgifter*.



020-22 00 60



Om du behöver psykiatrisk vård kan du börja med att ta kontakt med vårdcentralen. Läkaren där kan skriva en remiss till en psykiatriker eller psykolog. Du kan även vända dig till den psykiatriska öppenvården. Du kan själv boka in en tid eller komma dit på remiss från läkare på vårdcentralen.



Om du är under 18 år vänder du dig till barn- och ungdomspsykiatri, BUP. På Vårdguidens hemsida eller genom att ringa 1177 kan du få reda på kontaktuppgifter till de psykiatriska öppenvårdsmottagningarna som inte kräver remiss. Du kan få information om vilka som är offentliga eller privata och hur mycket ett besök kostar.



Det finns inget officiellt register med vårdgivare som erbjuder vård på olika språk. Men du kan ringa 1177 för att fråga om de har kontaktuppgifter till vårdgivare som pratar olika språk. Du kan även ringa den mottagning du vill besöka och fråga dem direkt.

Personer som har uppehållstillstånd och som upplevt krig eller tortyr kan få hjälp på Röda korsets center för torterade flyktingar. En sjuksköterska svarar i telefon och hjälper dig med att boka in en tid.



08-772 19 80

08-772 19 82

Psykiatrisk akutvård för vuxna

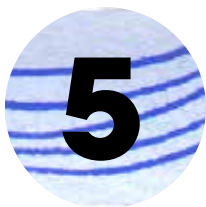
Ring 112 i en akut situation.



Om du mår mycket dåligt, känner att du inte orkar mer eller får allvarliga och återkommande tankar på att ta ditt liv, sök hjälp direkt på en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112. I en akutsituation kan du också vända dig till Stockholms läns psykiatriska akutmottagning (Länsakuten) på S:t Görans sjukhus. De har öppet dygnet runt.



08-123 492 00



BARN OCH UNGDOM

Barn har rätt att vara med och bestämma i sin vård.



Barn har rätt att vara delaktiga i den vård de får. Det finns ingen åldersgräns för när ett barn får bestämma om sin vård, utan det bestäms utifrån barnets mognad och vårdsituation.

Barn och tystnadsplikt



För barn och unga under 18 år har vårdnadshavare i regel rätt att ta del av sitt barns vård. Men barn och unga som är under 18 år kan ha rätt att själva bestämma om vårdpersonalen får lämna ut uppgifter och till vem. Det betyder att vårdnadshavare inte alltid har rätt att få veta vad barnet berättat för vårdpersonal eller vad som står i journalen. Om vårdpersonal misstänker att ett barn far illa hos sin vårdnadshavare, eller att vårdnadshavaren inte kan skydda barnet, lämnas inte barnets journal ut.

Är du under 18 och söker vård behöver de vuxna hemma, i de flesta fall, inte få reda på det. De kontaktas inte om du till exempel:

- går till en ungdomsmottagning eller vårdcentral
- träffar en kurator
- får hjälp med skydd mot graviditet
- testas för könssjukdomar

Berätta för din läkare om du inte vill att dina föräldrar ska kontaktas. Personalens sekretess kan brytas om du själv ger ditt tillstånd eller om din hälsa är i fara på något sätt.

Särskilda undantag för barn

Om vårdpersonalen misstänker att ett barn far illa, till exempel att någon misshandlar barnet, måste de bryta tystnadsplikten och anmäla det till socialtjänsten som gör en utredning. Vårdpersonalen är även tvungen att lämna ut information som kan vara viktig under en utredning som gäller en person som är under 18 år och är i behov av skydd.

Akut vård för barn

Ring 112 i en akut situation.



Om ett barn plötsligt blir allvarligt sjukt eller skadat ska barnet till en barnakutmottagning. De flesta barnakutmottagningar tar emot barn och ungdomar som behöver medicinsk vård, till exempel infektioner och febersjukdomar. På Astrid Lindgrens Barnsjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset finns även en närakut för lättare akuta sjukdomar och skador för barn till och med 17 år.

Barnavårdscentralen, BVC

BVC gör hälsokontroller för barn upp till 6 år.



När ditt barn är sjukt och behöver vård ska du vända dig till vårdcentralen, inte till Barnavårdscentralen, BVC. BVC erbjuder hälsoundersökningar och vaccinationer av barn upp till sex år. På BVC kan du få råd om allt som rör ditt barns utveckling. På BVC arbetar barnläkare och sjuksköterskor.

På BVC kan du få samtalsstöd om du till exempel mår psykiskt dåligt efter förlossningen. Du kan även delta i en föräldragrupp, där du träffar andra föräldrar och lär dig mer om barn och deras utveckling. Om ni är flera som behöver tolk och talar samma språk och ska få samma information samtidigt kan ni få grupptolkning. Tolken översätter då informationen till hela gruppen.

Vaccinationsprogrammet

I Sverige erbjuds alla barn vaccination utan kostnad mot följande sjukdomar:

- difteri
- stelkramp
- kikhosta
- polio
- Hib-infektion
- pneumokockinfektion
- mässling
- påssjuka
- röda hund
- humant papillomvirus (HPV) för flickor

Syftet med vaccinationsprogrammet är att ge barnet skydd mot sjukdomarna och förebygga smitta. Grundvaccinering är frivillig och föräldrarna eller vårdnadshavare avgör om barnet ska vaccineras eller inte. BVC-sjuksköterskan eller skolsköterskan ger sprutorna.

Skolhälsovård

Barn som går i skolan får hälsokontroller i skolan.



När barn börjar skolan tar skolhälsovården över ansvaret från BVC. Alla elever från förskoleklass och upp till och med gymnasiet erbjuds skolhälsovård. I skolhälsovården arbetar skolläkare och skolsköterska. Skolläkaren och skolsköterskan har tystnadsplikt och följer samma sekretessregler som annan sjukvårdspersonal.



Skolhälsovården följer elevernas utveckling och ger eleverna information och utbildning kring kost, missbruk, sex och samlevnad. Skolhälsovården följer även sjukfrånvaro, erbjuder stödsamtal och har ett speciellt ansvar för vissa elever, till exempel elever med kroniska sjukdomar, funktionsnedsättningar eller elever som har svårt att lära sig.

Hälsokontroller och vaccinationer

Varje elev ska erbjudas hälsobesök tre gånger under grundskoletiden och en gång i gymnasiet. I hälsobesöken ingår hälsosamtal, kontroll av längd, vikt, syn och rygg. Eleverna ska även erbjudas undersökning av syn, hörsel och andra hälsokontroller. Vaccinationer utförs enligt nationella vaccinationsprogrammet.

Ungdomsmottagning och UMO

Ungdomsmottagning är för dig som är mellan 12 och 25 år och har frågor om din hälsa.



Du som är mellan 12 och 25 år kan vända dig till en ungdomsmottagning. Här kan du få svar på frågor och få hjälp om du behöver någon att prata med. De kan vara ett stöd om du till exempel har frågor om:

- relationer och sex
- har problem med mat och ätande
- vill göra ett graviditetstest
- om du undrar något om kroppen

På ungdomsmottagning arbetar barnmorskor, kuratorer och läkare och ibland psykologer. Du bestämmer alltid själv om du vill gå till en ungdomsmottagning och vilken du vill gå till.

Det vanligaste sättet för att komma till en ungdomsmottagning är att du ringer och bokar in en tid. Ungdomsmottagningarna har olika öppettider. Många har så kallade drop-in-tider några gånger i veckan. Det betyder att du inte behöver boka tid. En del mottagningar har akuttider som bara kan bokas samma dag eller inför nästa dag.

UMO

UMO är en ungdomsmottagning på nätet som riktar sig till dig som är mellan 13 och 25 år. På hemsidan kan du få kunskap om psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla, sex, relationer och mycket annat. Du kan även få kontaktuppgifter till olika ungdomsmottagningar.



www.umo.se

Barn- och ungdomspsykiatri, BUP

BUP är för barn upp till 18 år som mår psykisk dåligt.



Barn och ungdomar upp till 18 år som har svårigheter eller mår psykiskt dåligt kan få hjälp av barn- och ungdomspsykiatri, BUP. Inom BUP arbetar bland annat psykologer, kuratorer och läkare. På några ställen i länet finns även Mottagningar för unga, som vänder sig till personer från 16 år och uppåt. Dessa mottagningar drivs gemensamt av BUP och vuxenpsykiatri.



Barn eller ungdomar kan komma själv till BUP eller tillsammans med föräldrar. För att prata med någon eller för att boka en tid för besök kan du ringa direkt till en BUP-mottagning. På hemsidan kan du hitta kontaktuppgifter till mottagningar och andra information som råd och fakta.



www.bup.se

Psykiatrisk akutvård för barn och ungdom

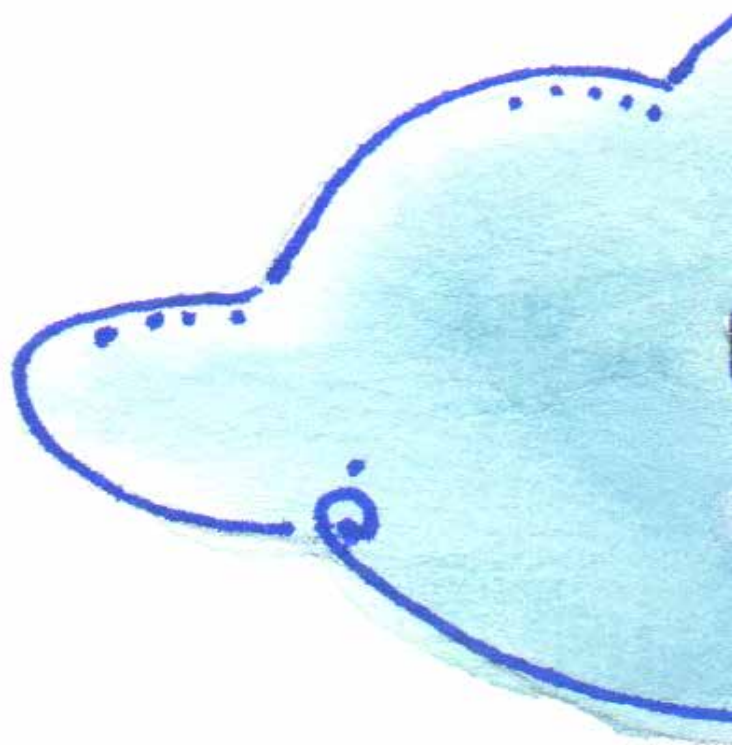
Ring 112 i en akut situation.

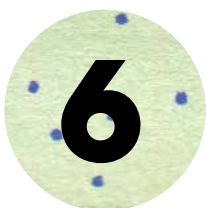


Under dagtid klockan 08:00-16:00 har de lokala BUP öppenvårds-mottagningarna ansvar för den akuta barn- och ungdomspsykiatriska vården. På kvällar och nätter klockan 16:00-08:00 och helger tar BUP-kliniken Akutenheten emot barn och ungdomar som behöver akut psykiatrisk vård. Du kan vända dig direkt till kliniken eller bli hänvisad via någon av de andra lokala mottagningarna. De har även telefonrådgivning där du kan få hjälp i den akuta situationen dygnet runt.



08-616 69 00





TANDVÅRD

Du väljer vilken tandläkare du vill gå till. Du kan få kontaktuppgifter till mottagningar genom 1177.



För att träffa en tandläkare behöver du ringa en klinik och boka in en tid. Du väljer själv vilken tandläkare du vill gå till. Den offentliga tandvården utförs av Folktandvården. Privata kliniker utför också tandvård. Priserna för Folktandvården sätts av landstiget medan de privata tandläkarna kan bestämma priserna själva. Du har rätt att få veta vad en behandling kommer att kosta innan den påbörjas.

Högekostnadsskydd och kostnader för tandvård för barn och vuxna

Barn upp till 19 år får kostnadsfri tandvård. Efter 20 års ålder får du hjälp med en del av priset.



Barn och ungdomar har rätt till kostnadsfri tandvård till och med den sista december det år de fyller 19 år. Då ingår i stort sett alla undersökningar och behandlingar hos folktandvården eller privat tandvård.



