



Foto: Colourbox

7. Att vårda sin hälsa i Sverige

Innehåll

Vad är hälsa?

Alkohol, narkotika och tobak

Hälso- och sjukvård i Sverige

Mötet med vården

Vart ska du vända dig?

Att leva med funktionsnedsättning

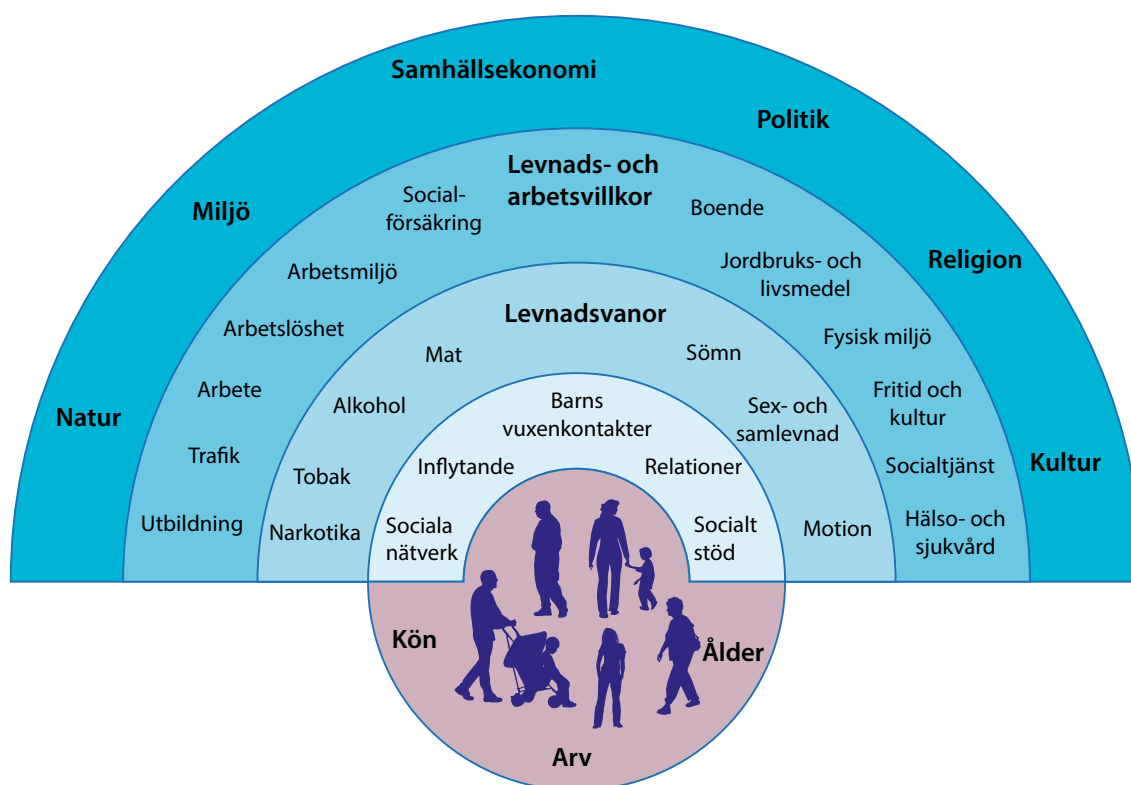
Tandvård

Om du inte är nöjd

Vad är hälsa?

Att ha en god hälsa betyder att vara frisk och att må bra. Din hälsa påverkas till exempel av vad du äter, stress, sömn, rökning, alkohol och droger. Din hälsa påverkas också av om du trivs med dig själv, de människor du har omkring dig och om du tycker ditt liv har en mening.

Samhället runt omkring dig betyder också mycket för din hälsa, till exempel hur du bor, vilket arbete du har och om du känner dig som en del av samhället.



Hälsans bestämningsfaktorer, fritt från Dahlgren & Whitehead

Folkhälsa

Folkhälsa handlar om alla människors hälsa i landet. Rätten till en god hälsa är en mänsklig rättighet. Staten är skyldig att arbeta för att alla människor i samhället får till exempel den vård de behöver. I Sverige arbetar regeringen och olika myndigheter för att människor ska må bra.

