

Sök sjukgymnast fritt

– remisstvänet har upphört i hela landet

I och med att Landstinget Dalarna nyligen avskaffat remisstvänet till sjukgymnast råder nu full remissfrihet i Sveriges alla 21 regioner och landsting. Det innebär att du som patient inte behöver ha en läkarremiss, utan kan gå direkt till sjukgymnasten.

I DAG RÅDER FULL remissfrihet till sjukgymnast i alla landets 21 regioner och landsting. Sist ut i friheten är Landstinget Dalarna, där remisskravet från och med sjätte besöket avskaffades från och med 1 juli. Genom åren har landstingen och regionerna i Sverige skiftat i sin hållning angående remissfrihet till sjukgymnast. Men i takt med att man velat öka tillgängligheten till både läkare och sjukgymnast har nu alla landsting och regioner avskaffat remisstvänet.

Tyvärr känner inte alla patienter till att det råder remissfrihet och att de själva kan välja vilken sjukgymnast de vill gå till. En del fortsätter därför att ta omvägen via en läkare, fast det inte är nödvändigt. Det kan fördröja rehabiliteringsinsatsen och göra att man inte får hjälp för smärta och andra besvär från rörelse- och stödjeorganen tillräckligt snabbt. Sjukgymnastförbundet arbetar för att göra både remissfriheten och valfriheten till sjukgymnast mer kända.

I OCH MED ATT VÄRDVAL successivt nu införs i primärvården, har det inom vissa regioner och landsting gått ut information om att man inte får gå till andra sjukgymnaster än de som finns på den vårdenhet där man är listad. Detta stämmer inte.

Valfriheten gäller alla sjukgymnaster, oavsett om de arbetar på en offentligt



ILLUSTRATION: ULRIKA HEMBJER

Remissfrihet. Nu är du fri att söka sjukgymnast utan läkarremiss.

driven vårdenhet eller på en privat sjukgymnastmottagning.

Många privatpraktiserande sjukgymnaster har vårdavtal med landstingen och då betalar du som patient samma patientavgift som du gör hos landstingets egna sjukgymnaster. Vissa privatpraktiker saknar dock sådana avtal och då betalar du en högre patientavgift.

ÄVEN OM DET ÄR remissfritt att gå till en sjukgymnast kan det vara svårt att veta vem man ska välja. På nästa uppslag finner du till din hjälp en kort sammanställning över de olika områdena en sjukgymnast kan vara specialiserad på.

När du vet vad du är ute efter är det lättare att söka vidare. De flesta landsting och regioner erbjuder telefonrådgivning

och hjälp att hitta rätt inom hälso- och sjukvårdens verksamheter.

Många privata sjukgymnastkliniker eller enskilda mottagningar kan du hitta i telefonkatalogen eller via internets sökfunktioner. Även via den nationella sjukvårdsrådgivningen, 1177.se kan du få råd. Där finns också länkar till landstingens egna hemsidor.

En del av kårens olika yrkessektioner lägger även ut kontaktuppgifter till specialister på sina hemsidor. Deras hemsidor når du via www.sjukgymnastforbundet.se, klicka på sektioner.

Skulle du trots ovanstående tips ändå inte finna den sjukgymnast du söker, kan du ringa din vårdcentral och fråga om de har en sjukgymnast.

LOIS STEEN VIVANCO →

Hitta din sjukgymnast!

Kortfattad guide till rätt kompetens

Här presenteras de olika medicinska områden som en sjukgymnast kan ha specialkunskaper inom. Syftet är att du som patient eller närstående ska kunna fråga efter en sjukgymnast med en viss typ av kompetens i din kontakt med hälso- och sjukvården.

Specialisten i hjärt- kärlsjukdomar finns inom slutenvården och i öppenvården. De bedömer patientens hälsotillstånd avseende rörelseförmåga vid olika sjukdomar och skador i hjärt-kärlsystemet. Patienten erbjuds sjukgymnastisk behandling, gruppgympa och individuellt anpassad fysisk träning och får stöd och information för att hantera sin uppkomna livssituation och sin förändrade fysiska förmåga.

Specialisten i lungmedicin arbetar med patienter som har akuta eller kroniska lungsjukdomar som KOL, astma, cystisk fibros, lungcancer och lungemfysem med flera. Andningsgymnastik, fysisk träning, patientutbildning samt stöd till rökstopp är viktiga delar. Man följer upp individens andnings-, respirations- och funktionsförmåga och ordinerar hjälpmedel. Finns främst inom slutenvård, privat eller offentlig primärvård.