Efter du har fyllt 20 år får du tillgång till ett statligt stöd. Det finns ett allmänt tandvårdsbidrag (ATB) på 150 eller 300 kronor per år, beroende på hur gammal du är. Du som patient behöver inte ansöka om bidraget. När du är hos tandläkare kan du säga till om du vill använda ditt tandvårdsbidrag för att betala en del av kostnaden för din behandling. Det kommer ett nytt tandvårdsbidrag den första juli varje år. Det går att spara bidraget i två år och använda två bidrag under ett år. Du kan inte spara mer än två bidrag samtidigt.

Det finns även ett särskilt tandvårdsbidrag (STB) till förebyggande tandvård om du har en sjukdom som påverkar tänderna. Det behövs ett läkarintyg som visar vilken sjukdom du har och ibland även ett salivprov. STB är 600 kronor per halvår.

Det finns referenspriser för olika typer av behandlingar. Om en tandvårdsmottagnings pris för en behandling är högre än referenspriset är det endast referenspriset som får räknas in i högkostnadsskyddet. Tandläkaren eller tandhygienisten måste informera dig om vad som ingår. Du betalar 3 000 kronor för tandvård själv innan högkostnadsskyddet börja gälla. Därefter betalar Försäkringskassan en del av kostnaden.

Sedan får du ersättning för:

- 50 procent av kostnader med ett referenspris mellan 3 000 kronor och 15 000 kronor
- 85 procent av kostnader med ett referenspris över 15 000 kronor

Högekostnadsskyddet gäller för en tolv månadsperiod räknat från ditt första besök. För att du ska kunna få ekonomiskt stöd måste tandvårdsmottagningen vara ansluten till Försäkringskassan. Tandvårdsmottagningen får uppgifter via Försäkringskassan om hur mycket av kostnaden som kan räknas in i högkostnadsskyddet. Alla tandvårdsmottagningar som är anslutna till Försäkringskassan kan se ditt högkostnadsskydd.

Ibland ingår tandvård i högkostnadsskyddet för hälso- och sjukvård. Det gäller om du har en sjukdom och behöver tandvård som en del av behandlingen, eller om du har stort behov av omvårdnad i det dagliga livet, eller om du omfattas av LSS, lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.

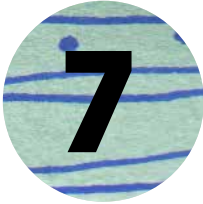
Akut tandvård

Ring 1177 om du behöver akut tandvård.



Vid behov av akut tandvård vänder du dig i första hand till din egen tandläkare om du redan har en. Annars kan du vända dig till Folktandvårdens akutmottagning, CityAkuten tandvård eller Distriktstandvården Drottninggatan som har öppet kvällstid. Det är bra att ringa innan du åker till tandläkarmottagning så att de är förberedda på ditt besök, men det är inget måste. Om du får en allvarlig tandskada på natten, till exempel vid en olycka, ring 1177. De kan tala om vilka tandläkare som har nattöppet.





HOMOSEXUELLA, BISEXUELLA, LESBISKA, QUEER- OCH TRANSPERSONER

Det finns mottagningar som har särskild hbtq-kompetens.



Som homosexuell, bisexuell, lesbisk, queer eller transperson (hbtq-person) kan det vara bra att få träffa vårdgivare som har hbtq-kompetens. På RFSL:s hemsida kan du hitta namn på olika vårdcentraler eller mottagningar med hbtq-certifiering.



www.rfsl.se

I lagen används uttrycket ”könsöverskridande identitet eller uttryck” när det handlar om transpersoner. Det är förbjudet enligt lagen att diskriminera någon på grund av deras könsöverskridande identitet eller uttryck.



Om du är transperson och vill ha hormoner som östrogen eller testosteron krävs det att du går igenom en könsidentitetsutredning. En könsidentitetsutredning krävs också om du vill genomgå en könskorrigering.

Om du är asylsökande eller papperslös och redan hade påbörjat en hormonbehandling i ett annat land kan du fortsätta din hormonbehandling i Sverige. Du kan ringa ett könsidentitetsutrednings team och fråga dem hur du ska gå tillväga. Om du inte har börjat hormonbehandling kan du inte göra en könsidentitetsutredning innan du får ditt fullständiga personnummer.

Könsidentitetsutredning

För att göra en könsidentitetsutredning behöver du först en remiss från en psykiatriker.

Du har rätt att välja vilket könsidentitetsteam du vill gå till i hela landet. Du betalar avgifterna som gäller i respektive landsting.

Du behöver inte ha fyllt 18 år för att få göra en könsutredning. Om du är:

- under 20 år kan du vända dig till en ungdomsmottagning som hänvisar dig vidare till en psykiatriker
- under 16 år kan du ta kontakt med könsidentitetsutredningsteamet på Astrid Lindgrens barnsjukhus

För att komma till en könsidentitetsutredning behöver du oftast få en remiss från en psykiatriker.



KÖNSIDENTITETSUTREDNING

Så här brukar en könsidentitetsutredning gå till:

- Du kan boka in en tid med en läkare på en vårdcentral, ungdomsmottagning eller på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Berätta hur du känner och att du vill ha en remiss till en psykiatriker för att kunna genomgå en könsidentitetsutredning.
- När du har fått en remiss till psykiatriker kan det ta några månader innan du får en tid.
- Vanligtvis träffar du psykiatrikern en till två gånger. Efter det skickar psykiatrikern en remiss till ett könsutredningsteam. Det tar ytterligare några månader innan du får en kallelse till utredningsteamet.



På Transformerings hemsida kan du hitta detaljerad information om hur en könsutredning görs och vad du behöver göra. Du hittar information om första träffen, psykiatrikerns och läkarens roll, kuratorns roll, psykologens roll och rättsliga rådet och kontaktuppgifterna till de olika mottagningarna.

www.transformering.se



8

SEXUELL OCH REPRODUKTIV HÄLSA

Sexuell och reproduktiv hälsa inkluderar graviditet, missfall och abort. I detta ingår också förebyggande hälsokontroller.



Sexuell och reproduktiv hälsa är hälsa som har att göra med graviditet, om du behöver hjälp för att bli gravid, om du har fått missfall eller om du vill göra abort. I detta ingår också förebyggande hälsokontroller som cellprovtagning och mammografi.



Du har rätt att bestämma över din kropp, din egen sexualitet, ditt sexliv och om och när du vill skaffa barn.

Cellprovtagning

Cellprovtagning är en hälsokontroll för en typ av cancer.

Regelbundna cellprovskontroller ger ett starkt men inte fullständigt skydd mot livmoderhalscancer. Landstinget brukar skicka en kallelse per post till cellprovtagning vart tredje år till alla kvinnor mellan 23 och 50 år, därefter vart femte år tills du är 60 år. Om du inte kan gå på den tiden som står i brevet kan du ringa mottagningen och be om en annan tid.



Ett gynekologiskt cellprov tas från den nedersta delen av livmoderhalsen som kallas livmodertappen och som mynnar ut i slidan. Provet kan visa om du har cellförändringar som kan leda till livmoderhalscancer. Provtagningen är frivillig.

Ett gynekologiskt cellprov kan också lämnas om du går igenom en gynekologisk undersökning av andra skäl. När du är hos barnmorska, gynekolog eller distriktsläkare, fråga gärna den som du träffar om de också kan ta ett cellprov. Du bör alltid söka vård om du får blödningar när du har sex, om du ofta får blödning mellan mensen, eller om du får blödningar efter att du har slutat ha mens.

Förberedelser

Från en dag innan du ska lämna cellprov ska du undvika att använda någon salva eller slidpiller, eller att ha sex där en penis, fingrar eller annat förs in i slidan. Annars kan provet bli svårtolkat. Du ska inte lämna cellprov om du har mens. Om du har mens den dag du blivit kallad kan du boka en ny tid.

Så här går undersökningen till

Vid undersökningen klär du av dig på underkroppen och lägger dig i en gynekologisk undersökningsstol. Läkaren eller barnmorskan tar provet och använder en liten spatel som stryks mot livmodertappen och sedan en liten mjuk borste i livmoderhalskanalens nedersta del.

Du kommer även att behöva svara på ett antal frågor i samband med provtagningen. Svaren är viktiga för att provet ska analyseras på rätt sätt. Frågor att svara på kan vara:

- när din senaste mens första dag var, eller om din mens har upphört
- om du använder preventivmedel och vilket i så fall
- om du behandlas med hormoner mot klimakteriebesvär
- om du är gravid eller har fött barn under det senaste året

Provtagningen tar bara några minuter. En del kan känna obehag men det brukar inte göra ont. Det är vanligt att du får en liten och ofarlig blödning efter en undersökning. Blödningen försvinner efter någon dag. Svar på cellprov får du inom sex veckor per post. Provet som du lämnar vid cellprovtagningen brukar sparas. Om du inte vill att provet ska sparas kan du säga det till den som utför provet.



Cellförändringar

Om du har ett prov som visar på cellförändringar blir du kallad till en ny undersökning för att utreda vidare. Oftast brukar du få ett brev hem med information om dina resultat och åtgärder som behöver tas. Cellförändringar betyder inte nödvändigtvis att det är någonting allvarligt men det är viktigt att utreda vidare.

Mammografi

Mammografi är en hälsokontroll för att upptäcka förändringar i bröstet.

Mammografi är en röntgenundersökning av bröstet med en teknik som ger detaljrika bilder. Syftet med mammografi är att hitta bröstcancer innan sjukdomen hunnit ge några symtom. Från det år du fyller 40 till och med det år du fyller 74 får du en kallelse med 1,5-2 års mellanrum. Att göra en mammografiundersökningen är frivilligt.

Är du 40-74 år, men inte får någon kallelse, kan du kontakta en mammografimottagning eller vårdcentral och säga till. Du kan läsa mer om för- och nackdelar med bröstcancerscreening med mammografi på webbplatsen för Regionala cancercentrum i samverkan.



www.cancercentrum.se

Så här går undersökningen till

Du behöver inte förbereda dig på något särskilt sätt. En röntgensjuksköterska genomför undersökningen.

- sjuksköterskan frågar om du har haft några besvär från bröstet eller om du tar läkemedel som innehåller hormoner
- du klär av dig på överkroppen
- sjuksköterskan tittar på bröstet för att se om du har några synliga förändringar, som till exempel större födelsemärken
- sjuksköterskan tar några röntgenbilder på båda bröstet

Oftast är det två röntgenläkare som oberoende av varandra granskar mammografibilderna. På det viset blir bedömningen säkrare. Svaret får du hemskickat per post inom två veckor.



Olika sätt att skydda sig mot graviditet och könssjukdomar

Kondom och femidom skyddar mot könssjukdomar.



Det finns olika sätt att skydda sig mot oönskad graviditet. De olika sätten brukar kallas för preventivmetoder eller preventivmedel. Kondom och femidom är de enda metoderna som också skyddar mot könssjukdomar. Du och den eller de som du har sex med delar på ansvaret för att skydda er mot graviditet och könssjukdomar. Mer information om preventivmedel kan du få från RFSU.



www.rfsu.se

Du kan köpa kondomer på apotek och i mataffärer. De kan också finnas i vårdcentraler eller ungdomsmottagningar. Det finns många andra preventivmedel som inte är receptfria och som ingår i högkostnadsskyddet. Du kan vända dig till en barnmorskemottagning, gynekolog eller vårdcentral för att få preventivmedel på recept.

Barnmorskemottagning/Mödrahälsovård, MVC

Vänd dig till barnmorskemottagning/MVC för frågor om vård kring sexuell och reproduktiv hälsa.



Till barnmorskemottagningen eller mödravårdscentralen, MVC, kan du vända dig om du behöver preventivmedel, vill göra ett graviditetstest, om du är gravid eller om du vill ha rådgivning om abort. På barnmorskemottagningen görs även gynekologiska hälsokontroller. All mödrahälsovård är frivillig och kostnadsfri.

Graviditet

Vänd dig till en barnmorskemottagning/MVC om du är gravid.



När du är gravid kan du kontakta en barnmorskemottagning/MVC och träffa en barnmorska. Om du har en partner är den välkommen att följa med. Du kan också välja att ta med en kompis, en närstående eller gå själv.

Vanligtvis träffar du samma barnmorska varje gång. Du kan byta mottagning eller barnmorska under graviditeten. Alla mottagningar arbetar efter samma basprogram och riktlinjer.

