

Ett Patientkontrakt är ett sätt att säkerställa att du blir delaktig i din hälsa och din vård. Det ska vara tydligt både vad patienten och vården ska göra. Detta ska dokumenteras i din journal som du har tillgång till på 1177.

Innehållet i överenskommelsen ska spegla:

* vad som ska ske i vårdkontakterna
* när det ska ske
* vem patienten ska vända sig till.

**Så går du till väga för att få ditt kontrakt**

Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, som driver arbetet med att införa Patientkontrakt, har tagit fram sju frågor som du kan skriva ut och ta med till ditt möte med vården. Om svaren på många av frågorna är ”JA” och om detta är dokumenterat i din patientjournal –så innebär det att du har ditt Patientkontrakt. Du hittar frågorna här:

1. Känner du att du kan ha fokus på att leva livet och litar på att du lätt får hjälp från vården när du behöver det?
2. Har du en överenskommelse med vården som utgår från vad som är viktigt för dig, där du vet vad du gör för att må bra, vad du gör om du blir sjuk och vad vården gör?
3. Har du enkla sätt att ta kontakt med vården?
4. Har du en fast vårdkontakt (vid behov)?
5. Vet du ditt nästa steg?
6. Har du och vården kommit överens om din nästa tid tillsammans?
7. Har du en överblick av dina olika planer i vården och hjälp med samordning vid behov?

Källa  <https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/naravard/patientkontrakt/inforandestodpatientkontrakt/metodstoduppfoljning.28922.html> Fler artiklar om stöd i vardagen efter diagnosen finner du på [www.alzheimerguiden.se](http://www.alzheimerguiden.se)