



Vård och hälsa



*Alla som bor i Sverige
ska få den vård de behöver.*

*I den här skriften kan du
läsa om hur vården fungerar.
Vart du ska vända dig,
vad det kostar och vad
som är bra att tänka på.*

Rätt till bra vård

Vården i Sverige ska vara lika bra för alla. Oavsett var du bor. Eller hur mycket pengar du har.

Om du behöver hjälp omedelbart ska du åka till akutmottagningen. Till exempel om du har brutit benet, har svårt att andas eller har blivit allvarligt sjuk.



Om det inte är mycket bråttom ska du istället gå till vårdcentralen. Där får du berätta om de besvär du har. På vårdcentralen tar de prover och gör undersökningar. De bedömer vilken vård du behöver.

Om det behövs kommer vårdcentralen att skicka dig till en specialist. Om du har ont i ryggen kanske du blir skickad till en sjukgymnast. Om du är mycket ledsen kan du få träffa en psykiatriker.



Den som går i skolan kan gå till elevhälsan. Där finns sjuksköterska, läkare och kurator. Du kan också gå till ungdomsmottagningen.

Men vård handlar inte bara om att lindra och bota. *Förebyggande vård* gör att människor slipper bli sjuka eller få ont. Förebyggande vård handlar också om att upptäcka sjukdomar tidigt. Då är det ofta lättare att bota dem.

Att arbeta förebyggande hjälper människor att må bra. Det är också billigare för samhället.

Det är dyrt att behandla den som redan är sjuk. Det kostar mindre att ge förebyggande information, stöd och undersökningar.

Kunskap och information hjälper dig att ta hand om kroppen.

Läkaren på vårdcentralen ger till exempel råd om hur du kan äta, sova och träna för att bli friskare.

Tandläkaren berättar hur du kan ta hand om dina tänder för att undvika hål.

På ungdomsmottagningen får ungdomar lära sig om kroppen, könssjukdomar och preventivmedel. Där kan man också träffa någon att prata med om man känner sig ledsen.



Förstår du vad läkaren säger?

Det är viktigt att du förstår vad vårdpersonalen säger. Och att de förstår dig. Ställ frågor om det är något du inte förstår.

Du kan få information nedskriven. Då kan du läsa den i lugn och ro hemma. Det finns också bilder man kan använda för att förstå varandra bättre.

Du har rätt till tolk vid alla besök i vården. Säg till mottagningen innan om du behöver en tolk.



Vad kostar det?

Du får ofta betala en liten kostnad när du går till vården. Hur mycket det kostar beror på vilken sorts vård du behöver.

För en del grupper är vården gratis.

Kostnaden varierar beroende på var du bor. Det kan till exempel kosta:

Besök på vårdcentral: cirka 200 kronor.

Besök på akutmottagning: cirka 400 kronor.

Besök på specialistmottagning: cirka 350 kronor.

Sjukgymnast, kiropraktor, naprapat, dietist:
cirka 200 kronor.

Kurator, psykolog, logoped: cirka 100 kronor.

Ett dygn på sjukhus: cirka 100 kronor.

Vård till barn är gratis. Den som är under 18 år betalar ingenting på vårdcentral, husläkarjour, närakut eller när de ligger på sjukhus. Ibland tas en avgift på akutmottagningen.

Det finns en maxkostnad för hur mycket du behöver betala för vård på ett år. Det kallas för högkostnads-skydd.

Det betyder att du som mest betalar 1150 kronor om året för öppenvård. Öppenvård är all vård som inte kräver att du ligger på sjukhus.

När du kommit upp i 1150 kronor får du något som kallas för ett frikort. Resten av året är vården gratis.



Den som fyllt 85 år betalar ingen avgift i öppenvården.

Ta alltid med ditt identitetskort eller LMA-kort. Du ska visa det när du söker vård. Eller hämtar ut mediciner på apoteket.

Tystnadsplikt



Alla som arbetar i vården i Sverige har tystnadsplikt. De får inte berätta saker om dig för andra, om du inte sagt ja till det. De får inte berätta vilken sjukdom du har, vilken behandling du får eller något om ditt privatliv. Inte ens för personer i din familj, om du inte själv har sagt att det är okej.

Även tolkar har tystnadsplikt. Det har de som arbetar på apoteket också.