Om du väntar ditt första barn erbjuds du ett läkarbesök någon gång mellan vecka 10 och 12. Har du haft någon sjukdom eller komplikationer under en tidigare graviditet får du vanligen också träffa en läkare i början av graviditeten. Om du fött barn förut och är frisk behöver du oftast inte träffa en läkare. Tala med din barnmorska om du är osäker.



Barnmorskan och läkaren kan ge svar på frågor om besvär, om förlossningen eller om annat under graviditeten. Barnmorskan kan ge dig information om dina rättigheter, föräldraledighet och barnbidrag. Du kan också hitta information på Försäkringskassans hemsida.

www.forsakringskassan.se

Moderskapsintyg

Som gravid får du ett intyg av barnmorskan på att du väntar barn. Intyget ska du skicka in till Försäkringskassan i god tid före förlossningen. Det fungerar som en anmälan om föräldrapenning. Föräldrapenning är pengar du får för att kunna vara hemma med ditt barn istället för att arbeta, söka arbete eller studera.

På barnmorskemottagning

Första besöket

Det första besöket hos barnmorskan gör du i början av graviditeten. Barnmorskan berättar om graviditet, frågar hur du mår, om du haft några sjukdomar och om du tar någon medicin.

Hos barnmorska vecka 13-24

Under graviditetsveckorna 13-24 brukar du göra ett till två besök hos barnmorskan och ett ultraljud. Vanligtvis görs bara ett ultraljud under graviditeten. Under besöket brukar barnmorskan känna med händerna på din mage för att kontrollera att barnet växer. Barnmorskan kontrollerar ditt blodtryck. Ibland får du även lämna urinprov eller blodprov.

Ultraljud

Ultraljud erbjuds i vecka 17-20. För att göra ett ultraljud måste du få en remiss från barnmorskan eller läkaren. Ultraljudet görs för att sätta ett ungefärligt datum för förlossning och se om det är fler än ett foster. Ultraljudet är frivillig och kostar ingenting. Du väljer själv till vilken mottagning din barnmorska ska skicka remissen till. När du besöker barnmorskan efter ultraljudet får ni möjlighet att prata igenom ultraljudet.





FÖRÄLDRAGRUPPER

Mellan 20:e och 30:e graviditetsveckan startar vanligtvis föräldragrupperna. Du får bland annat lära dig mer om förlossning, amning och hur du tar hand om ditt nyfödda barn. Träffarna ordnas i mindre grupper eller i en stor grupp.

Hos barnmorskan vecka 25-40

Kring vecka 25 är det dags för nytt besök hos barnmorskan. Efter det får du komma lite oftare. Barnmorskan lyssnar på fosterljud, mäter magen, kontrollerar blodtryck, blodvärde och tar urinprov.



FÖRLOSSNINGSBREVET

Innan förlossningen kan du skriva ett förlossningsbrev tillsammans med din barnmorska. I förlossningsbrevet skriver du det som är viktigt för dig under förlossning. Brevet blir ett stöd och en extra information till personalen på förlossningsavdelning om hur de bäst kan hjälpa dig. Berätta för din barnmorska om du kommer att behöva tolk vid förlossningen.

Förlossningen

Du väljer förlossningsklinik med hjälp av din barnmorska. När du börjar få regelbundna sammandragningar behöver du ringa sjukhuset. Det kan hända att den förlossningsklinik du har valt är fullbelagd när det blir dags för dig att födda. Om de inte kan ta emot dig ordnar de en plats åt dig på ett annat sjukhus.

När du kommer till sjukhuset blir du inskriven och undersökt av en barnmorska. Du har möjlighet att välja smärtstillande. På förlossningsavdelningen får vårdpersonalen tillgång till din journal från MVC. Ditt förlossningsbrev finns också med i din journal. Under förlossningen kan du alltid prata med barnmorskan om hur du vill ha det. Vanligtvis är det en barnmorska som förlöser barnet. Läkare tillkallas vid behov.

Efter förlossning



Om det är ditt första barn stannar du oftast på sjukhuset i ett till tre dygn. Om du har fött barn tidigare stannar du kortare tid. Efter att du har kommit hem efter förlossningen erbjuder de flesta sjukhus ett återbesök, för uppföljning av hur det går med amningen och hur du själv och barnet mår. På vissa orter gör du återbesöket på barnmorskemottagningen. När du kommer hem från sjukhuset är det bra att ringa BVC. Då bokar BVC-sköterskan in tid för första besöket. Detta är ofta ett hembesök.

Assisterad befruktning

Du kan få hjälp att bli gravid.



För personer som har svårt att få barn finns det infertilitetsbehandlingar. Vilken behandling som passar bäst beror på orsaken till barnlöshet. När du har försökt att bli gravid under ett års tid utan att det blivit någon graviditet kan du få hjälp med en barnlöshetsutredning och behandling. Du behöver kontakta en gynekologisk mottagning, kvinnoklinik eller infertilitetsklinik på ett sjukhus. Du kan även söka hjälp på en vårdcentral, där en läkare kan skriva en remiss. När du har genomfört en barnlöshetsutredning skickas en remiss till Reproduktionsmedicin på Karolinska Universitetssjukhuset som placerar dig i rätt kö till den behandlingen du behöver.



Om du vet från början att du inte kan bli gravid kan du söka hjälp direkt. Om ni är ett lesbiskt par som lever tillsammans och vill ha barn kan ni få en spermainsemination. Befruktningen kan ske som en insemination eller i form av provrörsbefruktning.

De behandlingar som finns i Sverige är:

- Stimulerad ägglossning. Den som ska bli gravid får ta hormontabletter eller hormonsprutor som framkallar ägglossning.
- Insemination med spermier. Sädsceller, spermier kan antingen komma från den man som ska bli förälder åt barnet eller från en donator. Spermierna sprutas in direkt i livmodern genom en tunn slang när kvinnan har ägglossning.
- Provrörsbefruktning som också kallas in vitro fertilisering, IVF. Kvinnan får hormoner som framkallar ägglossning. Äggen plockas sedan ut från äggstocken. Mannen får lämna spermier som sammanförs med äggen i ett provrör. Efter ett par dagar kan ett eller två befruktade ägg sättas tillbaka i livmodern.
- Provrörsbefruktning med äggdonation. Äggen plockas från en donator. De donerade äggen sammanförs sedan med mannens spermier i ett provrör.
- Kirurgisk behandling. Det kan vara aktuellt om kvinnan har vissa äggledarskador, endometrios eller förändringar inne i livmoderhålan.



Missfall

Kontakta en barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning om du har haft ett missfall.



Missfall är när en graviditet avbryts av sig själv och fostret stöts ut ur livmodern innan det växt färdigt. Om du har haft ett missfall och behöver stöd kan du prata med en kurator eller psykolog på BVC eller mödravårdscentralen, gynekologisk mottagning, vårdcentralen eller en ungdomsmottagning om du är ung. Det gäller både den som haft missfallet och partnern.

När ska du söka vård?

Kontakta en barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning om du är orolig, om du har smärtor eller om du har en blödning som du är osäker på. Du bör söka vård på en akutmottagning:

- om blödningen är kraftigare än en riklig menstruation
- om blödningen inte slutar
- om du har mycket ont
- om det känns som om du kommer att svimma
- om du samtidigt får feber

Abort

Alla i Sverige har rätt att göra abort.



Alla personer som är gravida i Sverige har rätt till abort även om du inte är svensk medborgare eller är bosatt i Sverige. Abort innebär att avbryta en graviditet. Den som är gravid bestämmer själv om abort. Graviditeten avbryts med hjälp av tabletter eller genom en mindre operation. Du har också rätt att ändra dig när som helst före aborten. Du har rätt till en språktolk.



Om du är gravid och funderar på abort kan du ringa BVC för information och abortrådgivning, ta kontakt med en abortmottagning eller en gynekologisk mottagning. Du får då tid för en undersökning. Ni pratar även om vilken abortmetod som är bäst för dig och hur förberedelsen går till. Du blir erbjuden samtalsstöd där du får prata med exempelvis en kurator eller en psykolog.

De abortmetoder som används är medicinsk eller kirurgisk abort. Vid aborter fram till vecka 9 är medicinsk abort vanligaste. Vid en medicinsk abort får du ett läkemedel på abortmottagningen som påbörjar aborten. Två dagar



senare får du komma tillbaka till mottagningen. Där får du ett läkemedel som gör att livmodern får sammandragningar. Du stannar sedan kvar på mottagningen några timmar och åker hem samma dag. Några veckor efter aborten får du träffa en gynekolog eller barnmorska. Vid efterkontrollen pratar ni igenom hur aborten har gått och du kan få göra ett graviditetstest.

Kirurgisk abort kan användas vid graviditetsvecka 12 eller 13. Det är en mindre operation. Själva ingreppet tar ett par minuter och totalt tar aborten ungefär 20 minuter. Efteråt får du stanna kvar på mottagningen i några timmar för att vila. Efter vecka 13 görs aborter alltid med medicinsk metod. Då är aborten mer långdragen och du får stanna längre på sjukhuset.

När kan du göra abort?

En graviditet räknas från senaste mensens första dag. Fram till och med den 18:e graviditetsveckan har du rätt att göra abort utan att behöva berätta för någon varför du vill göra det. Från och med den 19:e graviditetsveckan måste Rättsliga rådet vid Socialstyrelsen ge tillstånd för abort om det finns särskilda skäl. Exempel på skäl kan vara att du har problem med alkohol eller droger, har blivit våldtagen, mår psykiskt dåligt eller att fostret har en allvarlig skada eller missbildning. Den gravidas ålder kan också vara ett särskilt skäl. Socialstyrelsen får inte ge tillstånd till abort om fostret kan överleva utanför den gravidas kropp. Därför utförs inte aborter efter vecka 22.

Abort när du är under 18 år

Även om du är under 18 år är det du själv som bestämmer om du vill göra abort. Personalen på abortmottagningen har tystnadsplikt och får inte berätta för någon om ditt besök. Vårdpersonalen måste informera dig innan de tar kontakt med föräldrar, vårdnadshavare eller andra vuxna. Om du är under 18 år brukar personalen föreslå att någon vuxen hemma får veta att du ska göra en abort. Om det inte går att berätta hemma kan det vara bra att berätta för någon annan vuxen som du litar på. Du kan även få hjälp av kurator eller en annan stödperson.

Samtalsstöd före och efter abort

Du kan få samtalsstöd både före och efter abort med en kurator eller psykolog på abortmottagningen eller en barnmorska på en barnmorskemottagning. Din partner kan också få samtalsstöd. Du bokar tid för detta genom abortmottagningen. Det är kostnadsfritt. Du kan få samtalsstöd även om det har gått lång tid sedan aborten.



9

FÖR DIG MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Kontakta vårdcentralen för att få hjälpmedel.



Personer med funktionsnedsättning kan få stöd och hjälp som underlättar livet som till exempel rullstol, rullator eller hörapparat. Hjälpmedel är en del av hälso- och sjukvården. Landstingen och kommunerna är skyldiga att erbjuda hjälpmedel om du behöver det. De bestämmer själva hur de delar upp ansvaret mellan sig och vilka regler och avgifter som ska gälla. Därför varierar det vad du kan få, vad det kostar och vart du vänder dig för att få hjälpmedel.

För att få ett hjälpmedel behöver du träffa en förskrivare, det vill säga någon som utreder behovet av och skriver ut hjälpmedel. Det kan till exempel vara en sjukgymnast, fysioterapeut eller synpedagog. Ofta börjar du med att ta kontakt med en vårdcentral, ungdomsmottagning eller BVC beroende på hur gammal du är och du hänvisas därifrån vidare till rätt förskrivare.

Tolk för hörselskadade, döva och dövblinda

Du har rätt till tolk om du har en hörselskada, dövhet eller dövblindhet.



Om du har en hörselskada, dövhet eller dövblindhet har du rätt till en tolk vid läkarbesök och kontakt med myndigheter. Tolkportalen är en e-tjänst för dig som vill boka tolk. Det som behövs är personnumret till den person som behöver tolken. Du kan göra beställningar för tolktillfällen som ligger fem vardagar framåt eller mer.

