

## Motion: Egenvården behöver öka för att minska överutnyttjandet av vården.

Egenvård är en viktig del av hälso- och sjukvården som bidrar till att minska belastningen på sjukvårdssystemet och samtidigt stärker individens egen förmåga att hantera sin hälsa. Genom att ge patienter verktyg och kunskap för att själva kunna ta ansvar för enklare behandlingar och förebyggande åtgärder kan vi skapa ett mer hållbart och effektivt vårdssystem. Detta är en nödvändighet utifrån hur vården idag är konstruerad. Där vården ska räcka till fler och de med störst behov ska få vård först. Hela samhällsstrukturen bygger på individens egna förmåga att ta ett större ansvar för sin egen hälsa men att vården ska finnas där när du behöver den.

Vissa insatser sker idag men vi ser ett stort behov av att systematisera och utveckla regionens arbete för att stödja egenvård, bland annat genom information, utbildningsinsatser, digitala verktyg och samverkan mellan olika aktörer. Vi ser också ett behov av att stärka västmanlänningarnas kunskap om vad som utgör egenvård och deras tilltro till att kunna utöva sådan på ett tryggt sätt och därigenom inte behöva vända sig till vården om det inte behövs.

Med anledning av ovanstående så yrkar jag:

Att hälso- och sjukvårdsdirektören får i uppdrag att ta fram förslag på hur Region Västmanland kan stärka arbetet med egenvård och öka västmanlänningarnas förmåga att ta ansvar för sin egenvård.

Ulrika Spårebo (S)