Specialisten i ergonomi har kunskaper i belastningsproblem i relation till arbetsmiljön. Man undersöker och förbättrar ergonomin på arbetsplatsen, med syftet att öka hälsa och säkerhet. Finns främst inom företagshälsovård, men finns även inom skola, produktdesign och som sakkunniga hos myndigheter och i näringslivet.

Specialisten i gerontologi och geriatrik är inriktad på äldres hälsa och arbetar med motion och fysisk träning för friska äldre, rehabilitering för äldre med olika sjukdomar samt äldre med kognitiv nedsättning. Äldre kan ha samtidiga behov av sjukgymnastiska insatser för frakturer, lung- och hjärtkärlsjukdomar, neurologiska sjukdomar, smärta samt olika hjälpmedel. Finns inom slutenvård och öppenvård, dag- och hemrehabilitering samt inom kommunal rehabilitering.

Specialisten i pediatrik arbetar med barn och ungdomar med både fysisk och psykiska funktionsnedsättningar, sjukdomar och skador. Man bedömer barns sensomotoriska utveckling, behandlar funktionsnedsättningar med sjukgymnastik, utformar individuellt anpassad träning, provar ut hjälpmedel, handleder och stöder närstående så att de kan främja barnets/ungdomens motoriska förmågor. Finns främst inom habilitering, men även på sjukhusens barnkliniker, på skolor och inom vuxenhabilitering.

Specialisten i idrottsmedicin arbetar med akut omhändertagande vid och rehabilitering efter idrottsskador. Man bedömer patientens rörelse och funktion, ger sjukgymnastisk behandling vid akuta skador och överbelastningsskador samt planerar långsiktiga förebyggande och rehabiliterande åtgärder, erbjuder rådgivning, utbildning och individuellt anpassad träning. Undervisar idrottsledare, tränare och aktiva idrottare. Finns inom öppen och slutenvård, inom friskvård samt inom idrottsrörelsen.

Specialisten i ortopedisk manuell terapi arbetar med att undersöka, behandla och förebygga smärta i rygg, leder och muskler. Man gör analyser av patientens sjukhistoria, smärta och funktion. Här ingår en manuell utförd undersökning av leder, muskler och nerver i rygg och extremiteter. Behandling kan bestå av smärtlindrande, rörelseökande och stabiliserande åtgärder som mjukdelsbehandling, muskeltöjning, mobilisering, manipulation och stabiliseringsstråning. Manuell behandling kompletteras ofta med riktad fysisk träning i syfte att förhindra återfall. Finns inom slutenvård och öppenvård, primärvård och på privata mottagningar.

Specialisten i obstetrik, gynekologi och urologi arbetar med prevention och behandling i samband med graviditet (främst ryggbesvär), gynekologiska sjukdomar och smärttillstånd i bäckenbotten samt inkontinensproblematik hos kvinnor och män. Man provar även ut hjälpmedel. Finns inom slutenvård och öppen sjukvård.

Specialisten i neurologi arbetar med patienter som drabbats av sjukdomar och skador i centrala och perifera nervsystemet: stroke, multipel skleros, Parkinson, traumatiska ryggmärgsskador med mera. Erbjuder insatser som träning av rörlighet, balans, styrka,

koordination och andra motoriska funktioner samt utprovning av hjälpmedel. Man informerar och handleder patienter och närstående i hur man klarar förflyttningar och andra aktiviteter i vardagen. Finns inom slutenvård och öppenvård, vid rehabiliteringskliniker, på privata mottagningar och inom kommunrehab.

Specialisten i onkologi arbetar med palliativ vård och finns inom slutenvård, poliklinisk mottagning, primärvård, hemsjukvård, privat vård samt vård på hospice. Sjukgymnasten är med både i den rehabiliterande vården och i vården i livets slutskede. Man bedömer och behandlar andnöd, cirkulationstörningar, trötthet, smärta, frakturer, neurologiska symtom med mera som orsakats av tumörsjukdomar. Man har stor erfarenhet av att möta människor i sorg och kris.

Specialisten i ortopedi arbetar med rehabilitering av ortopedkirurgiska patienter, med frakturer, ledbandsskador och andra trauman mot rörelseapparaten, olika smärt-samma ryggproblem, degenerativa sjukdomar samt höft- eller knäproteser. Finns på sjukhusens ortopedavdelningar samt inom öppen vård, på privata kliniker och i företagshälsovården.