Folkhälsomyndigheten är en statlig myndighet som har ett nationellt ansvar för frågor som handlar om folkhälsa. De arbetar för att alla människor i Sverige ska ha en bra hälsa. Folkhälsomyndigheten arbetar särskilt mycket med elva olika områden. De elva områdena är:



Tre generationer

Foto: Colourbox

- Delaktighet och inflytande i samhället.
- Ekonomiska och sociala förutsättningar.
- Barn och ungas uppväxtvillkor.
- Hälsa i arbetslivet.
- Miljöer och produkter.
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård.
- Skydd mot smittspridning.
- Sexualitet och reproduktiv hälsa.
- Fysisk aktivitet.
- Matvanor och livsmedel.
- Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

Trots att svenska myndigheter arbetar för att förbättra folkhälsan skiljer sig hälsan åt mellan olika grupper i samhället. Människor med låg utbildning och låg inkomst har oftare sämre hälsa än personer med hög utbildning och högre inkomst.

Bra matvanor

Vad du äter och dricker betyder mycket för din hälsa och hur du mår. Att äta bra och att röra på sig kan minska risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och psykiska besvär.

Kroppen behöver olika ämnen. För att få i dig alla ämnen som kroppen behöver är det viktigt att du äter olika sorters mat. Om du äter frukost, lunch och middag på bestämda tider är det lättare att äta lagom mycket.

Tips om mat som är bra för hälsan

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar med frågor kring mat. Livsmedelsverket har flera råd om mat som är bra för hälsan, till exempel:

- Ät mycket frukt, grönsaker och bär. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. Det finns stora hälsovinster med att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket.
- Välj fullkornsprodukter när du äter till exempel bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.
- Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja och nyttiga smörgåsfetter.



Foto: Colourbox

Nyckelhålet

I mataffären finns det en del mat med en bild som liknar ett nyckelhål. Den maten är nyttig och har mindre fett, socker och salt. Den har också mer fibrer än liknande matvaror utan den märkningen. Livsmedelsverket rekommenderar mat som har bilden med nyckelhålet.



Tips för vuxna

Många vuxna skulle må bättre om de åt mindre mättat fett. Mättat fett finns i mat som kommer från djur. Till exempel i fet mjölk, fil, smör, ost, feta köttprodukter, grädde, glass och choklad. Det finns också mättat fett i vissa oljor från växter, till exempel kokos- och palmolja. Det mättade fettet kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Omättat fett är bra för kroppen. Det kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Omättat fett finns i de flesta vegetabiliska oljor, mjuka och flytande matfetter, fisk, nötter och mandlar.

I frukt och grönsaker finns många av de ämnen som kroppen behöver, till exempel vitaminer, mineraler och kostfiber. I grönsaker som morötter, broccoli, bönor och vitkål finns det fibrer. Det är bra att äta frukt och grönsaker varje dag.

I fisk och skaldjur finns det många vitaminer och mineraler. I fisk finns också ett fett som heter omega 3. Det är bra för hjärtat, blodtrycket och blodet.

Om du vill hålla en hälsosam vikt ska du inte äta mycket mat som innehåller socker och fett. Du ska därför helst undvika att dricka mycket läsk och att äta till exempel godis, chips, kakor och choklad.

Tips för barn

Barn behöver äta nyttig mat på bestämda tider. Då kan de växa och utvecklas på rätt sätt.

För spädbarn är modersmjölk (bröstmjölk) eller modersmjölksersättning den bästa maten. På din BVC-mottagning kan du få mer information om bra mat för barn.

På Livsmedelsverkets webbsida www.slv.se kan du läsa mer om bra mat för spädbarn.

Motion och träning

Människan behöver röra på sig för att må bra. Träning minskar risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer. Träning gör dig också gladare. Du sover bättre, kan tåla stress bättre och hålla vikten. Vuxna bör röra på sig minst 30 minuter varje dag. Du behöver inte träna hårt för att må bättre. Det räcker med promenader.

Barn behöver röra på sig mer än vuxna. Barn behöver röra på sig minst 60 minuter varje dag för att må bra.