Du kan boka teckenspråkstolkning, dövblindtolkning, skrivtolkning, samt tolkning med tecken som stöd. Via Tolkportalen kan du också:

- se vilka beställningar du har på gång
- ändra i beställningar
- kopiera uppgifter från en tidigare beställning
- avboka beställningar
- lämna synpunkter på ett utfört tolkuppdrag



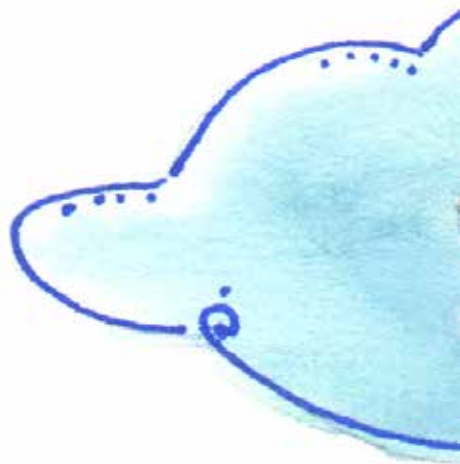
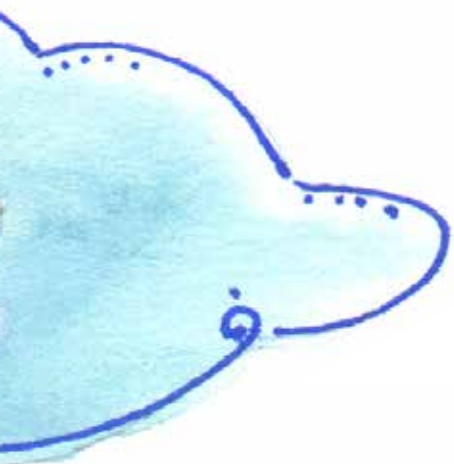
När du gör ändringar eller avbokningar via Tolkportalen skickas uppgifterna till Tolkcentralen som uppdaterar din beställning. Därför kan det ta några dagar innan du ser din ändring. Du kan logga in på Tolkportalen genom 1177:s hemsida. Du kan även kontakta Tolkcentralen direkt.



www.1177.se

taltelefon: 08-123 359 50

texttelefon: 08-123 359 90



10

LÄKEMEDEL

Fråga personal på apoteket om du behöver hjälp med läkemedel.



För att ett läkemedel ska få säljas i Sverige måste det vara godkänt av det svenska eller det europeiska läkemedelsverket. Läkemedelsverket har ansvar för att kontrollera tillverkarnas uppgifter om medicinens effekt och risken för biverkningar, samt bestämma om läkemedlet ska vara på recept, receptfritt och vilka är utbytbara.

På alla apotek kan du köpa:

- olika sorters receptfria läkemedel
- hälsoprodukter
- läkemedel på recept

När du träffar vårdpersonal är det bra att ta med en lista eller förpackningar av de läkemedel du använder. Receptfria läkemedel, naturläkemedel och växtbaserade läkemedel ska finnas med på listan. På det sättet kan vårdpersonal skriva ut rätt medicin och rätt dosering med hänsyn till biverkningar med andra läkemedel du tar.



ANTIBIOTIKA

Antibiotika är läkemedel som används för att behandla infektioner som orsakas av bakterier. Användningen av antibiotika har ökat mycket under åren, och vissa bakterier har lyckats överleva trots behandling med antibiotika och har blivit resistenta mot antibiotika. Nu har många länder fått problem med bakterier som är resistenta mot antibiotika. I Stockholms län pågår det en satsning på att minska antibiotikaanvändningen eftersom risken för spridning av resistenta bakterier är större i miljöer där mycket antibiotika används och där det finns många sjuka.

På nätet kan du läsa mer och få reda på när antibiotika gör nytta och när de är ineffektiva och bidrar till att skapa resistenta bakterier.

www.antibiotikaellerinte.se

Receptfria läkemedel

Det finns flera olika läkemedel som du kan köpa utan recept. Om du känner dig osäker om vilken medicin du borde ta kan du fråga sjukvården eller fråga på ett apotek.

Läkemedel på recept

De flesta recept skickas elektroniskt till apoteken. Om du vill ha en kom-ihåg-lapp kan du be vårdgivaren om en utskrift på vilka mediciner du har på e-recept. Receptet kan också ringas in till ett apotek. Du behöver ha legitimation med dig när du hämtar ut läkemedel på recept.

Billigaste utbytbara alternativ

Ett läkemedel kan bytas ut om det finns ett läkemedel som kostar mindre och är likvärdigt.



Priserna på läkemedel ses över regelbundet och ibland kan det finnas flera likvärdiga alternativ till ett läkemedel. De kallas generiska läkemedel. Likvärdiga läkemedel innehåller lika mycket av samma verksamma ämne eller ämnen men de kan ha olika färg, form, smak och förpackning. Det kan också skilja lite i hur läkemedlet beskrivs i det informationsblad som följer med förpackningen.

Om ett läkemedel är utbytbart måste apoteken erbjuda det likvärdiga läkemedel som har lägst pris, oavsett vad läkaren har skrivit på receptet. Detta kallas generiskt utbyte. Läkemedel byts ut för att varken du själv eller samhället ska behöva betala mer än nödvändigt för läkemedel. Du bestämmer själv om det läkemedel du fått på recept ska bytas ut, men valet påverkar kostnaden. Vill du ha ett annat läkemedel än det billigaste får du betala mellanskillnaden själv.

Det kan finnas särskilda skäl till att läkemedel inte ska bytas ut, till exempel att du är allergisk mot något eller att du har svårt att öppna en viss förpackning. Då kan vårdpersonalen som skriver ut receptet markera på receptet att läkemedlet inte får bytas ut och du behöver inte betala den extra kostnaden.

Det är viktigt att du håller reda på om du fått olika varianter av samma läkemedel så att inte doseringen blir fel. Det är bra att låta apoteketiketten sitta kvar på förpackningen. Där står det ofta vilket läkemedel läkaren skrev ut, vad det likvärdiga läkemedel du fått heter och vilket det verksamma ämnet är.



11

ASYLSÖKANDE OCH PAPPERSLÖSA

Asylsökande och papperslösa personer har samma rättigheter inom vården.



Om du är asylsökande eller papperslös i Sverige har du tillgång till viss vård. Inom vården har du rätt till tolk, sekretesskydd, att få information som du förstår och att välja vårdgivare.

Asylsökande och papperslösa barn under 18 år

Asylsökande och papperslösa barn har samma rättigheter som barn som är folkbokförda i Sverige.



Asylsökande och papperslösa barn och ungdomar under 18 år har rätt till fullständig subventionerad hälso- och sjukvård, regelbunden fullständig tandvård samt läkemedel. De har samma rättigheter som barn som är folkbokförda i Sverige.

Barn- och ungdomspsykiatri, BUP, Asylpsykiatrisk enhet

BUP Lunden på Tideliussgatan i Stockholm är en mottagning som har specialiserat sig på barn och familjer i migration. De tar även emot barn och familjer utan uppehållstillstånd och papperslösa. För att komma till BUP Asylpsykiatrisk enhet behövs en remiss från en lokal BUP-mottagning. Du kan hitta mer information på BUP:s hemsida.



www.bup.nu

Rätt till vård om du är över 18 år

Asylsökande och papperslösa har rätt till vård som inte kan anstå.



Om du är asylsökande i Sverige eller om du är papperslös och är över 18 år gammal har du enligt lagen rätt till subventionerad vård och tandvård som inte kan anstå. Det är vårdpersonalen som bedömer om du behöver vård. Detta gäller inte för personer som har medborgarskap, uppehållstillstånd, arbetstillstånd eller visum i Sverige eller något annat land i Europeiska Unionen, EU.

”Vård som inte kan anstå” inkluderar mer än bara akutvård. Det inkluderar till exempel:

- vård som kan hindra att personen blir ännu sjukare
- vård för att undvika mer omfattande vård och behandling
- psykiatrisk vård
- följdinsatser till vården

Du har även rätt till:



- en hälsoundersökning
- all mödrahälsovård
- preventivmedelsrådgivning
- vård vid abort
- läkemedel som är subventionerade
- vård enligt smittskyddslagen
- hjälpmedel vid funktionshinder om du inte kan få tillgång till dem på annat sätt
- sjukresor eller transport i samband med vårdtillfället
- tolk i samband med vårdtillfället

Information om mödrahälsovård, preventivmedel, abort hittar du i avsnitt 8 *Sexuell och reproduktiv hälsa*.

Sekretess och tystnadsplikt



Inom hälso- och sjukvården har alla patienter samma sekretesskydd, även om du är asylsökande eller papperslös. Enligt lagen dock måste vårdpersonalen lämna uppgift om domstol, åklagarmyndighet, polismyndighet, kronofogdemyndighet, eller skattemyndighet frågar om en namngiven person vistas på en sjukvårdsinrättning eller inte. Det gäller alla patienter. Vårdpersonal får svara ja eller nej på frågan. Mer information om sekretess och tystnadsplikt finns i avsnitt 2 *Dina rättigheter inom vården*.

LMA-kort eller reservnummer för att söka vård

Du behöver visa ditt LMA-kort om du är asylsökande och söker vård. Om du är papperslös får du ett personnummer.

När du söker asyl i Sverige får du ett kvitto på din ansökan. Några dagar senare får du ett LMA-kort från Migrationsverket som är en tillfällig legitimation som gäller medan du söker asyl. Kortet ersätter kvittot. När du som asylsökande söker hälso- och sjukvård eller behöver hämta ut läkemedel på recept behöver du visa ditt LMA-kort. Om du behöver hälso- och sjukvård innan du får kortet kan du visa kvittot.

Om du är papperslös och inte har legitimation får du ett reservnummer när du söker vård. Detta nummer fungerar endast som identifiering inom sjukvården. Om du redan har ett reservnummer är det bra att ta numret med dig varje gång du besöker sjukvården. Det är bra att använda samma reservnummer varje gång du söker vård. Reservnumret används bara inom Stockholms läns landsting och inte av andra myndigheter.

Hälsoundersökning och stödsamtal

Du har rätt till en hälsoundersökning.



Alla asylsökande och papperslösa har rätt till en hälsoundersökning när de kommer till Sverige. Det finns sex vårdcentraler som gör hälsoundersökningar för asylsökande och papperslösa. Undersökningen påverkar inte din asylsökande process eller om du får stanna i Sverige eller inte.

Om du är asylsökande brukar du få en kallelse till hälsoundersökningen per post. Om du inte får information om en hälsoundersökning kan du kontakta Migrationsverket eller ringa en av de sex vårdcentralerna och boka in en tid. Om du är papperslös behöver du ringa en av de sex vårdcentralerna och boka in en tid själv.

Vid hälsoundersökningen får du:

- råd om hälsofrågor
- prover för att se om du har smittfarliga sjukdomar
- information om hälso- och sjukvården i Sverige

En Specialistsjuksköterska gör undersökningen och du träffar en läkare om det behövs. Kontaktuppgifter till vårdcentraler finns i avsnitt 17 *Kontaktuppgifter*. Du har också rätt till kostnadsfria stödsamtal på samma vårdcentraler.

Hit vänder du dig för att få vård

Du kan välja vilken vårdcentral du vill gå till om du behöver vård.



Alla vårdcentraler i Stockholms län tar emot asylsökande och papperslösa. Om du behöver vård kan du gå till vilken vårdcentral du vill. Du kan också söka vård på en specialistmottagning, men några mottagningar kräver en remiss från en läkare. I avsnitt 3 *Vänd dig hit när du behöver vård* kan du hitta information om specialistmottagning och om var du kan söka vård för vuxna och barn.

Sjukvården kan ibland behöva komma i kontakt med dig. De frågar därför efter en adress och telefonnummer. Bor du hos någon är det viktigt att du uppger det namn som står på dörren så att du kan få din post. Om du inte har någon adress kan du lämna ett telefonnummer. Om du inte talar svenska är det bra att lämna telefonnummer till en svensktalande kontaktperson.

Läkemedel

Du har rätt att få läkemedel som är subventionerade.



Du kan köpa receptfria läkemedel utan att behöva visa legitimation. Om du är asylsökande eller papperslös över 18 år har du rätt till subventionerade läkemedel som du får på recept i samband med den vård du får.

När du träffar läkaren och behöver läkemedel på recept kan du berätta för läkaren att du är asylsökande eller papperslös så att läkaren kan skriva ut läkemedel som ingår i subventionen om det är möjligt. Om du är papperslös kan du be läkaren att skriva på receptet att du är utan tillstånd så att du inte behöver betala hela priset för läkemedel när du hämtar ut det på apoteket. Läkaren kan skriva "Uttill, betalas av SLL" eller "Papperslös, betalas av SLL" på receptet.

