

# HÄLSÖ *tecken*

En tidning från Region Östergötland

Nummer 2/2023



# 1177 direkt

Ny digital ingång till vården

# Välkommen till ett nytt sätt att söka vård

**Pandemin fick den** digitala utvecklingen i samhället att ta ett ”skutt” och vi hittade bland annat flera utmärkta alternativ till att mötas fysiskt. Videomöten, chattar och även andra digitala hjälpmedel i vården har visat sig ge positiva effekter för såväl patienter som vårdpersonal. På samma vis som samhället i övrigt digitaliseras, och vi i allt högre utsträckning använder dator, läsplatta eller mobil för att uträtta våra ärenden, ökar nu även vården den digitala utvecklingstakten.

”Det som tekniken kan lösa ska den lösa”, hörde jag nyligen en klok person säga. Då frigör vi nämligen tid till det som tekniken inte kan lösa. Genom att utveckla nya arbetssätt och erbjuda nya former av vårdtjänster kommer vården att kunna hjälpa fler utan att antalet anställda blir fler. Så oavsett om du gillar nya tekniska verktyg eller inte är de nödvändiga för att kunna erbjuda en god och jämlik vård framöver.

**1177 direkt är** ett utmärkt exempel på detta. En ny digital ingång till vården där tekniken hjälper dig att hitta rätt i vården. Genom att beskriva dina symtom får du reda på om det är en åkomma du kan ta hand om själv eller så får du chatta med vårdpersonal och vid behov får du en tid för ett fysiskt eller digitalt möte med läkare eller fysioterapeut. Är symtomen så allvarliga att du bör ringa 112 eller söka dig till akutmottagningen så får du den uppmaningen.

Under 2023 införs 1177 direkt i hälften av landets regioner. I Östergötland har vi valt att låta våra vårdcentraler och rehabiliteringsmottagningar vara först med att introducera den nya tjänsten. På sikt kommer fler mottagningar att nås via 1177 direkt.

**I detta temanummer** av Hälsotecken beskriver vi hur 1177 direkt fungerar. Vi vet att den nya tjänsten inte passar alla. Därför kommer det fortfarande att vara möjligt att kontakta din vårdcentral eller mottagning på samma sätt som idag, via telefon.

Men våga pröva! Du slipper telefonkö och kommer att bli positivt överraskad av hur mycket vård som kan erbjudas på distans. Extra bra om olyckan är framme och du befinner dig på resande fot.

Ta hand om dig!

**Karl Landergren**  
Tillförordnad regiondirektör i Region Östergötland



## Följ regionen i sociala medier

Följ gärna Region Östergötland i sociala medier. Där får du bland annat ta del av berättelser från våra verksamheter, enkla tips för bättre hälsa, tips på aktiviteter i Östergötland och annat som händer hos oss.



