

MIN VÅRD

– din digitala vårdcentral



Nu kan du träffa Landstingets Dalarnas vårdpersonal där du befinner dig: hemma, på jobbet eller på semester. Vi finns inte längre bort än din mobiltelefon eller surfplatta. Med vår app Min vård kan du träffa läkare eller sjukgymnast och få medicinska konsultationer via videosamtal.

Vad kan vi hjälpa dig med?

Precis som på din ordinarie vårdcentral kan vi hjälpa dig med en rad olika sjukdomar och besvär, se symtomlistan till höger. Du kan boka tid hos läkare eller hos sjukgymnast/fysioterapeut.

Du kan få råd och vid behov remiss eller recept. Vårdgivare på Min vård skriver inte ut narkotikaklassade läkemedel.

Din patientjournal förs precis som vid ett fysiskt besök på din ordinarie vårdcentral.

Min vård på smartphone – du behöver ha BankID samt en god internetuppkoppling. Sök efter Min vård i Appstore eller Google Play.

Min vård på dator – du behöver ha en fungerande videokamera, mikrofon, BankID samt en god internetuppkoppling. Webbläsare som kan användas är Firefox eller Chrome.

Tidbokning – sker i appen om du använder smartphone/surfplatta, eller på Visibacare om du använder dator se.visibacare.com/dalarna/

Kostnad – en faktura skickas till din folkbokföringsadress. Högkostnads skydd gäller. För barn upp till 20 år är ett videosamtal på Min vård kostnadsfritt.

Läkarbesök kostar precis som ett besök på din ordinarie vårdcentral 200 kr.

Sjukgymnastbesök kostar 150 kr.

Symtomlista läkare

Allergi och Astma till exempel matallergi, pollenallergi eller pälsdjursallergi.

Förkylning till exempel bihålebesvär, halsont, hosta och feber.

Virus eller bakterier till exempel borrelia, halsfluss, influensa, vinterkräksjuka, urinvägsinfektion eller ögoninflammation.

Hudbesvär till exempel födelsemärken och hudförändringar, akne, herpes, psoriasis, insektsbett, eksem och andra utslag.

Magbesvär till exempel diarré, förstoppning, illamående, kräkningar, magknip, sura uppstötningar, halsbränna eller gallbesvär.

Allmänna hälsofrågor såsom sömnsvårigheter, munsår, nageltrång, migrän och annan huvudvärk.

Sjukintyg

Barnsymptom till exempel feber, astma, eksem, vattenkoppor, bett och utslag. Vårdnadshavare kan söka vård för barn som är under 16 år.

BankID – är en e-legitimation som du använder för att styrka din identitet vid vårdbesöket. Det finns tre olika typer: BankID på fil, BankID på kort och Mobilt BankID. Du beställer ditt BankID hos din internetbank, läs mer om BankID på www.bankid.com

Min vårds support

Mail: vardcentral.minvard@ltdalarna.se

Telefonnummer: 010-249 91 15

Så här går det till:

1. Logga in säkert med ditt BankID.
2. Boka en ledig tid som passar dig. Du får en mejlbekräftelse samt ett sms att din tid är bokad.
3. Dagen innan mötet får du en första påminnelse och en timme innan mötet ska äga rum får du ytterligare en påminnelse.
4. Gå in i appen. Då du är inloggad i appen kommer du att placeras i ett väntrum. Videomötet startats därefter automatiskt på vårdgivarens initiativ.
5. Mötet genomförs via videolänk i din mobiltelefon eller surfplatta. Besöket journalförs precis som vid ett vanligt besök på din ordinarie vårdcentral. Vårdgivaren gör sedan en medicinsk bedömning och skriver remiss eller recept om behov finns. Medicin kan hämtas ut på närmsta apotek. Vi skriver inte ut beroendeframkallande preparat.
6. Efter ditt besök skickas en faktura till din folkbokföringsadress. Besöket kostar lika mycket som vid ett besök hos din ordinarie vårdcentral. Högkostnadsskydd gäller.

Läs mer om Min vård på www.ltdalarna.se/minvard

Symtomlista sjukgymnast

Muskel och ledbesvär till exempel ont i ryggen, nacken, axlar, höfter eller knäna.

Träningsprogram och övningar

Nu finns vården nära, koppla upp dig mot oss var du än befinner dig. Välkommen till Min vård, din digitala vårdcentral.



Landstinget
DALARNA