Det finns undantag från tystnadsplikten. Till exempel om man misstänker ett allvarligt brott, som mord eller våldtäkt. Då ska vårdpersonalen göra en anmälan till polisen.

Hitta rätt

Det finns många olika slags mottagningar. Vilken ska man gå till? Det beror på vad du behöver hjälp med.

Vårdguiden 1177

Det kan vara svårt att veta om man behöver söka vård eller inte. Och vart man ska gå.

1177 är numret till sjukvårdsrådgivningen. Om du ringer dit får du prata med en sjuksköterska. Sjuksköterskan hjälper dig att förstå om du behöver vård. De kan berätta om du ska åka till vårdcentralen eller akuten. Och var din närmaste mottagning eller sjukhus finns.



Du kan ringa till 1177 dygnet runt.
Du kan få hjälp på andra språk än svenska.

På www.1177.se kan du läsa om sjukdomar, behandlingar, regler och rättigheter. Du kan ställa en anonym fråga och få ett personligt svar.

Vårdcentralen



På vårdcentralen kan man få hjälp med det mesta. Det är ofta dit man går först. Kontakta vårdcentralen om du är sjuk eller har något besvär. Du kan också gå dit om du mår dåligt psykiskt. Till exempel ofta är ledsen, inte orkar med vardagen, har svårt att sova eller känner ångest.

På vårdcentralen träffar du en läkare. Du kan göra undersökningar och lämna prover.

Om det behövs hjälper läkaren dig att komma till en specialistmottagning. Till exempel en hudläkare, hjärtläkare eller ögonläkare. Det kallas för att få en remiss. Specialistmottagningen kallar dig till en undersökning.

Du kan också få remiss till sådant som sjukgymnast, dietist, fotvård och naprapat.

Vårdcentraler finns i hela landet. På www.1177.se hittar du den som ligger närmast dig.

Om du vill besöka en mottagning måste du boka en tid. Det kan du göra på www.1177.se.

Du kan också ringa till mottagningen. En del vårdcentraler har drop in-tider. Det betyder att du kan få hjälp utan tidsbokning vissa dagar.

Akutmottagningen



Akutmottagningen är till för den som är mycket svårt sjuk. Eller allvarligt skadad. Behöver du hjälp på en gång? Då ska du åka dit. Mottagningen ligger på ett sjukhus. Den är alltid öppen.

Det kan vara lång väntetid på akuten. Den som är mest allvarligt skadad eller sjuk får hjälp först.

För mindre allvarliga men akuta besvär finns husläkarjour och närakut. De brukar ha öppet till klockan 22.

Om man är mår mycket dåligt psykiskt ska man åka till en psykiatrisk akutmottagning.

Ring till 1177. De kan berätta var din närmaste akutmottagning, husläkarjour eller närakut finns.

Larmnummer 112

Vid en nödsituation ska du ringa nummer 112. Till exempel om det brinner. Vid pågående brott. Eller vid en trafikolycka.

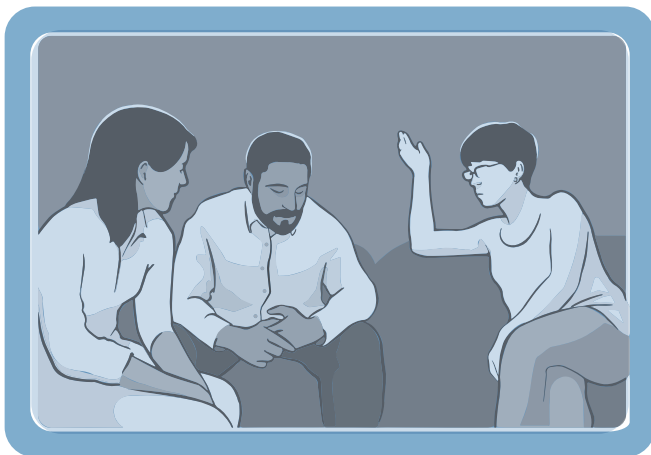
Ring 112 om du är svårt sjuk eller skadad. Då kommer en ambulans som kör dig till sjukhus.



Sex- och samlevnadsrådgivning

Det finns mottagningar för sexuell hälsa. Dit kan man gå om man har frågor om sexualitet. Eller vill ha råd om relationer och sexliv.

