



# Vårdcoacher

# Din upplevelse är viktig!

Vårdcoacher är sjuksköterskor som genom samtal om din hälsa kan erbjuda dig trygghet med en regelbunden kontakt och kontinuitet. Stöd av vårdcoach ges under en begränsad tid, men varierar beroende på hur just dina behov ser ut. Vårdcoach ersätter inte dina befintliga kontakter med vården.

Vår målsättning är att förbättra din livskvalitet och hälsa och att öka din förmåga att ta dig fram i vården. Vi vill också hjälpa dig till större kunskap och förståelse så att du kan känna dig trygg, delaktig och veta vad du kan göra för att själv påverka din situation. Efter avslutat stöd från din vårdcoach ska du ha fått kunskap och strategier för att kunna hantera din vardag och må så bra som möjligt.

Vårdcoacherna samverkar och är en länk mellan dig och dina befintliga vårdkontakter. För att vi ska kunna ha ett bra samarbete är det viktigt att du är aktiv och tar eget ansvar.



## **Så här arbetar vi**

Första gången träffas vi för ett kartläggningssamtal som tar cirka en timme. Tillsammans går vi igenom hur din situation ser ut. Sedan görs en gemensam planering med anpassade och individuella mål och åtgärder.

Fortsättningsvis håller vi kontakt per telefon. Både genom regelbundna planerade samtal, men du har också möjlighet att ringa till din vårdcoach. *Det är viktigt att du vid akut försämring eller sjukdom fortfarande vänder dig till dina befintliga vårdkontakter.*

Vi ser till din helhetssituation där dina behov, resurser och begränsningar – både i vardagen och i din kontakt med vården – är lika viktiga.

Vi dokumenterar i din patientjournal.

## **Det här kan vi hjälpa dig med**

- Få kunskap och förståelse om din sjukdom, dina symtom och din behandling. Du ska också känna igen tecken på försämring och veta vad du ska göra.
- Få förståelse om hur vården är organiserad och uppbyggd så att du vet vart du ska vända dig när du behöver vård, 24 timmar om dygnet.
- Erbjuda stödjande och motiverande samtal. Vara ett bollplank och peppa.
- Följa upp hur du mår efter att ha varit inlagd på sjukhus eller sökt vård. Ta reda på vad som behövs för att du ska kunna må bra hemma och få en fungerande vardag framöver.
- Ge råd i egenvård och stöd i att hitta sätt som fungerar för dig.
- Rådgivning i hur du kan förbereda dig inför dina besök i vården.
- Vara en länk mellan dig och vården. Till exempel samverka för att få en tydlig planering, uppföljning och ge en överblick av dina olika vårdkontakter.
- Hitta aktiviteter inom vården eller i samhället som kan vara till nytta för dig.

### **Här når du oss**

Vårdcoacherna finns på Universitetssjukhuset i Linköping och är en del av Närvårdskliniken.

### **För dig som jobbar i vården**

Mer information och kontaktuppgifter finns på LISA.



Region  
Östergötland