Om läkaren skriver ett elektroniskt recept kan du behöva hämta ut läkemedel på ett specifikt apotek. Fråga läkaren på vilket apotek du kan hämta ut dina läkemedel. Om du är papperslös behöver du använda samma reservnummer som du använde när du var hos läkaren. Om du är asylsökande behöver du visa ditt LMA-kort eller kvittot för att kunna hämta ut läkemedel. Om du får ett pappersrecept kan du hämta ut läkemedel på vilket apotek som helst.



När du hämtar ut läkemedel betalar du en avgift på 50 kronor för alla läkemedel som du får av samma vårdgivare vid samma tillfälle. Du kan hämta ut läkemedel för tre månader.

Du behöver inte betala egenavgift för:

- förbrukningsartiklar (hela kostnaden ersätts för artiklar som behövs för att ta läkemedel eller för egenkontroll av medicinering och som har skrivits ut på hjälpmedelskort)
- smittskyddsläkemedel (hela kostnaden ersätts)

Tandvård

Du har rätt till akut tandvård.



Som asylsökande eller papperslös har du rätt till akut tandvård. Det är tandläkaren som bedömer om du inte kan vänta med att få vård. Om du är över 18 år och behöver tandvård kan du vända dig till Folktandvården eller Distriktstandvården. Du kan hitta kontaktinformation på deras hemsidor.



www.folktandvardenstockholm.se
www.distriktstandvarden.se



12

VÅRD FÖR EU-MEDBORGARE

EU-medborgare och medborgare i Island, Liechtenstein, Norge och Schweiz har rätt till nödvändig vård om de har ett sjukförsäkringskort.



Är du med i socialförsäkringssystemet i något EU-land, i något av EES-länderna (Island, Liechtenstein, Norge) eller Schweiz och är på tillfälligt besök i Sverige har du rätt till nödvändig sjukvård på samma villkor som de som är försäkrade i Sverige. Nödvändig vård kan till exempel vara akutvård eller vård som inte kan vänta tills du kommer hem igen.

Nödvändig vård kan också vara vård som orsakas av kronisk sjukdom. Det inkluderar även provtagningar, medicinska kontroller, förebyggande mödra- och barnavård samt förlossning. Det är behandlande vårdgivare som avgör vad som är nödvändig. Sverige har särskilda sjukvårdsavtal med några EU-länder.



Hos Försäkringskassan kan du få veta mer.

www.forsakringskassan.se



För att få nödvändig vård krävs att du har med dig ett Europeisk sjukförsäkringskort. Även barn som behöver nödvändig vård ska ha ett sådant kort. Om du inte har ett Europeisk sjukförsäkringskort kan du få vård om du har ett intyg som visar att du har ett Europeisk sjukförsäkringskort eller annat intyg om rätt till vårdförmåner.



Om vårdgivaren är osäker på om du har rätt till vård till vanlig patientavgift, till exempel om det Europeiska sjukförsäkringskortet eller det provisoriska intyget saknas eller är ogiltigt, kan vårdgivaren kräva betalning på hela beloppet för vården. Skulle detta ske har du möjlighet att få ersättning för dina utlägg genom den myndighet som tar hand om din socialförsäkring i ditt hemland, om du är försäkrad där. Om du är EU-medborgare men inte är registrerad i ditt hemlands sjukförsäkringssystem behöver du betala hela kostnaden för vården, inklusive akutvård.

Så här beställer du ett Europeisk sjukförsäkringskort

Europeisk sjukförsäkringskort beställs från den myndighet som i hemlandet motsvarar Försäkringskassan. Hos den myndigheten kan du få information om dina möjligheter att få ett kort. Det ser olika ut i olika medlemsländer gällande vem som har rätt till sjukförsäkringskortet. Det är enklast att skaffa kortet i ditt hemland. Skulle du förlora ditt kort och behöver ett snabbt kontakta den myndighet som ansvarar för kortet i ditt hemland. Kortet ska vara gratis.

Läkare i Världen och Crossroads är två verksamheter i Stockholm som erbjuder kostnadsfri vård till personer som inte har rätt till vård. Du behöver inte boka tid i förväg. Crossroads har även information om hur du kan ansöka om ett EU-sjukförsäkringskort i vissa länder. Du kan hitta mer information i avsnitt 17 *Kontaktuppgifter*.

13

VÅLD I NÄRA RELATIONER

Att utsätta någon för våld är brottsligt. Du har rätt till ett liv fritt från våld, att känna dig trygg och att få hjälp när du behöver det.

I många relationer utsätts framförallt kvinnor och barn för våld av någon de bor med, en familjemedlem eller en närstående. Våld kan utövas på många olika sätt och ibland kan det vara svårt att identifiera. Du kanske känner att du inte respekteras, att du utsätts för sexuella handlingar som du inte har sagt ja till eller att din partner kontrollerar ditt liv mot din vilja. Att utsätta någon för våld är brottsligt. Du har rätt till ett liv fritt från våld, att känna dig trygg och att få hjälp när du behöver det. Det är aldrig den som blir utsatt fel.

Våld börjar sällan med en gång i ett förhållande, utan brukar komma gradvis. Våldsutövaren kan växla mellan att ibland vara snäll och omtänksam och att ibland vara kritisk och kontrollerande. Alla kan utsättas för våld, men ingen ska behöva leva med våld. Du kan få hjälp och stöd för att förändra din situation.

Att utsättas för hot och våld kan leda till olika reaktioner och det kan vara olika från person till person. Våldet kan leda till fysiska eller psykiska reaktioner, som ont i huvudet, ont i magen eller svårt att sova. Du kan bli förvirrad och få svårt att minnas och känna ångest och depression. Att känna ilska eller maktlöshet är



också vanligt. Många känner sorg, skam och tar på sig skulden för det som har hänt.

När det pratas om våld brukar det uppdelats i olika kategorier – till exempel ekonomiskt, verbal, psykiskt, fysiskt och sexuellt – för att visa att det finns olika typer av våld. Men olika typer av våld går ofta in i varandra och våld kan ta sig olika uttryck som kan leda till att det bli svårt att identifiera. Nedanför beskrivs verbal och psykisk våld, fysisk våld, sexuellt våld och försummelse för att ge olika exempel på hur våld kan ta sig uttryck.

Verbal och psykiskt våld

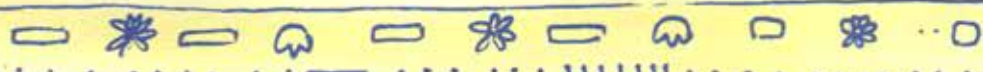
Verbal och psykiskt våld kan till exempel innebära att våldsutövaren:

- säger och gör kränkande saker
- anklagar dig för saker du inte gjort
- är oförutsägbar, det som var rätt i går är fel idag, vad du än gör är det fel
- kontrollerar och har åsikter om vad du skriver på sociala medier eller i sms
- kontrollerar dig och gör det svårt för dig att hålla kontakt med vänner och familj
- hotar att skada dig eller någon som du älskar, en person eller ett djur
- gör det svårt för dig i din vardag, till exempel gömmer saker som du behöver
- slår sönder möbler eller saker som du tycker om
- vänder saker du har berättat emot dig
- gör sig rolig på din bekostnad, förlöjligar och hånar dig
- kontrollerar din ekonomi

Fysiskt våld

Fysiskt våld kan exempelvis vara att våldsutövaren:

- nyper, skakar eller håller fast dig
- släpar eller knuffar dig
- kastar något på dig
- tar stryptag på dig
- slår eller sparkar dig
- bankar ditt huvud mot något
- inte låter dig få sova



Sexuellt våld

Sexuellt våld är fysiskt och psykiskt kränkande sexuella handlingar som en person utsatts för mot sin vilja. Det kan exempelvis vara att våldsutövaren:

- våldtar dig, det vill säga har sex med dig utan din vilja
- tar på dig på ett sätt som du inte vill
- tvingar dig att göra sexuella handlingar med dig själv eller andra som du inte vill eller som du inte har sagt ja till
- tvingar dig att titta på pornografi

Försummelse

Försummelse är en typ av våld som du som har behov av stöd och hjälp för att klara ditt liv och din vardag blir utsatt för, till exempel om du har en funktionsnedsättning eller är äldre. Exempel på försummelse kan vara när våldsutövaren:

- hindrar dig från tillgång till de hjälpmedel du behöver
- hindrar dig från att söka den hjälp från samhället som du behöver
- hindrar dig från att få dina behov tillgodosedda som till exempel av mat, fysisk aktivitet, sociala kontakter och personlig hygien
- ger dig felaktig medicinering
- lämnar dig på en plats som du inte på egen hand kan ta dig ifrån
- lägger telefonen på platser du inte kan nå
- gömmer dina mediciner



Söka hjälp

Det finns hjälp att få om du har varit eller är utsatt för våld.

Du kan få hjälp av ideella verksamheter som till exempel kvinnojourer och brottsofferjourer, vården eller socialtjänsten. Du kan vara anonym när du kontaktar kvinnojourer och du behöver inte lämna ut utgifter du inte vill.



Om du har barn och utsatts för våld av din partner eller en närstående är barnen också ett brottsoffer. Hos socialtjänsten kan du få hjälp att diskutera stödinsatser för både dig och dina barn. Det kan gälla både samtalshjälp och praktiskt stöd och skydd. Märker du att ditt barn mår psykiskt dåligt kan ni få hjälp genom barn- och ungdomspsykiatri. Om skolan eller en vårdgivare vet att ett barn har det illa hemma är de skyldiga att anmäla det till socialtjänsten. Om du inte känner dig redo att söka hjälp kan det vara bra att dokumentera de händelser som du tror kan vara psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld. Du kan skriva dagbok där du antecknar vad som hände, vilken dag och tid det hände. Du kan även dokumentera våldet genom att ta kort.



En kvinno- och tjejjour kan ge både krisstöd i en akut situation och hjälp att bearbeta erfarenheter av våld efter att en relation avslutats. Du kan vara anonym när du ringer.

- Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon som kan ge dig stöd och information om var du kan få hjälp där du bor, till exempel hos polisen, socialtjänsten eller en kvinno- eller tjejjour. Telefonsamtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen.

www.kvinnofridslinjen.se

020-50 50 50

- Unizon hjälper kvinnor och tjejer att ta kontakt med jourer runt om i landet.

www.unizon.se

- Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (ROKS) har jourer runt om i landet som erbjuder stöd åt kvinnor, tjejer och barn som utsatts för mäns våld, samt åt kvinnor i lesbiska relationer. På hemsidan kan du hitta information till olika jourer.

www.roks.se

- Terrafem är en frivilligorganisation som arbetar för våldsatta kvinnor av utländsk härkomst. De ger stöd i kris, juridisk rådgivning via juristjouren och praktisk hjälp i till exempel en rättsprocess. De ger råd på olika språk.

www.terrafem.org

020-52 10 10

- Somaya är för kvinnor utsatta för våld i nära relation. De har kompetens i att möta kvinnor med muslimsk bakgrund och kvinnor med utländsk härkomst. De som arbetar på jouren pratar olika språk, kommer från olika kulturer och har olika religioner.

www.somaya.se

020-81 82 83

Organisationer som arbetar med personer oavsett könsidentitet:

- RFSL brottsofferjour hjälper dig som är hbtq person att få stöd och hjälp om du har varit utsatt för våld. Du kan kontakta dem via telefon eller mail, eller så kan du komma till deras mottagning i Stockholm.

www.rfsl.se/brottsoffer

020-34 13 16

- Jourhavande medmänniska är en ideell organisation som erbjuder samtalsstöd via telefon, öppen varje natt 21:00- 06:00 året runt.

www.jourhavande-medmanniska.com

08-702 16 80

- Brottsofferjourernas riksförbund erbjuder stöd till den som utsatts för brott.

www.brottsofferjouren.se

020-021 20 19

Det finns också ungdomsjourer som vänder sig till unga oberoende av kön:

