

## Egenvård

Egenvård är vård som du kan utföra själv eller med hjälp av någon annan, exempelvis hemtjänsten.

Ett egenvårdsintyg skrivs ut av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Österåkers kommun  
Vård- och omsorgsnämnden  
08-540 810 00 (servicecenter)

## Egenvård och egenvårdsintyg



## Vård du kan utföra själv eller med hjälp av någon

Egenvård är vård som du kan utföra själv eller med hjälp av någon annan, exempelvis hemtjänsten. Det vara medicinering, omläggning av sår och att ta på sig stödstrumpor. Egenvård räknas inte som sjukvård.

### Egenvårdsintyg

Ett egenvårdsintyg skrivs ut av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, till exempel läkare, distriktssköterska, arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Den som har skrivit under intyget har bedömt att du själv kan ta ansvar för de åtgärder som behövs för att du ska må bättre.

Det görs alltid en individuell bedömning utifrån dina förutsättningar.

Det är alltid din säkerhet som patient som avgör.

### Frågor?

Vänd dig till husläkarmottagningen för råd och stöd.

## Behöver du hjälp med din egenvård?

Du som har hemtjänst kan använda egenvårdsintyget för att ansöka om hjälp med din egenvård.

Kontakta kommunens biståndsenhet och lämna intyget till en biståndshandläggare som utreder och beslutar om denna hjälp.

I vissa LSS-verksamheter ingår redan hjälp med egenvård, och då tar du med dig intyget dit. Vad kostar det att få hjälp med egenvård?

### Kostnad

Du betalar samma avgift som för hemtjänst.

### Om du mår sämre

Om det blir något fel eller om din hälsa försämras ska du alltid kontakta din husläkarmottagning. På kvällar och helger kontaktar du Sjukvårdsupplysningen på telefon 1177.

