



Så här söker du vård

Här får du en samlad information från Region Kalmar län om hur du söker vård när du blir sjuk eller när olyckan är framme.

Vardagar klockan 07.30 – 17.00

Hälsocentralen är oftast din första kontakt med vården. Här kan du få en medicinsk bedömning, behandling, råd och hjälp med de flesta besvär – även akuta problem som inte är livshotande. De bedömer ditt behov och hjälper dig vidare om du behöver specialistvård.

Lördag, söndag och helgdag

Om du behöver vård under helger och inte kan vänta tills din hälsocentral är öppen, finns särskilda helgöppna hälsocentraler. Här kan du få hjälp med enklare akuta besvär som till exempel sårskador, infektioner eller allergiska reaktioner.

Kontakta en helgöppen hälsocentral

- I Kalmar, Oskarshamn och Västervik ringer du alltid 1177 på telefon först. De gör en medicinsk bedömning och bokar tid om det behövs.
- I Nybro, Borgholm och Vimmerby kan du ringa den helgöppna hälsocentralen direkt under öppettiderna.

Kvällar

När det är kväll och du inte kan vänta tills nästkommande dag på vård, kan du kontakta 1177 på telefon. Om de bedömer att du behöver vård omgående kommer de att lotsa dig rätt i vården.

Vid livshotande tillstånd oavsett tid på dygnet

Vid livshotande och allvarliga tillstånd så som andnings-svårigheter, bröstsmärtor, tecken på stroke eller allvarliga olycksfall ska du alltid ringa till 112.

1177 - allt för din hälsa

På webbplatsen 1177.se hittar du information om sjukdomar, behandlingar, egenvård och kontaktuppgifter till vården.

Använd e-legitimation för att logga in och använda våra e-tjänster. Du kan bland annat läsa din journal, hantera dina bokade tider och förnya recept.

Här kan du även söka vård digitalt via **1177 direkt**. Få råd, bedömning och hjälp via chatt, ibland också över video. Vid behov bokar vi ett vårdbesök.

1177.se är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Region Kalmar län och landets övriga regioner står bakom 1177.

1177



Region Kalmar län

Upptäck cancer genom screening

Cancer kan drabba alla. Ett enkelt prov eller screening, har stor betydelse. Delta varje gång du får en kallelse.

En screening är en undersökning som görs för att upptäcka sjukdom tidigt, ofta innan den ger symtom. Varje år räddas tusentals liv tack vare screeningprogram för tidig upptäckt av cancer, men fler behöver delta. Det är alltid kostnadsfritt att delta.

Vilka screeningprogram erbjuds?

Livmoderhalscancer: Provtagning eller självprov för HPV erbjuds kvinnor i åldern 23–70 år. Regelbundet deltagande minskar risken att insjukna med över 90 procent.

Bröstcancer: Mammografi erbjuds kvinnor i åldern 40–74 år.

Tjock- och ändtarmscancer: Screening med avföringsprov införs successivt i regionerna för män och kvinnor 60–74 år.

Organiserad testning för prostatacancer pågår men är inte ett nationellt screeningprogram.



En väg in för barn som mår dåligt

En väg in är en ny kontaktväg till vården för barn och unga som mår psykiskt dåligt. Du som är ungdom kan ta kontakt med oss på egen hand. Du som förälder eller vårdnadshavare kan ta kontakt med oss för rådgivning och bedömning.

- Ring oss på 010-35 88 100, eller kontakta oss via 1177.se.

Vi ger råd och guidar dig till rätt hjälp.

Om du eller ditt barn redan har en vårdkontakt inom Region Kalmar län för psykisk ohälsa, ska du vända dig direkt till din mottagning.



Ångest – inte naturligt åldrande

Det finns hjälp att få för dig som är äldre och mår dåligt.

Psykiska besvär kan vara svåra att identifiera hos äldre personer. Det beror bland annat på att symtomen vid psykisk ohälsa hos äldre oftare är fysiska besvär, som till exempel viktnedgång, trötthet och sömnbesvär.