Stress

Många människor känner sig stressade. Det behöver inte vara farligt. Stress ger extra kraft att klara av svåra situationer. Men mycket stress kan bli farligt för hälsan. Om du känner dig stressad är det bra att förstå varför. Då kan du försöka förändra din situation.

Ett tecken på stress är att du sover dåligt och känner dig ledsen. Du kan också få svårt att koncentrera dig, få dåligt minne och problem med magen, huvudvärk eller ont i andra delar av kroppen.

Om du rör på dig, äter bra mat och sover tillräckligt hjälper du kroppen att klara stress.

Sömn

Det är viktigt att sova gott för att må bra. En vuxen brukar behöva sova mellan sex och nio timmar varje dygn. Barn och ungdomar behöver sova mer.

Det är vanligt att ha problem med sömnen. Det kan bero på olika saker, till exempel på tobak, alkohol, snarkning, sjukdom, oro och stress eller att du äter för sent på kvällen.

Du kan få bättre sömn på egen hand om rummet du sover i är mörkt, tyst och svalt. Det kan också vara lättare att sova bra om du undviker att äta direkt före du ska gå och lägga dig. Om du lägger dig och stiger upp vid ungefär samma tider så kan det också bli lättare att få en bra sömn.

Om dina sömnproblem fortsätter länge kan det vara bra att söka vård.

Sexuell och reproduktiv hälsa

Sexuell hälsa betyder att du mår bra fysiskt, emotionellt, mental och socialt i relation till din sexualitet. Det handlar om rätten att få bestämma över sin kropp och sexualitet utan att utsättas för våld, tvång eller diskriminering. Reproduktiv hälsa handlar om den information, vård och service som alla har rätt till för att kunna planera för att skaffa barn. Det handlar om att få god vård vid barnafödande, tillgång till preventivmedel och att kunna göra abort på ett säkert sätt. Alla människor har rätt att bestämma om och i så fall när de vill ha barn.



Foto: Systembolaget

Alkohol, narkotika och tobak

Den som vill köpa alkohol i Sverige ska ha fyllt 20 år. Alkohol säljs på Systembolaget, som ägs av svenska staten. Drycker som bara innehåller lite alkohol, till exempel viss sorts öl och cider, säljs också i livsmedelsbutiker. För att handla alkohol i en sådan butik måste du vara 18 år gammal. Du får också beställa alkohol på till exempel en restaurang om du är över 18 år.

Att dricka alkohol under lång tid kan leda till depression, oro och sömnproblem. Om du dricker mycket alkohol finns risken att du blir beroende. Det finns också en risk att du får sjukdomar eller skador.

Narkotika

I Sverige är all narkotika förbjuden. Det är olagligt att sälja och att köpa narkotika. Det är också olagligt att ha narkotika för privat bruk, alltså att ha narkotika för att använda själv. Brott med narkotika ger höga straff, ofta fängelse.

Om du använder narkotika är det ofta svårt att sluta med det på egen hand. De flesta som är beroende av narkotika behöver hjälp av personal i sjukvården för att kunna sluta.

Den vanligaste narkotikan i Sverige är cannabis (hasch, marijuana), amfetamin, kokain och heroin. Kat räknas också som narkotika. Att sälja eller själv ha kat kan ge långa fängelsestraff och höga böter.

Tobak

Rökning kan ge många sjukdomar och göra att människor dör i förtid. Cancer, lungsjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar och magsår är några skador från rökning. När du är i samma rum som en person som röker andas du in rök. Detta kallas passiv rökning och gör att du kan få samma sjukdomar som den person som röker. Eftersom rökning är farligt för hälsan måste du vara 18 år för att köpa cigaretter eller tobak.



Foto: Colourbox

Vattenpipa

Vid rökning med vattenpipa bildas en hög fuktighetshalt. Det innebär att det bildas mer rök än när man röker en cigarett. Genom att röka vattenpipa under en timme får du i dig 100–200 gånger mer hälsofarlig rök än genom en enda cigarett. En röksession med vattenpipa motsvarar cirka 100 cigaretter eftersom rökningen tar längre tid jämfört med att röka en cigarett. Det kol som används vid rökningen genererar kolmonoxid, metaller och cancerogena ämnen som sprids i kroppen.