Facebook



Instagram



LinkedIn



Region  
Östergötland

**Ansvarig utgivare:** Anna Bowall,  
kommunikationsdirektör

**Redaktör:** David Moberg,  
kommunikationsenheten.

**Grafisk form:** Content Innovation

**Tryck:** Stibo Complete

**Upplaga:** 227 000 ex

**Distribution:** Svensk Hemleverans

**Adress:** Region Östergötland,  
581 91 Linköping

**Telefon:** 010-103 00 00

**E-post:**  
halsotecken@regionostergotland.se

**Webbplats:** regionostergotland.se  
och 1177.se

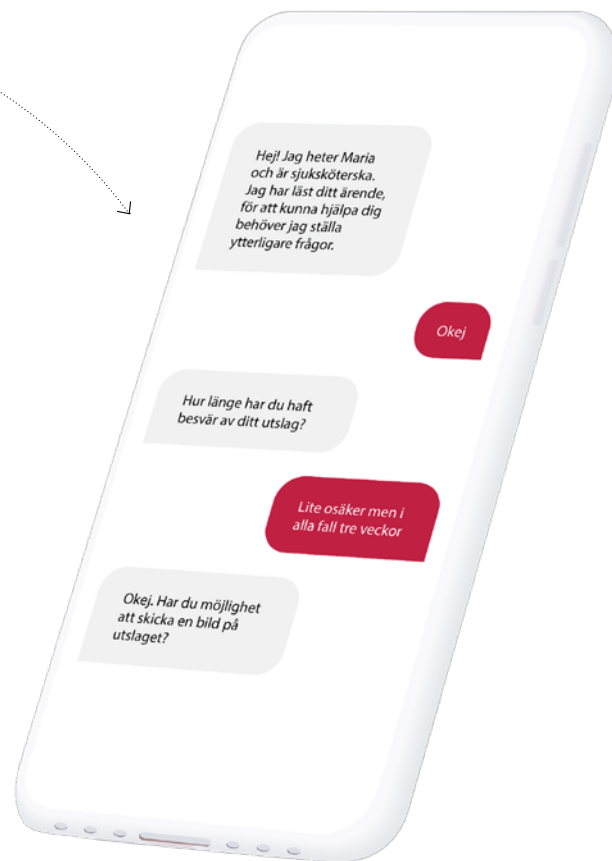
### Hälsotecken finns även som taltidning

Hälsotecken kan läsas digitalt för den som har en sådan utrustning i och med sin prenumeration på en digital taldagstidning.

Vill du läsa på det viset tar du kontakt med Taltidningshjälpen på 020-31 12 11 eller Prenumerant-hantering på 010-470 99 41.

Vill du ha tidningen på cd, ring 072-463 05 40.

När du svarat på frågor om dina symtom, kan du komma till en chatt med vårdpersonal.



# Upptäck 1177 direkt

**1177 direkt är en helt ny, digital ingång till vården där du kan chatta med vårdpersonal, få råd om vad du kan göra själv, eller få en bokad tid om det behövs – digitalt eller fysiskt.**

**Feber och ont** i halsen? Magont? Fästingbett? Musarm? Med 1177 direkt får du en bedömning av dina symtom utan att behöva ringa din vårdcentral.

1177 direkt finns på alla vårdcentraler i Östergötland och på regionala rehab-mottagningar. Du kan söka vård för dig själv eller för ditt barn fram till att barnet fyller 13 år. Du kan starta ditt ärende och svara på de förberedande frågorna när som helst under dygnet, var du än är. Chatten med vårdpersonal är öppen alla dagar 8–21.

Tjänsten ska på sikt införas inom fler delar av hälso- och sjukvården, för en smidigare hänvisning mellan olika mottagningar inom vården. En stor fördel är att du får en första bedömning baserat på dina svar och därefter hänvisas till rätt vårdnivå.

Välkommen att kontakta oss – vi hjälper dig hela vägen! ■

## Kort fakta om 1177 direkt

- 1177 direkt nås via 1177.se och via knappval på telefon när du ringer din vårdcentral eller 1177.
- Du får svara på frågor om dina symtom, för att sedan antingen få råd om vad du kan göra själv, chatta med vårdpersonal eller lotsas fram till ett digitalt eller fysiskt vårdbesök.
- Tjänsten har två ingångar: Sök vård och Administrativa frågor. Administrativa frågor kan till exempel handla om öppettider, patientavgifter, frikort eller fakturor.
- 1177 direkt är en nationell tjänst som införs i tio regioner i landet under 2023.