Psykisk ohälsa kan vara oro, nedstämdhet eller sömnbesvär som påverkar välbefinnandet. Det kan också handla om negativa tankar som ökat över tid.

Ångest och depression är vanligt, men trots att det finns hjälp att få är det långt ifrån alla som söker vård. Många brottas med sina besvär och tankar i ensamhet. Det är synd eftersom psykisk ohälsa går att behandla.

På din hälsocentral finns hjälp att få, tänk på att du aldrig är ensam. Våga prata om psykisk hälsa.



Tandvård

Så här söker du akut tandvård

Om du har tandvärk, skadat eller slagit ut en tand eller har andra akuta tandbesvär på en vardag - ring någon av folktandvårdens kliniker.

Folktandvårdens jour under helger och helgdagar nås mellan kl. 09.00-11.00 på följande nummer:

- Länssjukhuset i Kalmar: 010-358 17 50
- Västerviks sjukhus: 010-358 65 37

Chatta med folktandvården

Chatten är öppen vardagar mellan kl. 09.00-16.00 och nås via 1177.se.

Frisk tandvård – tandvård till fast pris

Frisk tandvård är ett avtal där du får regelbunden tandvård till fast pris i tre år. I avtalet ingår bland annat undersökningar, förebyggande vård, lagningar och akuta besvär. Du kan teckna frisk tandvårdsavtal från 1 januari det år du fyller 20 år.

Läs mer på 1177.se/kalmar-lan/frisk-tandvard-kalmar.

Vaccinera dig

Under hösten och vintern sprids luftvägssjukdomar. En del behöver vaccinera sig för att minska risken att bli allvarligt sjuk.

Du behöver vaccinera dig regelbundet för att få ett effektivt skydd, då minskar du risken att bli allvarligt sjuk av infektionen. Det går oftast bra att få flera vacciner vid samma tillfälle, till exempel mot influensa och covid-19.

Pneumokocker är bakterier som främst finns i näsan och svalget. Bakterierna är den vanligaste orsaken till lunginflammation, bihåleinflammation, öroninflammation och hjärnhinneinflammation.

Vaccinerna som används är säkra och ger sällan allvarliga biverkningar. En del kan känna lätt svullnad och ömhet i armen där sprutan getts, men det går över på någon dag.

Du som rekommenderas vaccination mot influensa, covid-19 eller pneumokocker erbjuds det kostnadsfritt i Region Kalmar län. Från och med 1 oktober kan du boka tid för höstens vaccination mot influensa och covid-19. Vaccination mot pneumokocker kan du boka året om.

Vem rekommenderas vaccination?

Influensa

- Du fyller 65 år i år eller är äldre.
- Du har en sjukdom eller något annat som ökar risken att bli allvarligt sjuk. Det gäller alla från 6 månaders ålder.
- Du är gravid efter vecka 12.
- Du bor med någon som har kraftigt nedsatt immunförsvar.

Covid-19

- Du fyller 75 år i år eller är äldre.
- Du har en ökad risk för allvarlig covid-19 på grund av en viss sjukdom, behandling eller funktionsnedsättning.

Pneumokocker

- Du är 65 år eller äldre.
- Du har en sjukdom eller något annat som ökar risken att bli allvarligt sjuk.

Så här bokar du tid för vaccination

Enklast och snabbast bokar du din tid för vaccination digitalt på 1177.se. Logga in med e-legitimation och boka din tid. Det är också möjligt att ringa och boka tid via din hälsocentral.

Observera att du inte kan ringa till 1177 på telefon för att boka tid.

Vissa hälsocentraler erbjuder drop-in, se respektive mottagnings webbsida. Om du har hemsjukvård erbjuds du vaccination via kommunen. Du får mer information från din kommun.

Är du osäker på om du har en ökad risk för att bli allvarligt sjuk och om du behöver vaccinera dig? Läs mer på 1177.se

1177



Region Kalmar län