Du kan få hjälp med besvär i underlivet.
Testning och behandling av könssjukdomar.
Att göra graviditetstest.
Få preventivmedel.
Eller göra abort.



Mottagningar för sexuell hälsa kan ha olika namn. De kan heta barnmorskemottagning, STI-mottagning, kvinnoklinik, gynekologisk mottagning, andrologisk mottagning eller mansmottagning. Sex- och samlevnadsrådgivning brukar förkortas SESAM-mottagning.

Om du är ung kan du gå till en ungdomsmottagning.

Ring till 1177. De hjälper dig att hitta rätt.

Om man ringer till mottagningen får man en bokad tid. Många mottagningar har också drop in. Det betyder att man kan gå dit utan att boka tid vissa dagar.

Det brukar inte kosta något att gå till en sex- och samlevnads-mottagning. Testning och behandling av könssjukdomar är för det mesta gratis. Det kostar ingenting att göra abort.

Alla har rätt till gratis rådgivning om preventivmedel. Många preventivmedel är kostnadsfria eller subventionerade – särskilt för den som är ung. Det betyder att man bara betalar en liten del av vad de egentligen kostar. Du kan få kondomer och akutpreventivmedel utan kostnad på en mottagning.



Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen är till för den som är ung. Man är välkommen dit från att man är 12 eller 13 år. Fram tills man är 20 eller 25 år. Det är olika i olika städer.

Till ungdomsmottagningen kan man gå om man har frågor om kroppen eller sex. Eller om man mår dåligt och behöver någon att prata med. Man kan gå dit om man är ledsen eller stressad. Och om man har det jobbigt hemma eller i skolan.

De som jobbar på mottagningen kan svara på frågor om puberteten. De kan också göra undersökningar. Man kan gå dit om man har ont, en infektion eller något annat slags besvär.



Ungdomsmottagningar finns i hela landet. Det är gratis att gå dit. På www.umo.se kan man se var ens närmsta mottagning finns. Man kan också ringa till 1177.

Om man ringer till mottagningen får man en bokad tid. Många mottagningar har också drop in. Det betyder att man kan gå dit utan att boka tid vissa dagar.

Mödravårdscentral och barnavårdscentral

Är du gravid? Då ska du kontakta en mödravårdscentral, MVC. Du kan välja den som ligger närmast där du bor.



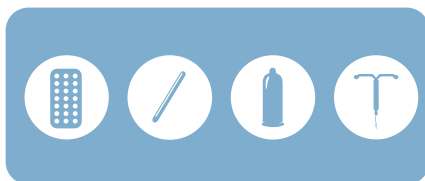
MVC kontrollerar att den gravida och barnet mår bra. De tar prover, ger information och svarar på frågor. De ordnar träffar om förlossning och föräldraskap.

Man går till MVC under hela graviditeten. Om du har en partner är båda välkomna.

När bebisen ska födas åker man till en förlossningsklinik, BB. De finns på olika sjukhus. I Sverige är det vanligt att båda föräldrarna är med på förlossningen. Man kan också ta med sig en vän eller släkting.

Några veckor efter förlossningen går man till MVC på efterkontroll. Du får berätta om din upplevelse av förlossningen. Och göra en gynekologisk undersökning. Barnmorskan tar reda på om bristningar i underlivet har läkt som de ska.

Om du vill ha preventivmedel kan barnmorskan hjälpa dig.



Du ringer själv till MVC och bokar en tid.

Barnvårdscentralen, BVC, ger stöd till föräldrar. Och följer barnets utveckling. På BVC får man råd om föräldraskap, mat, sömn och sjukdomar.

När barnet är nyfött ska du kontakta BVC. Du kan välja den mottagning som ligger närmast där du bor. Första besöket brukar vara i hemmet. Då kommer en sjuksköterska på besök. Den tar reda på hur barnet mår. Och berättar när ni är välkomna till mottagningen.



Barnet går på kontroller hos BVC tills det börjar skolan.

Sedan går det till elevhälsan istället.

Mödravård och förlossningsvård är gratis i Sverige. Det kostar ingenting att gå till BVC eller elevhälsan.

Du kan läsa mer i skrifterna
Graviditet och
Förlossning.