## Kommentaren

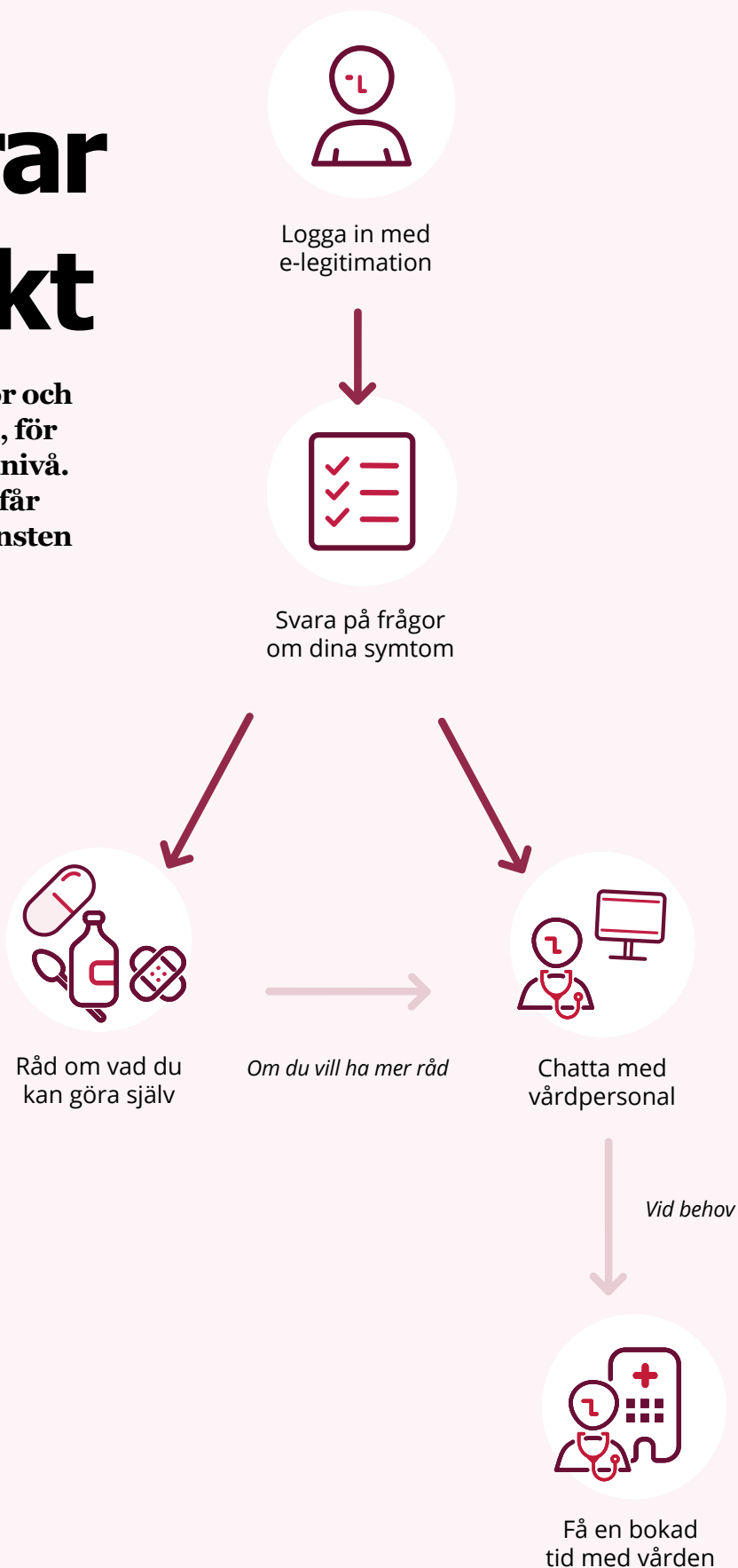


**Marie Morell (M), ordförande i regionstyrelsen:**

– Det ska vara lätt att få kontakt med hälso- och sjukvården och det är därför vi inför 1177 direkt. Genom att använda digitaliseringens möjligheter vill vi öka tillgängligheten till första linjens vård och skapa bättre förutsättningar att få hjälp med enkla vårdärenden på ett snabbt och effektivt sätt.

# Så fungerar 1177 direkt

Med 1177 direkt svarar du på frågor och får en bedömning av dina symtom, för att sedan bli hänvisad till rätt vårdnivå. Du kan söka vård dygnet runt och får kontakt med vårdpersonal när tjänsten är bemannad.





