

Olette tarvittaessa oikeutettu käyttämään tulkkia. Ilmoittakaa tulkin tarpeesta varatessanne aikaa. Terveystenhoitohenkilöstö järjestää tulkin tulkkaustoimistosta.

Jos sairastut

Jos sairastut, loukkaat itsesi tai haluat kysyä jotain, voit aina kääntyä Kronobergin maakäräjien puoleen.

Soita hätätapauksessa numeroon 112

Soita hätäkeskuksen numeroon 112, jos sairaus tai vamma on hengenvaarallinen. Hätäkeskus päivystää vuorokauden ympäri. Sieltä neuvotaan, mitä on tehtävä ambulanssia odottaessasi.

Jos tarvitset hoitoneuvoja, soita numeroon 1177

Voit soittaa sairaanhoidon neuvontaan vuorokauden ympäri. Sieltä saat vastaukset kysymyksiisi. Saat aina tietää, voitko tehdä jotain itse vai täytyykö sinun mennä sairaanhoitajan tai lääkärin luokse tai sairaalan päivystyspoliklinikalle.

Jos sairastut päivällä

Terveyskeskuksen osaava henkilöstö pystyy hoitamaan useimmat sairaudet. Joskus hyvät neuvot riittävät, joskus tarvitaan aika lääkärin vastaanotolle.

Jos tarvitset erikoissairaanhoitoa sairaalassa, terveyskeskuslääkäri auttaa järjestämään sen.

Jos sairastut illalla, yöllä tai viikonloppuna

Jos sairastut akuuttiin sairauteen illalla tai viikonloppuna, kun oma terveyskeskuksesi on suljettu, soita päivystävään lääkärikeskukseen. Soita aina ennen kuin lähdet sinne.

Ljungby - aukioloajat: ma–pe klo 17–21, la–su klo 8-21, puh. 0372-58 51 00

Växjö - aukioloajat: ma–pe klo 17–21, la–su klo 8-21, puh. 0470-58 78 00

Itsehoito

Hyvä elämä edellyttää terveyttä: hyvinvointia. Hyvinvointi edellyttää kykyä käsitellä mieleen tulevia tunteita ja ajatuksia sekä fyysisestä kehosta huolehtimista. Suhteet muihin ihmisiin ja kyky valita elämässä oikeita asioita ovat tärkeitä. Tarvitaan elämänhalua, ja elämän on tunnettava merkitykselliseltä. Ja sitähan se onkin. Maakäräjien sivustossa on lisätietoja hyvästä elämästä.

Itsehoito-opas

Itsehoito-opaassa on vihjeitä ja neuvoja pienten vaivojen hoitamiseksi ja parantamiseksi. Se auttaa myös ratkaisemaan, koska on otettava yhteys terveydenhoidon ammattilaisiin. Voit noutaa tämän ilmaisen oppaan sairaalan aulasta tai läänin terveyskeskuksista. Lisäksi voit tilata sen maakäräjien sivustosta.



Olette tarvittaessa oikeutettu käyttämään tulkkia. Ilmoittakaa tulkin tarpeesta varatessanne aikaa. Terveystieteiden henkilöstö järjestää tulkin tulkkaustoimistosta.

Itsehoito-opas on myös saatavana CD-äänilevynä. Sen voi tilata soittamalla numeroon 0470-58 85 56.

www.1177.se

Osoitteessa [1177.se/Kronoberg](http://www.1177.se/Kronoberg) on lisätietoja sairauksista, tutkimuksista ja itsehoidosta. Lisäksi siellä on tietoja potilaille, yhteystietoja, sähköisiä palveluita ja uutisia Kronobergin maakäräjistä.