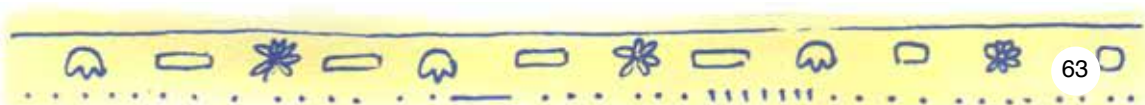
- 1000möjligheter erbjuder hjälp och stöd till dig som är under 25 år oavsett om du är tjej, kille, transperson eller inte vill könsdefiniera dig alls och som upplevt eller lever i någon form av sexuell utsatthet. Du kan ringa, besöka en mottagning eller få stöd höra av dig direkt till dem och du kan vara anonym. De har också stöd på online chatten.

www.1000mojligheter.se

070-955 31 53

- Killfrågor är en chat för personer som ser sig själva som kille och är mellan 10 och 18 år. Du kan chatta med en vuxen volontär om vad du vill.

www.killfragor.se



Du kan också söka hjälp hos vårdcentralen, Socialtjänsten eller polis:

- Nationella hjälplinjen erbjuder kostnadsfri psykologisk hjälp.
www.1177.se
020-22 00 60
- På en vårdcentral kan du få hjälp att dokumentera dina skador, även om du just nu inte skulle vara redo att göra en polisanmälan. Om du blivit utsatt för fysiskt våld eller ett sexuellt övergrepp och behöver akut hjälp ska du gå till en akutmottagning.
- Socialtjänsten i kommunen ska ge stöd på både kort och lång sikt. Det finns ofta specialiserade verksamheter för stöd och hjälp, både till den som utövar våld och den som blir utsatt. Om det finns barn inblandade, har Socialtjänsten en skyldighet att se till att även de får stöd. Du kan kontakta Socialtjänsten genom din kommun eller en kvinnojour.
- Polisen hjälper dig i akuta situationer, tar emot polisanmälan och ger stöd och råd. Polisen hjälper dig också med olika skyddsåtgärder och ansökan om kontaktförbud. Kom till oss är polisens informationssida om brott i nära relationer. Du bestämmer själv om du vill polisanmäla våldsutövaren eller inte.
www.polisen.se/kom-till-oss
www.polisen.se



- Vid livsfara och i akuta lägen, ring **112**. Om det inte är akut kan du ringa polisen på telefonnummer **114 14**.

14

OM DU INTE ÄR NÖJD MED VÅRDEN

Du har rätt att klaga om du inte är nöjd med vården.



Som patient har du rätt att bli bemött med respekt av hälso- och sjukvårdspersonalen. Du ska få en bra vård av god kvalitet. Om du inte är nöjd med den vård som du fått eller är missnöjd med bemötandet, har du rätt att klaga och lämna synpunkter. Du kan också göra en anmälan.

Det finns olika sätt att klaga om du är missnöjd med din vård:

- klaga direkt till läkaren eller annan personal som du träffade när du sökte vård
- kontakta Patientnämnden eller Patientombudsmannen
- anmäla till Inspektionen för vård och omsorg, IVO

Klaga direkt hos vårdpersonalen

Du kan börja med att vända dig till personalen på den mottagning där du blivit behandlad, exempelvis vårdcentral, sjukhus eller tandläkarmottagning. Om något gått fel i vården är vårdgivaren skyldig att utreda vad som har hänt och

att vidta åtgärder för att det inte ska inträffa igen. Om du inte är nöjd med personalens förklaring kan du vända dig till verksamhetschefen vid den vårdinrättning där du har blivit behandlad. Det kan vara bra att be om ett skriftligt svar så att du kan läsa det i lugn och ro.

Patientombud eller patientvägledare

I några landsting och regioner finns särskilda patientombudsmän, som ibland även kallas patientombud eller patientvägledare. Om du känner dig illa bemött eller på annat sätt är missnöjd med vården kan du kontakta patientvägledaren i Stockholms län. Hit kan du ringa om du till exempel har frågor om din journal, inte kommer i kontakt med rätt person på avdelningen/mottagningen eller vill lämna synpunkter och klagomål på vården och behöver prata med någon som är opartisk. Patientvägledaren kan hjälpa till och hänvisa vidare om du inte är nöjd med svaret eller bemötandet efter att först har vänt dig direkt till sjukvårdspersonalen.

Patientnämnden

Om du inte kunde lösa problemet genom att prata med vårdpersonalen eller patientvägledaren kan du vända dig till Patientnämnden. Eftersom det finns flera myndigheter som hanterar klagomål mot hälso- och sjukvården kan det vara bra att prata med patientnämndens förvaltning för att få information om vad som är möjligt i din situation. Du kan vända dig till patientnämnden med frågor, synpunkter eller klagomål som handlar om hälso- och sjukvård eller tandvård och få information om dina rättigheter i vården. De har tystnadsplikt.

Av patientnämnden kan du till exempel få hjälp med:

- att få information om hur du kan klaga
- att berätta för de ansvariga vad du varit med om i vården
- att kontakta vårdpersonal
- att hitta till rätt myndighet

Patientnämnden tar emot frågor om och klagomål på:

- tandvård som bedrivs av landstinget
- privat tandvård som har avtal med landstinget
- hälso- och sjukvård som bedrivs av kommunen eller enligt avtal med kommunen
- den allmänna omvårdnad enligt Socialtjänstlagen som du får i samband med hälso- och sjukvård



Patientnämnden är fristående från hälso- och sjukvården och det kostar inget att vända dig dit. Du kan ringa eller skriva till patientnämnden. Både politiker och tjänstemän i nämnden har tystnadsplikt. För att få kontakt med din patientnämnd kan du fråga vårdpersonalen där du fått vård, eller söka mer information på ditt landstings webbplats. På nätet kan du också hitta kontaktuppgifter till alla patientnämnder i Sverige.



www.ivo.se

Inspektionen för vård och omsorg, IVO

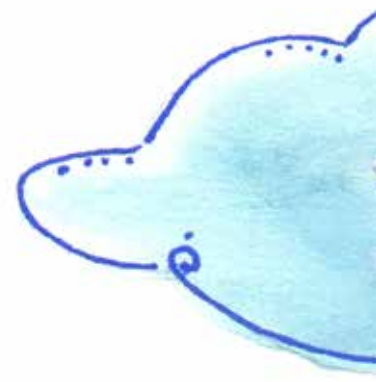
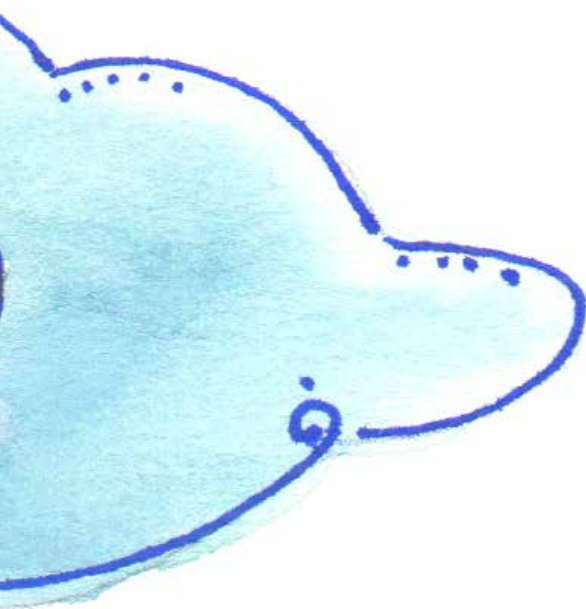
Om du råkat ut för en vårdskada eller om du tycker att patientsäkerheten varit dålig i samband med vård kan du göra en anmälan till Inspektionen för vård och omsorg, IVO. IVO utreder vårdpersonalens agerande och vad det var som blev fel och varför. IVO ska komma med förslag på vad som behöver göras av vårdgivaren för att inte samma sak ska ske igen. Både din anmälan och IVO:s beslut är offentliga handlingar och kan läsas av alla som vill. IVO utreder inte ärenden som handlar om dåligt bemötande. Vänd dig i stället till patientnämnden eller Diskrimineringsombudsmannen, DO.

Om du är missnöjd med vården kan du ringa IVO:s upplysningstjänst och få råd om hur du ska göra om du vill anmäla ett klagomål. Upplysnings-tjänsten svarar även på frågor som rör lagstiftning och regler vid vårdskador och patientsäkerhet. IVO utreder inte händelser som är mer än två år gamla. Om du har utsatts för något som kan vara brottsligt, till exempel övergrepp, kan du göra en polisanmälan.

Diskrimineringsombudsmannen, DO

DO arbetar för att främja lika rättigheter och möjligheter och motverka diskriminering.

Du kan göra en anmälan till myndigheten Diskrimineringsombudsmannen, DO om du känner att du blev dåligt bemött på grund av ditt kön, könsuttryck, din ålder, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning eller sexuell läggning. Du kan göra en anmälan till DO på alla språk. DO kommer då att översätta din anmälan till svenska.



15

HÖGKOSTNADSSKYDD OCH KOSTNADER INOM VÅRDEN

Högekostnadsskydd är högsta beloppet som du behöver betala för vård eller läkemedel under en period på 12 månader.

Högekostnadsskydd är totalbeloppet för hur mycket du behöver betala i patientavgifter för öppen hälso- och sjukvård och läkemedel under en tolv månadersperiod. Det finns även högkostnadsskydd för tandvård, men du betalar en större del av kostnaden själv. De olika högkostnadsskydden är fristående från varandra. Patientavgifter bestäms av varje landsting. Du kan hitta mer information om högkostnadsskydd för tandvård i avsnitt 6 *Tandvård* och information om specifika avgifter i avsnitt 17 *Kostnader*.

Högekostnadsskydd för öppen sjukvård

Du betalar högst 1 100 kronor i patientavgifter för öppenvård under en period på 12 månader.



Öppenvård är när du får åka hem efter vårdbesöket. Inom öppenvården finns många olika typer av mottagningar, från vårdcentralen till specialiserade vård. Slutenvård är vård som ges när du är inskriven på ett sjukhus eller klinik.

Högekostnadsskydd för hälso- och sjukvården gäller bara för besök inom öppenvård som är offentlig.

Högekostnadsskyddet för sjukvården innebär att du inte behöver betala mer än 1 100 kronor i patientavgifter under en period på 12 månader räknat från första besöket. När du har betalat 1 100 kronor får du ett frikort från den mottagning du besöker och kortet är giltigt under resten av de 12 månader räknat från dagen när du betalade den första patientavgiften. Du visar ditt frikort vid besök i vården tillsammans med legitimation. När 12 månader har gått börjar du betala igen för dina besök tills du nått högkostnadsbeloppet igen.

Högekostnadsskydd och frikort för öppen sjukvård är personliga för vuxna. Barn och ungdomar som är under 18 år och tillhör samma familj har ett gemensamt högkostnadsskydd. Det betyder att alla barn i samma familj får ett gemensamt frikort när de tillsammans betalat 1 100 kronor inom en tolv månadersperiod räknat från första besöket.

Högekostnadsskyddet och frikortet täcker inte:

- avgifter du betalar per dag när du är inlagd på sjukhus
- vaccinationer som inte ingår i vaccinationsprogrammet
- viss förebyggande vård
- kostnader för intyg
- kostnader för journalkopia

Spåra högkostnadskortet

Om du har betalat mer än 1 100 kronor i patientavgifter inom öppenvård har du rätt att få det överstigande beloppet återbetalt. Det är den vårdgivare som du besökt senast som ska hjälpa dig med detta. För att få avgiften återbetald måste du visa ditt högkostnadskort och frikort.

Högekostnadsskydd för läkemedel

Du betalar högst 2 200 kronor för de flesta receptbelagda läkemedel i en period på 12 månader.



Staten subventionerar, det vill säga ger ekonomiskt stöd, när du behöver läkemedel och en del andra varor du kan behöva om du har vissa sjukdomar. De flesta läkemedel som skrivs ut på recept är subventionerade. Högekostnadsskyddet för läkemedel på recept är 2 200 kronor under en period på 12 månader räknat från första köpet. Du betalar en del av kostnaden för de flesta receptbelagda läkemedel tills du har betalat 2 200 kronor. Du behöver inte betala mer för den resterande perioden.