# Ditt vårdärende i 1177 direkt

## Så här går det till – steg för steg.

- Logga in med e-legitimation.
- Beskriv dina symtom och svara på ett antal frågor.
- Beroende på hur dina besvär bedöms får du antingen tips på vad du kan göra själv eller så blir du erbjuden kontakt med vårdpersonal.
- Om dina symtom bedöms vara mycket allvarliga ombeds du ringa 112.
- Om du erbjuds kontakt med vårdpersonal blir du placerad i ett digitalt väntrum. Du får ett sms när det är din tur i chatten.
- Vid behov kan ett video- eller röstsamtal startas med vårdpersonal.
- Om du behöver träffa en läkare på din vårdcentral, får du hjälp med att boka tid för ett digitalt eller fysiskt möte.
- Du kan när som helst logga in i tjänsten igen för att se avslutade ärenden och läsa de råd du har fått.

Klipp ut och spara



**1177 direkt**

Här hittar du tjänsten  
[1177.se/ostergotland/1177direkt](https://1177.se/ostergotland/1177direkt)  
eller skanna QR-koden till höger.



# Det är oss du möter

I 1177 direkt kan du få hjälp av olika yrkesroller i vården.  
Vi frågade några av dem hur det är att jobba i den nya tjänsten.



## Jennifer Leiva Martin

**Distriktsläkare på Vårdcentralen Mjölby**

”Åkommor som eksem och hudproblem är väldigt smidigt att bedöma via chatten och patienten slipper åka till vårdcentralen. För en del patienter kan hemmet kännas tryggare än ett besöksrum, speciellt för de som har psykiska besvär.”

**Björn Kongslien**  
**Fysioterapeut på Rehab öst i Norrköping**

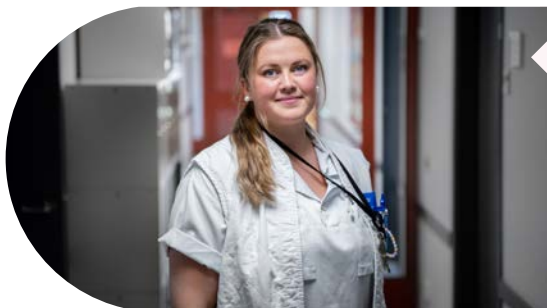
”Det ger en ökad valmöjlighet för patienten att kunna kontakta oss digitalt. Exempel på vanliga besvär som vi hjälper till med är besvär med rygg och knän, men även fötter, axlar och händer. Jag kan ge tips på övningar att göra hemma och det är lätt att skicka med dokument i tjänsten.”



## Annie Lind

**Sjuksköterska på Vårdcentralen Borensberg**

”Vi behöver göra det enklare och mer tillgängligt för patienter att kontakta sin vårdcentral och inte bara söka per telefon. En stor fördel med 1177 direkt är att patienter kan bifoga bilder på hudutslag eller födelsemärken.”



**Ewa Lindh**  
**Sjuksköterska på Vårdcentralen Lyckorna i Motala**

”Inför starten hade vi en föreställning om att främst den yngre generationen skulle använda 1177 direkt. Ganska snabbt insåg vi att det inte alls är fallet. Vi chattar med patienter i alla åldrar, även 70- och 80-åringar”



# Patienter uppskattar digitalt alternativ

**Enkel att använda och snabb återkoppling. Andreas Norén i Linköping och Annika Storm i Fornåsa var två av de första patienterna som sökte vård genom 1177 direkt.**

**29-åriga Andreas Norén** kontaktade 1177 direkt en söndag kväll och fick tid hos en läkare redan dagen efter.

– Det var smidigt att fylla i svaren på frågorna och få bekräftelse med en tid. Uppföljningen med sms var bra, informationen kom väldigt snabbt.

– Det är skönt att kunna göra rutinärenden online, i en tjänst som regionen står bakom. Jag kan tänka mig att använda 1177 direkt för enklare saker, menar Andreas Norén.

## Rekommenderar andra

Annika Storm, 55 år, arbetar som sjuksköterska. Hon har även använt 1177 direkt i egenskap av patient, på en annan vårdcentral än där hon jobbar.

Hon chattade med sjuksköterska, skickade in foton och blev bokad för ett videobesök med läkare, istället för att behöva uppsöka vårdcentralen.

– Jag kunde göra allting från den plats jag var. De olika momenten var snabbt avklarade och allt var färdigt inom ett par timmar, berättar Annika Storm.

