

# Vårdplan eller åtgärdsplan

All vård som planeras för dig beskrivs i en vårdplan. Vårdplanen ska ge en samlad bild av dina behov, dina mål med vården och den behandling du kommer att få.

## Varför?

Syftet med vårdplanen är att du ska vara delaktig i och få inflytande över din vård. I planen framgår vem som är ansvarig för vad.

## När?

När du kommer till psykiatrin gör vi en inledande bedömning för att avgöra om dina besvär ska utredas och behandlas hos oss. Om bedömningen blir att du ska fortsätta ha kontakt med psykiatrin görs en vårdplan. Vårdplanen uppdateras och kompletteras efter behov.

## Var?

Vårdplaneringen görs oftast på den mottagning du har kontakt med.

## Vem?

Du och vårdpersonalen gör vårdplanen tillsammans. Det är ofta bra att ha med en närstående som stöd när vårdplaneringen görs.

Även andra personer kan vara med i vårdplaneringen, till exempel någon från Försäkringskassan eller kommunen.

Om du inte vill vara med när vårdplaneringen görs kan du välja en annan person som är med istället för dig.

## Hur?

Under vårdplaneringen går vi bland annat igenom:

- dina behov
- dina mål och delmål med vården
- vilken vård som kan hjälpa dig

- dina egna styrkor och resurser
- vilken hjälp du kan få av personer i din närhet.

Du bestämmer själv vilka dina mål och delmål är. Det kan till exempel vara att dina besvär ska minska, att du ska få mer kunskap om din diagnos, nya sätt att hantera dina besvär och ökad livskvalitet.

Innan vårdplaneringen avslutas ska ni gå igenom vad som har planerats så att alla är överens om vad som har bestämts. Det är viktigt att du känner dig delaktig i planeringen och besluten, annars ska du säga till – det är din vårdplan.

När vårdplanen är klar får du den utskriven på papper.

[Källa Psykiatri Region Stockholm](#)

2022-06-16