För att få tillgång till högkostnadsskyddet behöver du vara ansluten till högkostnadsdatabasen. Personalen på apoteket kan hjälpa till att ansluta dig. När du är ansluten till högkostnadsdatabasen registreras dina inköp av receptbelagda läkemedel automatiskt. Du behöver inte själv räkna hur mycket du har handlat för. Alla apotek är anslutna till samma databas så det spelar ingen roll på vilket apotek du handlar.

För en del läkemedel betalar du ingen egenavgift. Om du har till exempel insulinbehandlad diabetes betalar du ingenting för insulinet. Om du har en sjukdom som omfattas av smittskyddslagen betalar landstinget hela kostnaden för läkemedel som minskar smittsamheten, till exempel mediciner mot hiv. Du betalar inget alls för förbrukningsartiklar som behövs för att tillföra kroppen läkemedel och för att själv kontrollera sin medicinering, till exempel stickor för blodsockermätning. För läkemedel som inte ingår i högkostnadsskyddet betalar du själv hela kostnaden.

Kostnader inom vården



Följande priser gäller i Stockholms län 2015

Barn



Besök på sjukhusens akutmottagningar, inklusive lättakuten	120 kr
Barnavårdscentralen, BVC	0 kr
All övrig vård	0 kr

Vuxna

Primärvård för Vuxna



Besök hos läkare på vårdcentral/husläkarmottagning	200 kr
Besök vid närakut/jourmottagningar	200 kr

Specialistvård

Besök hos läkare på specialistmottagning	350 kr
Besök hos läkare på geriatrisk mottagning	200 kr
Första besök hos läkare på specialistmottagning med remiss från läkare på vårdcentral eller privat specialist som har avtal med landstinget	150 kr

Första besök hos läkare på geriatrisk mottagning med remiss från läkare på vårdcentral eller privat specialist som har avtal med landstinget 0 kr

Besök för sjukvårdande behandling hos till exempel sjuksköterska, distriktssköterska, arbetsterapeut, dietist, kurator, logoped, psykolog och sjukgymnast, på syncentral eller vid medicinsk fotsjukvård 100 kr

Akutvård



Besök på sjukhusens akutmottagningar eller specialistakut, inklusive lättakuten på Danderyds sjukhus och på Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge 400 kr

Besök på akutmottagning med så kallad direkthänvisning från husläkaren.
Du behöver inte betala något extra, men måste kunna visa upp ett kvitto som visar att du har betalat avgiften hos din husläkare 0 kr

Avgiftsfri vård och tjänster

Tolk 0 kr



Besök hos barnavårdsmottagningar eller mödravårdscentralen, MVC 0 kr

Rådgivning om preventivmedel och abortfrågor 0 kr

Abort 0 kr

Mammografi vid kallelse från landstinget 0 kr

Gynekologisk screening vid kallelse från landstinget 0 kr

Hembesök av distrikts-/husläkare, distriktssköterska och geriatriker för patienter inskriva i särskilda boendeformer (gäller även make eller maka som bor med personen som beviljats särskilt boende) 0 kr

Hembesök av vårdgivare som utför insatser för patienter i hemsjukvård 0 kr

Hemrehabilitering 0 kr

Undersökning enligt smittskyddslagen 0 kr

Vård och behandling av allmänfarlig sjukdom	0 kr
Vård av häktade/anhållna och intagna på kriminalvårdsanstalt	0 kr
Telefonkontakt	0 kr

Övrigt

Besök i dagsjukvård	200 kr
Besök i dagsjukvård, dagkirurgi	350 kr
Besök hos legitimerad kiropraktor som har vårdavtal med landstinget	100 kr
Hembesök av läkare, extraavgift utöver gällande taxa	100 kr
Besök på syncentral	100 kr
Besök på röntgen/viss endoskopi/fyslab/neurofyslab	200 kr
Inkontinenshjälpmedel (per 12-månadersperiod)	200 kr
Besök, utan förskrivare, på hjälpmedelscentralen KommSyn Stockholm vid inträning och utbildning av hjälpmedel eller egenansvarsprodukter	100 kr

Sluten vård – när du skrivs in på sjukhus

Avgift för personer över 18 år	100 kr per vård dag
Personer under 40 år med hel aktivitets-/sjukersättning	50 kr per vård dag de första 30 dagarna. Därefter 100 kr per dag.

Blir du inlagd på sjukhus i samband med ett besök på en mottagning på sjukhuset måste du ändå betala avgiften för besöket.

Om du väljer öppen eller sluten vård i ett annat landsting än där du är folkbokförd betalar du de patientavgifter som gäller i det landsting där du får vården.

Tandvården



Om du är under 20 år	0 kr
----------------------	------

Priserna beror på om du går till offentliga Folktandvården eller en privat tandläkare och behandling. Du har rätt att få veta kostnaden för behandlingen i förväg. Läs mer på Försäkringskassans hemsida. Kostnaden på ett akut besök beror på vad tandläkaren behöver göra.



www.forsakringskassan.se.

Övriga avgifter



Subventionerade preventivmedel

Vissa preventivmedel subventioneras av landstinget upp till och med 25 år.

Subventionen omfattar:

- preventivmedel som ingår i subventionen
- hormonspiral, p-stav, p-spruta, p-ring och p-plåster
- akutpreventivmedel som kan hämtas ut gratis på ungdomsmottagningar och barnmorskemottagningar

Enstaka kondomer kan hämtas ut gratis på ungdomsmottagningar. Pessar och kopparspiral är kostnadsfria oavsett ålder.



Assisterade befruktning

På offentligt finansierade kliniker betalar du en patientavgift för de undersökningar och behandlingar du går igenom. Både behandlingar och läkemedel omfattas av högkostnadsskyddet.

Intyg

För intyg gäller inte landstingets ordinarie patientavgifter eller högkostnadsskyddet. Om du, i samband med ett öppenvårdsbesök, frågar efter ett intyg ska du betala både för besöket och för intyget. Om det enda syftet med besöket är att få ett intyg behöver du inte betala någon besöksavgift.

Vaccin

Du betalar själv för vaccin som inte är en del av vaccinationsprogrammet. I priset ingår inte arbetet för själva injiceringen, så kallad stickavgift (maximalt 250 kronor). Om du tar flera vacciner vid samma tillfälle betalar du för varje vaccin, men endast en stickavgift. Avgifterna för vaccinationer ingår inte i högkostnadsskyddet. När vaccinationen är en del av en behandling ingår vaccinet i ordinarie besöksavgift.

Uteblivet besök

Om du inte kan komma till ett planerat besök måste du lämna återbud senast 24 timmar före avtalad tid. Annars får du betala en avgift för uteblivet besök. Hos privata läkare och sjukgymnaster kan andra tidsgränser än 24 timmar gälla. Du betalar en avgift för uteblivet besök även om besöket hade varit avgiftsfritt, exempelvis för barn och ungdomar under 18 år.

Du behöver dock inte betala en avgift om du uteblir från ett besök:

- på mödrahälsovården, MVC
- på barnhälsovården, BVC
- på specialistmödravården eller vid undersökning med ultraljud vid graviditet

- vid abortrådgivning
- för preventivmedelsrådgivning

Högekostnadsskydd/frikort gäller inte om du behöver betala en avgift för uteblivet besök.

Har det inte varit möjligt att avboka minst 24 timmar innan ett besök, till exempel om återbudstelefonen inte fungerat, ska du inte betala någon avgift.



30-minutersregeln

Får du vänta i mer än 30 minuter efter avtalad tid i samband med ett tidsbeställt besök har du rätt att få tillbaka patientavgiften, om du begär det i samband med besöket. Detta gäller inte vid akut- och jourmottagningar. På vissa mottagningar kan andra tidsgränser än 30 minuter gälla.

Vård på avbetalning

Du har möjlighet att betala på avbetalning om kostnaden för läkarvård överstiger 300 kronor under en månad. Då kan du betala beloppet över 300 kronor påföljande månad. I patientkassorna finns mer information. Detta gäller endast öppenvård.

Betalningspåminnelse- och inkassoavgift

För obetalda patientavgifter tas 60 respektive 180 kronor ut.

Kostnader för asylsökande och papperslösa

För barn under 18 år



Besök på sjukhusens akutmottagningar, inklusive lättakuten	120 kr
Barnavårdscentralen, BVC	0 kr
All övrig vård	0 kr

Kostnader för asylsökande och papperslösa över 18 år

Läkarbesök på vårdcentralen/husläkarmottagningen eller en närakut/jourmottagning	50 kr
--	-------

Läkarbesök på specialistmottagning med remiss från läkare inom primärvården eller från närakut/jourmottagning. Det gäller även återbesök som anknyter till remissen	50 kr
---	-------

Läkarbesök på specialistmottagning med remiss från annan specialistmottagning då det finns en bakomliggande remiss från läkare inom primärvården eller från akutmottagning	50 kr
--	-------

Sjukvårdande behandling efter remiss från läkare inom den offentliga vården	25 kr
Läkarbesök på en gynekologisk mottagning, med eller utan remiss	50 kr
Sjukvårdande behandling vid gynmottagning, även om det saknas remiss från primärvården eller akutmottagningar	25 kr
Besök hos Folktandvården eller Distriktstandvården	50 kr
Ett besök hos specialistläkare med remiss	50 kr
Hälsoundersökningen	0 kr
Förebyggande barn- och mödravård, vård vid graviditet och förlossning	0 kr
Smittskyddsvård	0 kr
Sjukresa	40 kr
Besök på akutsjukhusens akutmottagningar/specialistakut	400 kr

Specialistvård

Om du är asylsökande eller papperslös behöver du en remiss från läkare inom primärvården eller från närakut/jourmottagning för att få rätt till subventionerad avgift i samband med sjukvårdande behandling eller vid läkarbesök på specialistmottagning. Utan sådan remiss behöver du betala vanlig patientavgift. Undantag från remisskravet är gynekologmottagning.

Avgiftsfri vård

Patientavgift ska inte tas ut för följande:

- mödrahälsovård och barnhälsovård, inklusive förlossning
- vård enligt smittskyddslagen
- avgifter i slutenvård
- egenavgift för hjälpmedel
- röntgen, fysiologi- och neurofysiologilab
- tolk

I övrigt gäller samma avgifter som för folkbokförda i Sverige. Asylsökande och papperslösa omfattas inte av högkostnadsskyddet.

Läkemedel



Du betalar 50 kronor för de flesta läkemedel som du hämtar ut på recept. Ibland är de läkemedel som skrivs ut på recept dyrare än 50 kronor. Priserna för medicin gäller även för barn.

Ersättning från Migrationsverket om du är asylsökande

Du kan ansöka om särskilt bidrag hos Migrationsverket för:

- avgifter du har betalat när du behövt vård och för läkemedel på recept
- för den del av avgiften som överstiger 50 kronor vid akutsjukvård eller vid akut tandvård under förutsättning att Folktandvården inte hade öppet eller inte hade lediga tider när du behövde vården
- kostnader för receptbelagda läkemedel som överstigit 50 kronor

Ta med kvittot till Migrationsverket och lämna in en ansökan om särskilt bidrag så snart du kan efter akutbesöket.

Om dina utgifter överstiger 400 kronor

Om du under sex månader har betalat mer än 400 kronor för läkarbesök, sjukresor, receptbelagda läkemedel och annan behandling som exempelvis sjukgymnastik kan du ansöka om särskilt bidrag. Migrationsverket kan ersätta dig för de kostnader som överstiger 400 kronor. För att få tillbaka pengar ska du visa dina kvitton på att du har betalat avgiften (inte fakturor). När det gäller kvitton för läkemedel behöver du lämna in receptspecifikationen där ditt namn framgår.

När bidrag har godkänts börjar en ny sex-månaders period. 400-kronorsregeln gäller individuellt för vuxna personer och gemensamt för syskon under 18 år.

Kostnader för EU Medborgare

Patientavgifter om du har ett Europeiskt sjukförsäkringskort

200-400 kr

Patientavgifter om du inte har ett Europeiskt sjukförsäkringskort

Hela vårdkostnaden

Det finns ett högkostnadsskydd på 1 100 kronor per år för personer med europeiskt sjukförsäkringskort.



ORDLISTA

Frikort – Ett kort som du får efter du har betalat 1 100 kronor under en tolv månadsperiod inom öppen sjukvården.

Högekostnadsskydd – Högsta summa för hur mycket du behöver betala i patientavgifter och läkemedel för öppen hälso- och sjukvård under en period på 12 månader.