Snus

Snus är tobak som stoppas in under läppen. Snus kan ge skador och sjukdomar i munnen och kan leda till cancer.

E-cigarett

En e-cigarett är en elektronisk cigarett som består av ett munstycke, ett batteri, en förångare och rökvätska. Det är ett sätt att få i sig nikotin utan att röka tobak. E-cigarett innehåller flera ämnen som kan skada din hälsa, till exempel nikotin, propylenglykol och glycerin.

Det finns hjälp att få

Om du har problem med alkohol eller narkotika kan du få hjälp. Även du som är närstående kan få hjälp. Förutom den beroendevård som finns inom sjukvården eller socialtjänsten kan även vissa frivilligorganisationer och kyrkan erbjuda stöd och hjälp. Du kan också ringa och få sjukvårdsrådgivning på telefonnummer **1177**.

Om du vill sluta röka eller snusa kan du vända dig till din vårdcentral för att få hjälp med rök- eller snusavvänjning.

Hälso- och sjukvård i Sverige

Hälso- och sjukvård är vård som alla människor i samhället kan använda och har rätt till. I Sverige behöver du inte betala mycket pengar om du behöver träffa en läkare, opereras eller vara inlagd på ett sjukhus. Det är viktigt att veta hur vården fungerar och vart du ska vända dig om du behöver vård.

Kommunerna och landstingen eller regionerna ansvarar för vården.



Foto: Johnér

Att vårda sig själv – egenvård

Många lättare sjukdomar och skador kan du ta hand om själv. Det kan vara förkylning, feber, maginfluensa eller små sår. Du kan läsa mer om det i en bok som heter Egenvårdsguiden. Den är gratis och finns på din vårdcentral.

Du kan också ringa till sjukvårdsrådgivningen för att få tips. På sjukvårdsrådgivningen arbetar sjuksköterskor. De kan svara på vart du ska gå om du behöver vård.

Sjukvårdsrådgivningen har öppet 24 timmar om dygnet. Telefonnumret är **1177**. Där kan du även få rådgivning på somaliska och arabiska. Sjukvårdsrådgivningen finns också på webbsidan **www.1177.se** där det finns information på många språk.

Medicin

Medicin köper du på apotek. Vissa mediciner är receptbelagda. Det betyder att en läkare måste bestämma att du behöver ta dem. Så är det med medicinen antibiotika som du kan behöva ta om du har en infektion som är orsakad av bakterier, till exempel halsfluss eller lunginflammation. Läkaren skriver då ett recept och du kan köpa medicinen på ett apotek.

De som arbetar på apoteket vet också mycket om olika sjukdomar och mediciner. De kan svara på många av dina frågor. På apoteket finns också information och broschyrer om olika sjukdomar.



Foto: Johnér

Om du är över 18 år kan du också köpa receptfria läkemedel, som till exempel värktabletter, i livsmedelsbutiker.

Om du har frågor om dina mediciner kan du kontakta Läkemedelsupplysningen. Där kan du till exempel få svar på hur medicinerna fungerar, hur du ska ta dem eller hur de ska förvaras. Ring Läkemedelsupplysningen på **0771-46 70 10**.

Mötet med vården

När du talar med någon i vården – till exempel en läkare eller sjuksköterska – ska du själv berätta vad du behöver. Du vet själv mest om det problem du har.

Alla som arbetar inom vården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta om dig och dina hälsoproblem för någon annan.

Om du har ett annat modersmål än svenska har du rätt till tolk i vården. Säg till om du vill ha en tolk när du bokar tid. Tolken har också tystnadsplikt.

Vart ska du vända dig?

När du eller dina barn blir sjuka ska du i första hand gå till din vårdcentral. På kvällar och helger är vårdcentralen stängd. Om du behöver vård snabbt ska du gå till en jourmottagning eller en akutmottagning. Fråga din



Foto: Johnér

vårdcentral vilken jourmottagning som finns närmast, eller läs på vårdcentralens webbsida på internet.

Primärvård

Primärvård är vård som du får utanför sjukhusen, till exempel vid en vårdcentral. I primärvården finns vårdcentraler, MVC (mödravårdscentraler), BVC (barnavårdscentraler), fysioterapeuter, arbetsterapeuter, psykologer, psykoterapeuter och ungdomsmottagningar.