Var köper man medicin?

Läkemedel säljs på apoteket. Där kan du också köpa annat som har med hälsa att göra. De som arbetar på apoteket kan mycket om sjukdomar och mediciner. Fråga dem om du undrar över något.

Vissa läkemedel kan du bara köpa om en läkare har sagt att du behöver dem.



Läkaren skriver ett recept.

Det läggs in i ett datasystem.

På apoteket ser de vilken medicin det är du ska ha.

Ta med ditt identitetskort eller LMA-kort när du hämtar ut medicin från ett recept.

En del receptfria mediciner går att köpa i mataffärer, kiosker och på bensinmackar. Till exempel sådana som hjälper vid feber och förkylning.

Läkemedel är subventionerade. Det betyder att du bara betalar en liten del av vad de faktiskt kostar. För läkemedel som läkare skriver ut finns ett högkostnadsskydd. Du betalar som mest 2300 kronor per år.

En del läkemedel är gratis, till exempel behandling av könssjukdomar.

Barn betalar nästan aldrig för mediciner som läkare har skrivit ut.

Ersättning när du är sjuk

Sjukdomar och skador kan göra det svårt att arbeta, studera eller söka jobb. Man kan behöva vara hemma tills man mår bra igen. Det kallas för att bli sjukskriven.

Du kan sjukskriva dig själv den första veckan du är sjuk. Sedan behöver du ett sjukintyg. Det får du av en läkare på vårdcentralen.



När du är sjuk kan du få sjukpenning. Det är ersättning för att du inte kan jobba, studera eller söka jobb. Hur mycket pengar du får beror på om du är anställd eller inte. Hur hög din lön är. Och hur länge du är sjuk.

Försäkringskassan betalar ut sjukpenning. De kan svara på dina frågor.

Tandvård

Alla under 23 år får gratis tandvård i Sverige. Barn blir kallade till tandläkaren. Vuxna bokar sin tid själva.

Det finns privat och offentlig tandvård. Den offentliga heter Folktandvården.

Det är bra att gå till tandläkaren med jämna mellanrum. Till exempel vartannat år. Gå dit även om du inte har besvär. Tandläkaren behandlar tänderna så att du inte får problem med dem.

Screening och vaccinationer

Det finns undersökningar som stora grupper i samhället erbjuds att göra. Till exempel får alla nyfödda bebisar göra ett prov, PKU-provet. Det är ett blodprov som testar för 24 olika sjukdomar.

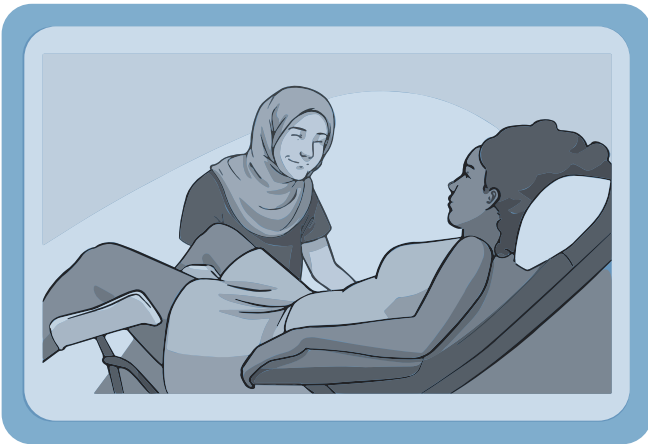
Sådana undersökningar kallas för *screening*. Syftet med screening är att hitta symptom på sjukdomar tidigt. Då kan man få behandling. Och slippa bli sjuk.

Cellprov, mammografi och vaccin är exempel på förebyggande vård.

Gynekologiskt cellprov

Cellprov tas från livmodertappen. Den sitter längst in i slidan. Undersökningen görs för att upptäcka cellförändringar som kan leda till cancer.

Den som har fyllt 23 år får göra cellprov gratis. Man blir kallad vartannat eller vart tredje år. Det står på kallelsen vart du ska gå.

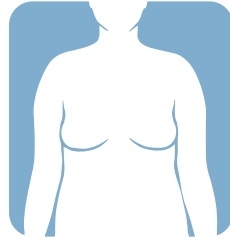


Du får klä av dig på underkroppen. Och sitta i en gynekologstol. Provet gör inte ont.