Kallelse – Ett brev du får per post med information om den vård du kommer att få, vilken mottagning du ska gå till och vilken tid.

Patientjournal – Anteckningar som beskriver din vård och behandling. Din journal kan till exempel innehålla din sjukdomshistoria, resultaten av undersökningar och vilka läkemedel du tar.

Patientavgift – Beloppet du behöver betala när du söker offentligt vård.

Primärvård – Medicinsk behandling, omvårdnad, förebyggande hälsoarbete och rehabilitering på till exempel en vårdcentral, hälsocentral, familjecentral eller barn- och mödravårdscentraler.

Remiss – Ett meddelande som läkaren eller annan vårdpersonal skickar till en annan vårdmottagning när det finns behov av en särskild bedömning, undersökning eller behandling. Remissen innehåller medicinsk information om till exempel vad du har för symtom, hur du mår och dina tidigare sjukdomar och skador.



Samtycke – När du ger ditt godkännande eller säger ja till något. Inom vården kan du behöva godkänna en behandling eller att andra vårdgivare får läsa din journal.

Sekretess – Hälso- och sjukvårdspersonalen får inte avslöja muntliga och skriftliga uppgifter inklusive uppgifter i patientjournaler

Sjukresa – En resa mellan ditt hem och en vårdgivare som du får ersättning för. Det är din vårdgivare som beslutar om du är berättigad till sjukresa. En del av resan betalar du alltid själv.

Slutenvård – Vård som ges när du är inskriven på ett sjukhus.

Specialiserad öppenvård – Den specialistvård som inte kräver inläggning på sjukhus.

Specialistvård – Den vård som ges av en specialistläkare.

Språktolk – En person som arbetar med att översätta mellan språk.

Tystnadsplikt – Ingen inom vården får lämna ut uppgifter om dig utan att du har godkänt det.

Vårdenhet – En vårdcentral, klinik eller en avdelning på ett sjukhus som ger dig hälso- och sjukvård.

Vårdgaranti – Garanti som anger hur länge, räknat i dagar, som du längst ska behöva vänta för att komma i kontakt med vården och få den vård du behöver.

Vårdgivare – En organisation eller ett företag, det kan vara ett landsting, en region eller ett privat företag, som erbjuder hälso- och sjukvård.

Vårdinrättning – En plats där du får vård. Det kan till exempel vara en vårdcentral, sjukhus eller en behandlingshem.

Vårdnadshavare – Den eller de personer som har det juridiska ansvaret för dig som är under 18 år. Det kan vara föräldrar eller en person som utsetts av domstol.

Vårdpersonal – Personer som är anställda av en vårdgivare för att ge vård och behandling.

Öppenvård – All vård som inte kräver att du blir inlagd på sjukhus. Till öppenvård räknas vårdcentral, barnvårdcentral, BVC, barnmorskemottagning, ungdomsmottagning och mottagning för specialiserad öppenvård.





KONTAKTUPPGIFTER

1177 Vårdguiden



Hos Vårdguiden finns kontaktuppgifter inom hälso- och sjukvården i hela landet. 1177 kan ge dig kontaktuppgifter till exempel till vårdcentraler, specialistmottagningar, närakut, sjukhus, psykiatrisk öppenvårdsmottagning, BUP, BVC och så vidare.



www.1177.se, 1177

Vårdgarantikansliet

www.1177.se, 08-123 134 00.

Akut vård



S.O.S Alarm
112

Barn och ungdom



UMO- ungdomsmottagning på nätet

www.umo.se

Barn och ungdomspsykiatri (BUP)

www.bup.se

Akutvård på sjukhus



Astrid Lindgrens barnsjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset

Astrid Lindgrens Barnsjukhus Huddinge

www.karolinska.se, 08-585 800 00

Astrid Lindgrens Barnsjukhus Solna

www.karolinska.se, 08-517 700 00

Barnakuten vid Danderyds sjukhus

www.ds.se, 08-123 565 00

Sachsska barnsjukhuset vid Södersjukhuset

www.sodersjukhuset.se, 1177

Psykiatrisk akutvård



BUP-kliniken Akutenheten

Sachsgatan 10, Hus A (bredvid Södersjukhuset)

Öppettider: kvällar och nätter 16:00 – 08:00 och helger

www.bup.se, 08-616 69 00

Akutvård för vuxna



Akutvård på sjukhus för vuxna

Danderyds sjukhus

Danderyds sjukhus, Danderyd

www.ds.se, 08-123 550 00

S:t Görans sjukhus i Stockholm stad

Sankt Göransplan 1, Stockholm

www.capiostgoran.se, 08-587 010 00

Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge

www.karolinska.se, 08-585 800 00

Karolinska Universitetssjukhuset i Solna

www.karolinska.se, 08-517 700 00

Norrtälje sjukhus i Norrtälje

Lasarettsgatan 6, Norrtälje

www.tiohundra.se/norrtaljesjukhus, 0176-32 60 00

Södersjukhuset i Stockholm stad

Sjukhusbacken 10, Stockholm

www.sodersjukhuset.se, 08-616 10 00

Södertälje sjukhus i Södertälje

Rosenborgsgatan 6-10, Södertälje

www.sodertaljesjukhus.se, 08-550 240 00

Psykiatrisk akutvård för vuxna



Psykiatrisk akutmottagning (Länsakuten)

på S:t Görans sjukhus Stockholm

Vårdvägen 5, S:t Görans sjukhus

www.norrastockholmpsikiatri.se, 08-123 492 00

Närakut

Närakuterna i Stockholms län som är öppna varje dag 08:00-22:00

Närakuten Handens Närsjukhus

Dalarövägen 6, Handen

08-606 12 55

Närakuten Järva

Rinkebysvägen 70, Spånga

08-690 64 17

Närakuten Aleris Specialistvård Nacka

Nacka Närsjukhus, Lasarettsvägen 4, Ektorp

1177

CityAkuten Närakuten Löwet

Löwenströmska sjukhuset

1177

Närakuten Södertälje

Vegagatan 4, Södertälje

1177

Telefonjourer



Den nationella hjälplinjen

Öppettider: alla dagar 13:00-22:00

www.1177.se, 020-22 00 60

BRIS för barn, Barnens rätt i samhället

Öppettider: måndag - söndag 10:00-22:00

www.bris.se, 116 111

BRIS för vuxna

Öppettider: vardagar 10:00-13:00

www.barnperspektivet.se, 077-150 50 50

Brottsofferjouren

Öppettider: måndag-torsdag 09:00-20:00, fredag 09:00-16:00

www.brottsofferjouren.se, 0200-21 20 19

Röda korsets Jourhavande kompis för barn och ungdomar upp till 25 år

Öppettider: måndag -fredag 18:00-22:00, lördag -söndag 14:00-18:00

www.rkuf.se

Röda korsets telefonjour på svenska och arabiska

Öppettider för telefonjouren på svenska: alla dagar 14:00-22:00

Öppettider för telefonjouren på arabiska: onsdagar 10:00-14:00

www.redcross.se, 0771-900 800

Självmodrsupplysningen

Öppettider chat vardagar 19:00-22:00

www.mind.se, 90101

Äldretelefonen

Stödtelefon för äldre som mår psykiskt dåligt

Öppettider: vardagar 10:00-15:00

www.mind.se, 020-22 22 33

Tandvård



Folktandvården Stockholm

www.folktandvardenstockholm.se, 020-687 55 00

Akut tandvård



Folktandvården Akuten

Flemminggatan 48, vid Västermalmsgallerian

Öppettider: måndag – söndag 07:45-20:30

www.folktandvardenstockholm.se, 08-123 156 80

CityAkuten Tandvård

Olof Plames Gata 13 A

Öppettider: måndag – söndag 08:00-20:00

www.cityakuten.se/tandvard, 010-601 02 01

Distriktstandvården Drottninggatan

Drottninggatan 65

Öppettider: måndag – fredag 07:30-20:00, lördag 09:00-16:00,
söndag 11:00-14:00

www.distriktstandvarden.se/drottninggatan, 08-412 007 50

Sexuell och reproduktiv hälsa



RFSU Kliniken

www.rfsu.se/sv/RFSU-kliniken

Assisterad befruktning

Reproduktionsmedicin, Huddinge, Karolinska Universitetssjukhuset

www.karolinska.se, 08-585 875 06



Vård för hbtq personer

Hbt-hälsan psykoterapimottagning, Södersjukhuset

Sjukhusbacken 10, Stockholm

www.sodersjukhuset.se, 08-616 55 00

Gynekologisk hbt-mottagning Södersjukhuset

Sjukhusbacken 10, Stockholm

Telefontider: tisdag 10:00-11:00, torsdag 15:00-16:00

www.sodersjukhuset.se, 08-616 11 44

Mama Mia Söder

Götgatan 83, Stockholm

www.mamamia.se

Hbt-certifierade verksamheter

www.rfsl.se

RFSL Hälsa

www.rfsl.se/halsa

Newcomers på RFSL

Sveavägen 59, Stockholm

www.rfslstockholm.se/medlemsgrupper/newcomers, newcomers@rfsl.se

Transformering

www.transformering.se, trans@rfslungdom.se

Könsutredning

Centrum för andrologi och sexualmedicin/Enheten för könsidentitetsutredningar (CASM/ENID)

Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

www.karolinska.se, 08-585 823 00

Astrid Lindgrens Barnsjukhus Solna

www.karolinska.se, 08-517 700 00

Funktionsnedsättning



Tolkcentralen – tolk för hörselskadade, döva och dövblinda

Observatoriegatan 18

Taltelefonnummer: 08-123 359 50

Texttelefon: 08-123 359 90

Bildtelefon: tc.stockholm@sip.nu

tolkcentralen@sll.se

Myndighet för delaktighet

Myndighet för delaktighet arbetar för att alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna vara delaktiga i samhället.

www.mfd.se

Asylsökande och papperslösa

Läkare i världen

Artemisgatan 10, Hjorthagen

Öppettider kliniken: varje onsdag 18:30-21:00

www.lakareivarlden.se, 08-664 66 87, info@lakareivarlden.se

Crossroads

Tullvaktsvägen 2

Sjukvårdsmottagning varje onsdag 09:00-11:45

www.stadsmissionen.se, 08-68 42 3000, crossroads@stadsmissionen.se

Röda korset Vårdförmedling för papperslösa

Hornsgatan 54, 118 91 Stockholm

Telefontid: måndag - torsdag 09:30-11:30

www.redcross.se, 020-211 000, 070-940 67 23 (endast SMS),

papperslos@redcross.se

Ingen människa är illegal

www.ingenillegal.org

Hälsoundersökningar

För en hälsoundersökning i Stockholms län behöver du besöka någon av de här vårdcentralerna:

Fittja vårdcentral

www.1177.se, 08-123 428 00

Rissne vårdcentral

www.1177.se, 08 -123 369 00

Rinkeby vårdcentral

www.1177.se, 08-123 399 00

Rågsved vårdcentral

www.1177.se, 08-555 680 00

Valsta vårdcentral

www.1177.se, 08-123 452 00

Wasa vårdcentral

www.1177.se, 08-550 288 00

Om du inte är nöjd med vården

Patientvägledarna finns på följande sjukhus:

Karolinska sjukhus

www.karolinska.se, 08-517 72 670, patientvagledare@karolinska.se

Danderyds sjukhus

www.ds.se, 08-123 562 55, patientvagledare@ds.se

S:t Görans sjukhus

www.capiostgoran.se, 08-5870 2065

Södersjukhuset

www.sodersjukhuset.se, 08-616 16 61

Södertälje sjukhus

www.sodertaljesjukhus.se, 08-550 240 45,

patientvagledare@sodertaljesjukhus.se

Norrtälje sjukhus

www.tiohundra.se/norrtaljesjukhus, 0176-326 033, kvalitet@tiohundra.se

Stockholms läns patientnämndens förvaltning

Hornsgatan 15, Stockholm

www.patientnamndenstockholm.se, 08-690 67 00

Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

www.ivo.se, 010-788 50 00, registrator@ivo.se

Diskrimineringsombudsmannen (DO)

www.do.se, 08-120 20 700

Antidiskrimineringsbyråer

www.adbsverige.se

Byrå för lika rättigheter

Antidiskrimineringsbyrån i Stockholm

www.likarattigheter.nu, 08-750 77 60, info@likarattigheter.nu