Om du blir sjuk ska du kontakta vårdcentralen i första hand.

När du är nyanländ går du till en vårdcentral för en hälsokontroll. Vid hälsokontrollen blir du intervjuad och får svara på frågor om din hälsa. Vårdpersonalen tar olika prover.

Välja vårdcentral

Föräldrarna (eller den som har vårdnaden) väljer vårdcentral för barn som är yngre än 18 år. I vissa landsting/regioner räcker det med att du är 16 år för att själv välja vårdcentral.

Många väljer den vårdcentral som ligger närmast hemmet. Du kan också välja mellan offentlig eller privat vårdcentral. Första gången du går till vårdcentralen får du hjälp att skriva in dig.

Om du inte själv väljer en vårdcentral blir du inskriven på den vårdcentral som ligger närmast där du bor.

Du kan när som helst byta vårdcentral, till exempel om du flyttar. Om du vill byta vårdcentral går du till den vårdcentral du vill byta till.

Personal i vården

I vården arbetar personer som har olika yrken. Här kan du läsa om de vanligaste yrkena i den svenska vården:

Allmänläkare

Läkarna på vårdcentraler är ofta allmänläkare. Det betyder att de tar hand om patienter med de vanligaste sjukdomarna.

Allmänläkare arbetar också med förebyggande vård. Det betyder att de hjälper till att hindra sjukdomar. Det kan handla om att hjälpa människor att sluta röka, gå ner i vikt eller sluta dricka alkohol.

Allmänläkaren ser också om du behöver vård av en läkare som är specialist på särskilda sjukdomar, till exempel en ögonläkare eller en hjärtläkare. Då skickar allmänläkaren en remiss till en mottagning med andra specialister.

Sjuksköterskor

På alla platser där du söker vård arbetar sjuksköterskor. Många sjuksköterskor har också extra utbildning i ett speciellt ämne, till exempel psykiatri.

Undersköterskor

Undersköterskor arbetar tillsammans med läkare och sjuksköterskor. De tar till exempel blodprover och lägger om sår.

Fysioterapeuter och arbetsterapeuter

En fysioterapeut (sjukgymnast) hjälper människor som har problem när de ska röra sig, till exempel ont i ryggen.

En arbetsterapeut hjälper människor som har fått en sjukdom eller skada så att de kan fungera bättre i vardagen.

Psykologer, psykiatrer och kuratorer

En psykolog, psykiater eller kurator hjälper människor som mår psykiskt dåligt, till exempel på grund av depression eller stress.

Dietister

En dietist hjälper människor att välja vad de ska äta och dricka för att bli friskare.

Livsfarliga sjukdomar eller skador

Om du får en akut sjukdom eller en livsfarlig skada ska du åka till en akutmottagning vid ett sjukhus. Om du inte kan komma till sjukhuset med bil eller taxi får du ringa ambulans. Då ringer du SOS alarm på telefonnummer **112**.

Om ditt barn är mycket sjukt eller skadat ska du åka till sjukhusets akutmottagning för barn, barnakuten. En barnakut brukar ta emot sjuka barn mellan 0 och 16 år.

Specialistmottagningar

Specialistmottagningar brukar finnas på sjukhus. Här arbetar läkare som kan extra mycket om vissa sjukdomar, till exempel mag- och tarmsjukdomar. Oftast är det din läkare på vårdcentralen som skickar en remiss till specialistmottagningen. Du måste inte ha remiss för att besöka en specialistmottagning, men du får vänta kortare tid om du har remiss. Det kostar också mindre om du har remiss.

Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningar är till för ungdomar som har frågor om sex, hälsa och relationer. Ungdomsmottagningarna brukar vara öppna för ungdomar i åldern 13 till 25 år. Åldersgränserna kan skilja sig åt mellan olika kommuner. Det är gratis att gå till en ungdomsmottagning. På en ungdomsmottagning brukar det finnas barnmorskor, kuratorer, psykologer, undersköterskor, gynekologer och läkare.