Det enda negativa var att hennes mikrofon inte fungerade så bra under mötet med läkaren, men det löste sig med hjälp av kroppsspråk och inskickade bilder.

– 1177 direkt var väldigt enkelt att använda och jag fick snabbt hjälp.

– Jag kan tänka mig att använda tjänsten igen och rekommenderar andra att också göra det, säger Annika Storm. ■



Andreas Norén och Annika Storm

Friskt frågat!

## Kommer du att använda 1177 direkt?



**Molly, från Berg och Leia, Mjölby:**

**Leia:** Ja, jag har hört talas om tjänsten eftersom mamma jobbar i sjukvården.

Det är bra att slippa ringa.

**Molly:** Det verkar bra, ett snabbare sätt att få kontakt, slippa sitta i telefonkö



**Magnus Andersson med barnbarnet Mateus, Mjölby:**

– Ja, men jag är nästan aldrig sjuk.

Kanske för barnbarnets räkning. Men personligen tycker jag att det är lättare att prata med en person i telefon, för att undvika missförstånd.



**Marie Nelson, Linköping:**

– Ja, absolut. Det kan ibland vara svårt att komma fram på 1177 på telefon, då är det här jättebra. Det är absolut en bra tjänst för dem det passar för, men det passar inte alla. Digitala tjänster finns ju i samhället i övrigt, så det är bra att det finns i sjukvården också.

# Så söker du vård

Här får du samlad information om hur du söker vård i Region Östergötland.



## 1177.se - allt för din hälsa

På 1177.se finns information om hälsa, vård och sjukdomar samt råd om vad du kan göra själv för att du eller din familj ska må bättre. Du hittar också adresser och telefonnummer till våra mottagningar under fliken **Hitta vård**.

## 1177 direkt - sök vård digitalt

Med 1177 direkt kan du söka vård digitalt. Du får en bedömning av dina symtom och kan sedan chatta med vårdpersonal. Om det finns behov går det även att växla över till videosamtal eller boka in ett fysiskt besök. Läs mer på [1177.se/1177direkt](https://1177.se/1177direkt).

## Gör dina vårdärenden på 1177.se

Logga in på 1177.se med e-legitimation för att läsa din journal eller hantera vårdärenden hemifrån. Du kan se dina bokade tider, av- eller omboka tid, förnya recept, beställa hjälpmedel eller utföra ärenden för dina barn.

## Ring 1177 för råd om vård

Sjuksköterskorna kan ge råd om hur du tar hand om ditt besvär, bedöma dina symtom eller guida dig till var du kan söka vård. Du kan ringa dygnet runt.

## Våra vårdcentraler

Våra vårdcentraler och mottagningar har öppet dagtid under vardagar. Du behöver boka en tid innan du kommer. Om du behöver vård när mottagningen är stängd och det inte kan vänta, kan du få hjälp på någon av våra jourcentraler. Ring 1177 för att få råd och en tid på jourcentral om du behöver det.

## Akutmottagningen

Vid allvarlig akut sjukdom eller olycksfall, ring 112 eller sök till en akutmottagning. Till akutmottagningen ska du vända dig vid allvarliga sjukdomstillstånd och olyckor. Patienter med störst behov av vård tas om hand först.

## Om du är nedstämd eller har ångest

Kontakta vårdcentralen om du mår så dåligt att det påverkar din vardag, och du har haft det så i minst två veckor. Om du har akuta psykiska problem ska du vända dig till de psykiatriska akutenheterna.

Vill du veta mer? Besök [1177.se](https://1177.se) eller scanna QR-koden:



## Digitala ungdomshälsan

Du som är mellan 13 och 25 år kan möta barnmorska, kurator och psykoterapeut för ett videosamtal genom att boka en tid i appen **Din vård Region Östergötland**.

## Akut tandvård

Om du har tandvärk, skadat eller slagit ut en tand eller har andra akuta tandbesvär, kontakta i första hand din tandvårdsklinik. Under helger kan du kontakta Folktandvårdens jourklinik. Läs mer om akut tandvård på Folktandvårdens webbplats. På 1177.se hittar du kontaktuppgifter till privat tandvårdsjour.