Specialisten i primärvård behandlar patienter som har problem från rörelse- och stödjeorganen, nervsystemet, andningsorganen och cirkulationssystemet, eller lider av psykisk ohälsa, psykosomatiska problem och smärta. Prioriterade insatser är att motivera till fysisk aktivitet och träning samt att behandla hjärtkärlsjukdom, KOL, benskörhet, smärta, övervikt, ångest och depressioner samt multisjuka äldre. Ansvarar även för utprovning av hjälpmedel i hemmet.

Specialisten i reumatologi finns främst inom slutenvård och öppenvård samt vid rehabiliteringsenheter. Man behandlar patienter med inflammatoriska reumatiska sjukdomar och patienter med icke inflammatoriska tillstånd såsom fibromyalgi och artros. Via fysisk träning, på land och i bassäng, smärtlindring och patientundervisning vill man förebygga funktionsnedsättning samt åstadkomma bästa möjliga funktion och livskvalitet.

Specialisten i smärta och smärtbehandling utför smärtanalyser, bedömer patientens funktionsnivå och hur smärtan påverkar patientens fritid, arbetsförmåga och familjeliv. Man erbjuder insatser som akupunktur, TENS-behandling och andra typer av sensorisk stimulering, fysisk träning i grupp eller individuellt samt avspänningsteknik. Vid behandling av kronisk smärta integreras ofta sjukgymnastiska och beteendemedicinska åtgärder. Smärtsjukgymnaster är ofta verksamma inom primärvård och slutenvård samt på speciella smärtenheter/kliniker.

Specialisten i psykiatri och psykosomatik finns på vårdcentraler, inom företagshälsovård, barn-/ungdoms- och vuxenpsykiatri, på ätstörningscentra, tortyr- och traumacentra och i missbruksvård samt på privata mottagningar. Insatserna grundar sig på en helhetssyn på människan, där behandling av kropp och själ pågår jämsides. Syftet är ökad kroppsmedvetenhet, förbättrad muskulär spänningsbalans och ökad rörelseförmåga. Vanliga metoder är basal kroppskännedom, anpassad fysisk träning, avspänning, mindfulness, stresshantering, massage och terapeutiska samtal.

Specialister i intensivvård finns främst inom sjukhusens intensivvård, men även inom hjärtsjukvård och lungmedicin. De arbetar med andnings- och cirkulationsnedsättningar som är en följd av trauma, sjukdom och/eller akuta kirurgiska ingrepp och erbjuder olika sjukgymnastiska insatser som kan förbättra dessa funktioner.

Veterinärmedicin är ett relativt nytt verksamhetsfält. Sjukgymnasten rehabiliterar hästar, hundar och katter med flera smådjur på privata kliniker och på djursjukhus. En specialistordning är på väg att utvecklas även inom detta område.

LOIS STEEN VIVANCO

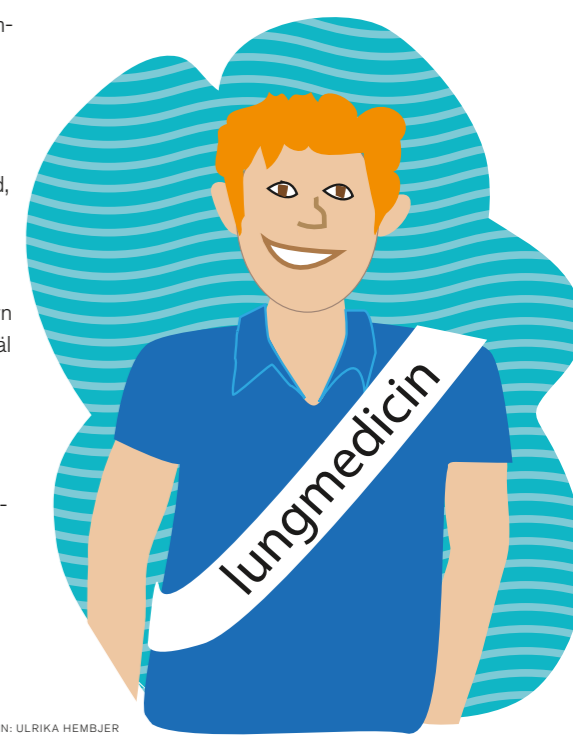


ILLUSTRATION: ULRIKA HEMBJER