Sjukhus

Ett sjukhus har flera olika mottagningar och avdelningar. Där finns specialistmottagningar och akutmottagningar. Många sjukhus har också mottagning för förlossning dit du åker när du ska föda barn.



Foto: Klara Stenström

Det är oftast gratis att gå till ungdomsmottagningen men ibland kan man få betala som för ett besök på vårdcentralen. Personalen på ungdomsmottagningen har tystnadsplikt.

Här är några exempel på sjukhusets olika specialistmottagningar:

- Ortopedisk mottagning: För problem med skelettet eller rörelseorganen, till exempel ett brutet ben.
- Medicinsk mottagning: För inre sjukdomar, till exempel besvär med mage och tarmar.
- Kirurgisk mottagning: För sjukdomar som kräver operation.
- Gynekologisk mottagning: För kvinnors sjukdomar, till exempel en komplicerad graviditet.
- Ögonmottagning: För olika sjukdomar i ögonen.
- Öron-, näsa- och halsmottagning: För problem i öron, näsa och hals.
- Psykiatrisk mottagning: För psykiska problem.

Akutmottagning

En akutmottagning är öppen alla timmar på dygnet. Till akutmottagningen åker du om du har en farlig skada eller akut sjukdom eller när din vanliga vårdcentral har stängt. Det är vanligt att du får vänta länge om du går till sjukhusets akutmottagning. Det beror på att sjukhuset inte kan veta hur många patienter som ska komma. På akutmottagningen får den person som är mest sjuk eller skadad sjukvård först. Om du inte är allvarligt sjuk eller skadad är det bättre om du kan gå till din vårdcentral eller jourmottagning. Där kan du oftast

boka en tid eller gå på drop-in. Drop-in betyder att du tar en kölapp och väntar på din tur.

Barn och unga

I stora städer kan det finnas särskilda sjukhus för barn och ungdomar. I mindre städer finns det en särskild mottagning för barn och ungdomar mellan 0 och 16 år.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa kan drabba alla. Ibland är det svårt att berätta om psykiska problem. Psykisk ohälsa märks ofta i kroppen. Musklerna kanske gör ont. Du kanske svettas, hjärtat slår för fort, du har svårt att sova eller får ont i huvudet.

Om du tror att du har psykiska besvär kan du prata med din läkare på vårdcentralen. Hen kan hjälpa dig att få träffa en kurator eller psykolog.

