

## Om oss

Vi som skrivit denna folder är representanter för lokala patient- och närståendeföreningar som är med i brukarrådet vid Psykiatri Södra Stockholm. I samverkan med brukarrådet vid Norra Stockholms Psykiatri.

Vi kommer från:

Attention Nacka/Värmdö	<a href="http://attention-nackavarmdo.se">attention-nackavarmdo.se</a>
Balans Stockholm	<a href="http://www.balansstockholm.se">www.balansstockholm.se</a>
Brukarföreningen Stockholm	<a href="https://sv-se.facebook.com/stockholmbrukarforening">https://sv-se.facebook.com/stockholmbrukarforening</a>
Equal Stockholm	<a href="http://www.equalsthlm.se">www.equalsthlm.se</a>
IFS/CS	<a href="http://www.ifscs.se">www.ifscs.se</a>
Livgivarna IFS Nacka/Värmdö	<a href="http://ifsstockholmsdistriktet.se">ifsstockholmsdistriktet.se</a>
OCD Stockholm	<a href="http://www.ocdstockholm.se">www.ocdstockholm.se</a>
RSMH Gläntan	<a href="http://www.rsmh.se">www.rsmh.se</a>
RSMH Söder	<a href="http://www.rsmh.se">www.rsmh.se</a>
SHEDO	<a href="http://www.shedo.se">www.shedo.se</a>
SPES Stockholm	<a href="http://www.spesistockholm.se">www.spesistockholm.se</a>

Sök fler stödföreningar på  
<https://psykiatri.sll.se/organisationer>



Stödorganisationer

## Väntar du på vård?

Information till dig som står i kö, på väntelista eller på annat sätt väntar på att få utredning eller behandling.



**Psykiatri Södra Stockholm**

e-post: [psyksodra.registrator.sls@sl.se](mailto:psyksodra.registrator.sls@sl.se)  
[www.psykiatrisodrastockholm.se](http://www.psykiatrisodrastockholm.se)

## 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 kontaktuppgifter och annan information som kan vara bra att känna till för dig som är patient hos Psykiatri Södra Stockholm och väntar på nästa steg i din vårdprocess.

### 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, vardagar.
- Du kan även kontakta JBK (Jour- Konsultation och Bedömningsenhet), Rosenlund alla dagar kl 8-22 på tel 08-123 415 80.
- 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:



### Vad kan jag göra själv?

Råd och stöd på chat/telefon

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 närstående-förening. Mer information 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/kommunen där du bor. Du behöver inte veta exakt vilket stöd du vill ha. Ditt behov kommer att utredas och din ansökan antingen beviljas eller avslås.
- Stadsdelsförvaltningen/kommunen kan ha träfflokaler du kan gå till när du vill, utan att göra någon utredning. Mer info via din stadsdelsförvaltnings/kommuns hemsida.
- En vårdplan som personalen skapar tillsammans med dig. Har du också insatser från Socialtjänst/annan vård har du även rätt till en samordnad individuell plan (SIP).



Vårdgarantin