

Vad kan du göra medan du väntar?

Vi som skrivit den här foldern är föreningsrepresentanter med egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Här har vi samlat kontaktoppgifter och annan information som kan vara bra att känna till för dig som tillhör **Norra Stockholms psykiatri** och väntar på nästa steg i din vårdprocess. Vi vet att allt inte funkar för alla, men vi har ändå skrivit ner några egenvårdstips att tänka på.

Var ska jag vända mig om det blir värre?

- Om du är i en livshotande situation ska du ringa 112.
- Om ditt mående försämras under väntetiden ska du i första hand kontakta din mottagning, kl 8-16 på vardagar.
- Du kan även kontakta Mobila akutenheten alla dagar kl 08.00-22.00, tel 08-123 484 00.
- I akuta lägen finns Psykiatriska akutmottagningen, tel 08-123 492 00. De har öppet dygnet runt.
- Det finns också flera ideella jourlinjer. En lista finns på 1177.se, samt här →



Ideella jourlinjer

Vad kan jag göra själv?

Vi vet att det kan vara svårt, men det finns saker du kan göra själv. Det här kommer inte bota dig, men det kan göra så det inte blir värre.

- Det är viktigt att äta regelbundet.
- Det är viktigt att försöka sova på natten och vara vaken på dagen.

- Det är viktigt med fysisk aktivitet. Lite är bättre än ingenting.
- Det kanske finns någon i ditt privata nätverk som du kan prata med?
- Om du vill prata med andra med liknande erfarenheter kan du söka dig till en patient-eller närståendeförening. Mer info finns på folderns baksida.

Vad har jag rätt till?

- Du har rätt att få information om vad som ska hända framöver.
- Läs mer om vårdgarantin på 1177.se eller här →
- Om du har fått en diagnos har du rätt att få information om vad det innebär och vilka behandlingsalternativ du har.
- Om du fått mediciner har du rätt att få information om dem. Du kan be om att få det på papper.
- Du har rätt att ansöka om stöd från stadsdelsförvaltningen där du bor. Du behöver inte veta exakt vilket stöd du vill ha. Ditt behov kommer att utredas och din ansökan kommer antingen beviljas eller avslås.
- Stadsdelsförvaltningen har också träfflokaler du kan gå till när du vill, utan att göra någon utredning. Du kan hitta mer information om det via stadsdelsförvaltningens hemsida.



Vårdgarantin