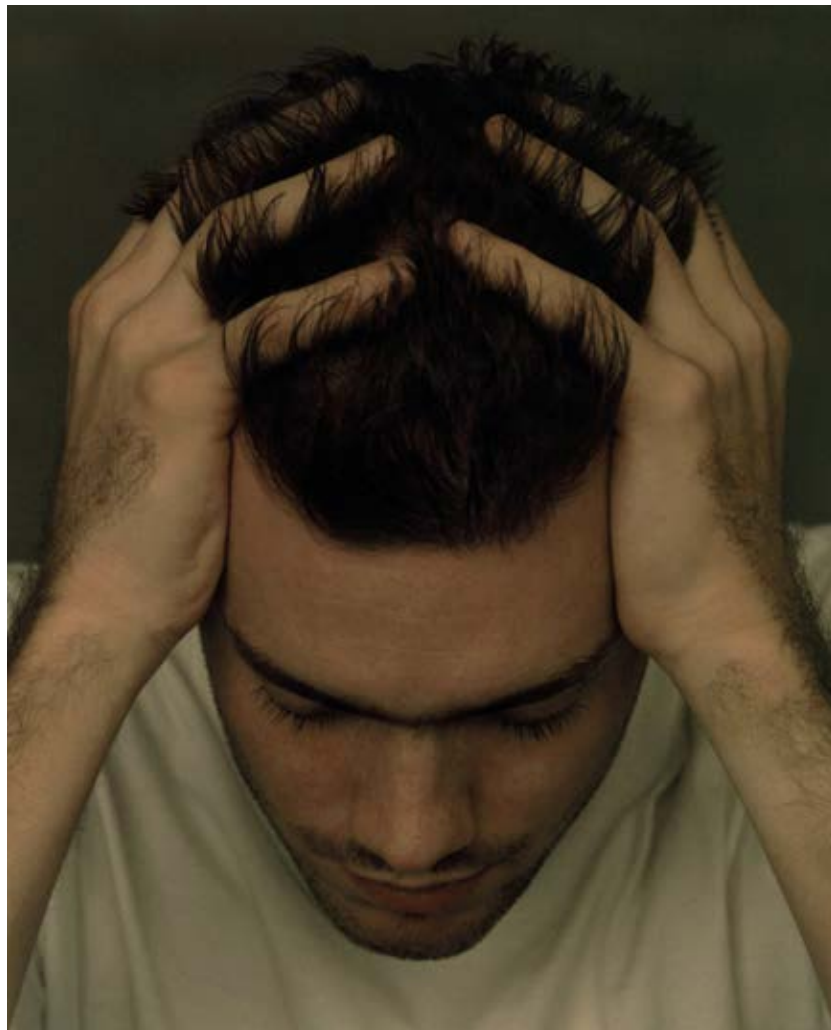


Foto: Colourbox

Vid sjukhusen finns det också psykiatriska akutmottagningar, både för vuxna och för barn och ungdomar (Barn- och ungdomspsykiatri, BUP). De psykiatriska akutmottagningarna brukar ha öppet alla dagar och nätter på samma sätt som vanliga akutmottagningar.

Vårdgaranti

I Sverige får människor ibland vänta länge på att få vård. För att undvika att människor får vänta länge finns det något som kallas vårdgaranti. Vårdgarantin finns i hälso- och sjukvårdslagen och innebär att du har rätt att få vård inom en bestämd tid.

Primärvården – om du försöker nå primärvården, till exempel din vårdcentral, ska du få kontakt samma dag. Kontakten kan betyda att du får ett besök på en vårdcentral eller att du får tala med någon på telefon. Om personal i primärvården, till exempel en sjuksköterska, tycker att du behöver träffa en läkare ska du inte behöva vänta mer än sju dagar på ditt läkarbesök.

Specialistmottagning – om du får en remiss till en specialist ska du inte behöva vänta mer än 90 dagar på ditt besök hos specialisten. Samma regel gäller om du har sökt specialistvård utan remiss.

Behandling – när din läkare har bestämt att du ska få behandling, till exempel en operation, ska du inte behöva vänta mer än 90 dagar på behandlingen.

Vårdgarantin gäller inte akutvården. En patient som är akut sjuk ska få vård så fort som möjligt.

Högekostnadsskydd

Ett högekostnadsskydd är ett skydd mot höga kostnader för vård och medicin.

Högekostnadsskydd för vård betyder att du som patient bara behöver betala 1 100 kronor varje år för vård. När du har betalat 1 100 kronor får du gratis vård resten av året. Du får ett frikort. Frikortet gäller i tolv månader från den dag du gjorde det första besöket.

Högekostnadsskydd för medicin betyder att du bara behöver betala 2 200 kronor varje år för medicin på recept. När du har betalat för 2 200 kronor får du gratis medicin på

recept resten av året. Du räknar tiden från och med den dag du köpte den första medicinen.

Alla barn i en familj räknas ihop och ingår i samma högkostnadsskydd. Det gäller både högkostnadsskydd för medicin och vård. Läkemedel för barn under 18 år är gratis.

Smittskyddslagen

I Sverige finns en lag som heter smittskyddslagen. Den finns för att hindra att allvarliga smittsamma sjukdomar sprids. Lagen handlar om rättigheter och skyldigheter för den som drabbas av vissa sjukdomar, till exempel HIV, klamydia, tuberkulos, salmonella, smittsam gulsot eller syfilis.

I smittskyddslagen finns en lista på sjukdomar. Det är ungefär 60 stycken. Dessa sjukdomar är anmälningspliktiga.

Detta betyder att du måste kontakta sjukvården (anmäla dig) om du tror att du blivit smittad av en sådan sjukdom. Du måste också berätta vem eller vilka personer som kan ha smittat dig. Några av sjukdomarna i smittskyddslagen sprids genom sex.

Om du drabbas av en sådan sjukdom är alla undersökningar, vård och medicin gratis. Du får också hjälp att kontakta de personer som du kanske har smittat.

