

Om du blir sjuk

Om du är sjuk, om du har skadat dig eller om du vill fråga om något är du alltid välkommen till Landstinget Kronoberg.

Ring 112 när det är akut

Ring 112 till SOS Alarm om det gäller livshotande sjukdomar och skador. På SOS Alarm finns personal dygnet runt. De ger dig råd under tiden du väntar på ambulans.

Ring 1177 för råd om vård

Du kan ringa till sjukvårdsrådgivningen dygnet runt. Här får du prata med någon som kan svara på dina frågor. Du får veta om det är något du kan göra själv eller om du behöver komma till sjuksköterska, läkare eller till sjukhusens akutmottagningar.

Om du blir sjuk på dagen

På vårdcentralen finns personal med kunskap och kompetens för att behandla de flesta sjukdomar. Ibland räcker det med goda råd, i andra fall kan du få tid för läkarbesök. Om du behöver specialistvård på sjukhus hjälper din läkare på vårdcentralen dig att ordna detta.

Om du blir sjuk på kvällen, natten eller under helgen

Ring till jourläkarcentralen vid akut sjukdom kvällar och helger, när din egen vårdcentral är stängd. Ring alltid jourläkarcentralen före besök.

Ljungby - öppettider: mån-fre kl 17-21, lör-sön kl 8-21 tel: 0372-58 51 00

Växjö- öppettider: mån-fre kl 17-21, lör-sön kl 8-21, tel: 0470-58 78 00

Egenvård

Det goda livet handlar om hälsa - att må bra. För att må bra behöver vi kunna ta hand om känslor och tankar som dyker upp inom oss likaväl som att ta hand om vår fysiska kropp. Relationerna till andra är viktiga liksom vår förmåga att göra goda livsval. Ytterst kanske det handlar om förmågan att känna lust och mening i våra liv – hur det än är. På landstingets webbplats kan du läsa mer om Det goda livet.

Egenvårdsguiden innehåller råd och tips om vad man själv kan göra för att lindra och bota lättare åkommor. Boken ger dig också hjälp att avgöra när du behöver kontakta vården. Du kan hämta ditt gratisexemplar i sjukhusentréer och på länets vårdcentraler. Du kan också beställa den via landstingets webbplats.

Egenvårdsguiden finns också inläst på cd och går att beställa på telefon 0470-58 85 56.

Besök sjukvårdsrådgivningen 1177.se på webben när ditt ärende inte brådskar. Där finns pålitlig och begriplig information om sjukdomar, undersökningar, egenvård och mycket annat. Du kan också anonymt ställa frågor och få skriftligt svar inom en vecka.

