

Egenvård och egenvårdsintyg

Egenvård är vård som du kan utföra själv. Eller som du kan få hjälp av någon annan att utföra, till exempel en närstående, skola eller hemtjänsten. Egenvård kan vara medicinering, omläggning av sår eller att du känner till och vet hur du ska behandla lindrigare sjukdomsbesvär. Egenvård räknas inte som sjukvård.

● Vad är ett egenvårdsintyg?

Ett egenvårdsintyg skrivs ut av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal. Till exempel läkare, distriktsköterska, arbetsterapeut eller fysioterapeut. Intyget visar att man har bedömt att du själv kan ta ansvar för de åtgärder som behöver göras för din hälsa. Hälso- och sjukvårdspersonalen gör alltid en individuell bedömning utifrån dina behov och förutsättningar. Det är alltid din säkerhet som avgör bedömningen.

● Har du frågor angående hur egenvården ska utföras?

Har du eller dina närstående frågor om just din egenvård? Vänd dig till den kontaktperson som har beslutat om din egenvård.

● Behöver du hjälp med din egenvård?

Kontakta din kommuns biståndsenhet och lämna intyget till en biståndshandläggare som utreder och beslutar om denna hjälp. Biståndsenheten når du via din kommuns telefonväxel.

● Vad kostar det att få hjälp med min egenvård?

Kommunerna har olika taxor för vad hjälp med egenvård kostar. Vänd dig till din kommun för mer information.

● Mår du sämre?

Om det blir något fel eller om din hälsa försämras ska du alltid kontakta din hälsocentral. På kvällar och helger kan du kontakta 1177 Vårdguiden på telefon.