Svaret kommer efter några veckor. Om du har cellförändringar blir du kallad till en ny undersökning.

Mammografi

Mammografi innebär att röntga bröstet. Undersökningen görs för att upptäcka symptom på bröstcancer. Den som är mellan 40 och 74 år blir kallad. Du ska gå dit ungefär vartannat år. Undersökningen är gratis.



När du kommer dit får du klä av dig på överkroppen. Bröstet fotograferas i en särskild maskin. Maskinen pressar ihop bröstet en kort stund. Det kan kännas obehagligt men är inte farligt.

Du får svar efter några veckor. Om det behövs blir du kallad till en ny undersökning.

Vaccin

Alla barn i Sverige erbjuds gratis vaccin. Det ger skydd mot vissa allvarliga sjukdomar.

Barnet får sitt första vaccin när det är 3 månader gammalt. Och det sista när det är ungefär 11 år.

Vaccinet ges av BVC eller elevhälsan.



Nästan alla i Sverige är vaccinerade. Det räddar många liv. Nästan ingen får längre de sjukdomar som ingår i vaccinationsprogrammet. Det betyder att ingen heller kan sprida dem vidare. Sjukdomarna är idag mycket ovanliga.

Exempel på sjukdomar som ingår i programmet är mässling, stelkramp och polio.

Flickor och pojkar får även vaccination mot HPV i skolan. Det skyddar mot livmoderhalscancer. Och mot cancer i penis, svalg och anus.

Vuxna kan välja att själva ta vaccin. Man kan vaccinera sig på en vårdcentral. Eller en vaccinationsmottagning. De flesta vaccin ges med en spruta.

Vård för asylsökande och papperslösa

Alla barn i Sverige har rätt till gratis vård och till läkemedel.

Vuxna asylsökande och papperslösa har rätt till gratis vård om det är akut. Alltså om det är något som inte kan vänta. Det gäller både sjukvård och tandvård.

Annan vård som är kostnadsfri:

Mödravård, alltså vård till den som är gravid.

Vård vid förlossning.

Rådgivning om preventivmedel. Alla ska kunna välja själva om de vill bli föräldrar eller inte.

Abort och vård vid abort.

Testning och behandling av sjukdomar som ingår i smittskyddslagen. Till exempel klamydia, hepatit, gonorré och hiv.

Den som är asylsökande eller papperslös betalar lägre avgifter när de besöker vården. Högkostnadsskyddet gäller inte den som är papperslös.

Alla asylsökande får göra en gratis hälsoundersökning.

Undersökningen är frivillig. Men det är bra att göra den. Den är till för att ta reda på hur du mår. Och om du har några sjukdomar. Om du vill får du göra ett hivtest. Du blir inte tvingad att lämna Sverige för att du har hiv, eller någon annan infektion.

De som undersöker dig har tystnadsplikt. Personalen arbetar inte för Migrationsverket. Undersökningen kan inte påverka din asylansökan.

Du har rätt till tolk.

Det är vanligt att asylsökande känner nedstämdhet, ångest och oro. Många har varit med om skrämmande och traumatiska händelser. Som våld eller sexuella övergrepp.



Vid undersökningen kan du berätta hur du mår. Och vad du har varit med om. Många behöver hjälp för att må bättre. Till exempel genom att få prata med en kurator eller psykolog. Personalen hjälper dig att få rätt vård.

Könsstympning innebär att delar av en flickas eller kvinnas könsorgan skärs bort eller skadas. Ingreppet kan ge smärta, besvär och obehagliga minnen.

Könsstympning är olagligt i Sverige. Den som blivit utsatt har rätt till hjälp.



Prata med personalen vid hälsoundersökningen.
Eller på en vårdcentral. De kan hjälpa dig.
Att du varit med om könsstympning påverkar inte
din asylansökan.

Du kan läsa mer
i skriften *Könsstympning*.



Vid hälsoundersökningen kan du också berätta om
du har en funktionsnedsättning. Till exempel en skada
eller sjukdom som påverkar hur du fungerar fysiskt
eller psykiskt.

Att ha en funktionsnedsättning är inte ett hinder för att
få uppehållstillstånd.

*Alla i Sverige har
rätt till bra vård.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

