



# Kloka Kliniska Val

*– detta kan du som patient själv göra!*



Svenska  
Läkaresällskapet

 **Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälsa & sjukvård

# Din vård – detta kan du som patient själv göra!

*Här är några råd och tips som kan hjälpa dig att få ut mesta möjliga av ditt läkarbesök.*

## **Vill du läsa på om din sjukdom?**

Det finns bra fakta om sjukdomar, till exempel på 1177. Läs gärna på! Det finns tyvärr även mycket information på internet som inte stämmer. Fråga oss i vården så kan vi hjälpa åt att hitta korrekt information som gäller för just dig.

## **Har du funderingar?**

Är det något du inte riktigt förstår? Har du frågor om dina mediciner och varför du tar dem? Har du besvär som du undrar om de kan vara orsakade av din sjukdom eller behandling? Om du har andra tankar eller inte mår bra, berätta det för oss! Skriv gärna ner dina frågor inför besöket.

## **Passade inte råden dig?**

Det är vanligt att patienter inte tar läkemedel så som läkare ordinerat. Kanske mår du dåligt av medicinen? Eller är det svårt att komma ihåg att ta den varje dag? Passade inte de råd du fått just för din del? Förstod du inte riktigt vad läkaren menade? Oavsett anledning till dina funderingar – berätta för oss!

### **Egenvård när det är möjligt**

Egenvård innebär att du själv, eller med hjälp av någon annan, utför hälso- och sjukvård. Det kan vara saker såsom att ta ett läkemedel, utföra en övning eller att du sköter din behandling helt själv. För att tillfriskna snabbare är det också viktigt att du håller dig fysiskt aktiv. Utgå från din egen förmåga och rör på dig så mycket som möjligt.

### **En fast vårdkontakt**

Vi strävar efter att patienter ska ha en patientansvarig läkare och/eller sjuksköterska. Har du inte fått en fast vårdkontakt och önskar det - berätta det för oss!



*Vill du läsa mer om  
Kloka Kliniska Val?  
Besök [www.sls.se/kkv](http://www.sls.se/kkv)*

*Denna folder är framtagen av Svenska Läkaresällskapet  
inom projektet för Kloka Kliniska Val.  
Texten bygger på informationsmaterial framtagen  
av Skånes universitetssjukhus.*



Svenska  
Läkaresällskapet

 **Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälsa & sjukvård