Folkhälsomyndigheten är en myndighet som har information om smittskyddslagen och sjukdomar. På webbsidan www.folkhalsomyndigheten.se kan du läsa mer om smittskyddslagen.

Organdonation

Varje år får närmare 700 svårt sjuka människor i Sverige ett eller flera organ, till exempel njurar eller hjärta, ersatta genom transplantation från en givare.

Samtidigt räcker inte antalet donationer av organ i Sverige. Varje år dör människor därför att de väntar på en transplantation och det fattas organ.

Du har rätt att bestämma vad du vill ska hända med dina organ när du dör. Du kan välja:

- Att inte donera dina organ
- Att donera för transplantation, eller
- Att donera för transplantation och medicinska ändamål.

Du gör din anmälan till donationsregistret via Socialstyrelsens webbsida:
www.socialstyrelsen.se/donationsregistret

Om du inte har berättat för dina anhöriga om du vill donera dina organ när du dör kan de själva bestämma det.

Tandvård

I Sverige finns både offentlig och privat tandvård. Den offentliga tandvården sköts av ett landsting eller en region och heter Folktandvården. Det finns många privata tandläkare i Sverige.



Foto: Colourbox

Reglerna för hur mycket du ska betala för din tandvård är olika. Det beror på var du bor och på vilken tandläkare du väljer.

I Sverige får du gratis tandvård minst till det år du fyller 21, både hos Folktandvården och hos privata tandläkare. I olika delar av landet är det olika åldersgränser för hur länge ungdomar får gratis tandvård.

Alla barn och ungdomar kallas regelbundet till tandläkaren för undersökning, behandling och förebyggande tandvård. Vuxna får själva ta kontakt med tandläkaren.

Tandvårdsstöd

Alla som bor i Sverige har rätt till tandvårdsstöd från och med det år man fyller 23. Tandvårdsstödet är dels ett bidrag (pengar) för att betala tandläkaren, dels ett högkostnadsskydd.

Bidraget till tandvård är 600 kronor varje år för dig som är mellan 23 och 29 år eller över 65 år. För personer mellan 30 och 64 år är bidraget 300 kronor varje år. Du kan spara ditt tandvårdsbidrag ett år för att använda det nästa år.

Högkostnadsskydd betyder att du bara behöver betala en del av kostnaden själv. Försäkringskassan betalar resten.

Högkostnadsskyddet gäller i tolv månader. Det ger rabatt när du måste betala tandvård för mer än 3 000 kronor. Då betalar du hälften av kostnaden. Om du har en behandling som kostar över 15 000 kronor behöver du bara betala 15 procent av kostnaden.

Frisktvård

Genom Folktandvården kan du få tandvård till fast pris. Det kallas frisktvård. Du betalar en fast summa varje månad. Sedan går du gratis till tandläkaren. För att få frisktvård måste du skriva på ett avtal. Du måste också genomgå en undersökning för att tandläkaren ska kunna bestämma hur mycket din frisktvård ska kosta.

Om du inte är nöjd

Om du inte är nöjd med den vård och service du har fått kan du kontakta chefen på den vårdenhet du varit på.

Om du fortfarande inte är nöjd kan du kontakta patientnämnden. Det finns en patientnämnd i varje landsting eller region. Nämnden kan ge dig vägledning, stöd och hjälp.

Du kan också kontakta Inspektionen för vård och omsorg (IVO) som har hand om klagomål på vården.

Läs mer på IVO:s webbsida: www.ivo.se

Diskussionsfrågor kapitel 7

Hur kan du påverka din hälsa?

Varför är det viktigt att staten arbetar för en god folkhälsa?

Finns det något i dina matvanor som du kan eller bör förändra för att få en bättre hälsa?

Vad gör dig stressad? Hur hanterar du stress?

Hur gör du för att få bra sömn?

Vad har du för erfarenhet av den svenska vården?

Hur kan du förbereda dig inför ett möte med hälso- och sjukvården?

Vad kan du göra för att ha en bra psykisk hälsa?

Varför är det viktigt att söka vård om man mår psykiskt dåligt?

Vad har du för erfarenheter av den svenska tandvården?

Varför är det viktigt att gå regelbundet till tandläkaren?