

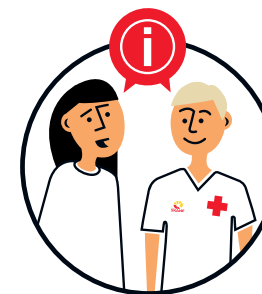


RÄTT INFORMATION

Säg till om du är överkänslig eller allergisk mot något.

Du har rätt till information om din vård och/eller något annat som påverkar din hälsa.

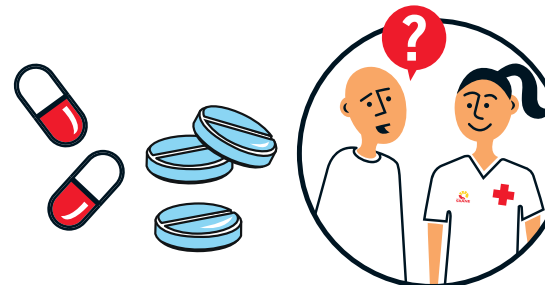
Fråga personalen om det är något du inte förstår.



DINA LÄKEMEDEL

Berätta vilka läkemedel inklusive naturläkemedel du tar och varför.

Om du inte vet varför du ska ta ett visst läkemedel eller om du känner oro kring dina läkemedel kan du tala med personalen.



SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT SMITTA

Fråga gärna personalen om de har rena händer innan de tar i dig.

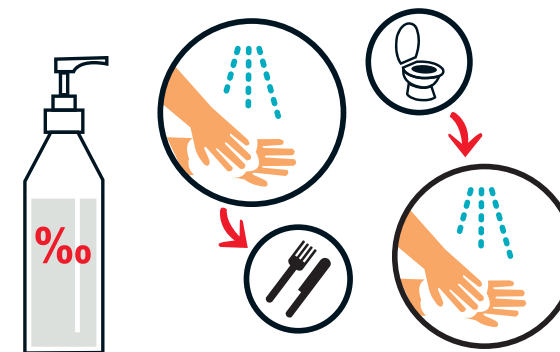
Det är viktigt att du tvättar med tvål och vatten och spritar dina händer innan du äter och efter toalettbesök.

Använd endast den toalett som personalen bitt dig använda.

Säg till om du har kräcks eller har diarré.

Nys eller hosta i armvecket.

Använd pappersnäsduk när du snyter dig och sprita händerna efteråt.



DEN VIKTIGA MATEN

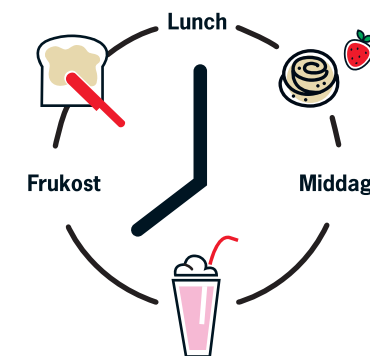
När du är sjuk är det lätt att förlora vikt.

Då är det viktigt att du får i dig tillräckligt med energi och protein från maten.

Prata med personalen om du har dålig aptit.

Om du minskar i vikt, be om energirika mellanmål.

Se till att få i dig tillräckligt med vätska.





FÖREBYGG FALLOLYCKOR

Använd stadiga skor som sitter bra på foten eller anti-halksockor.

Om du blir yr, sitt en stund på sängkanten, trampa med fötterna och drick lite vatten innan du reser dig.

Om du känner dig yr eller ostadig när du ska upp och gå, be personalen om hjälp.

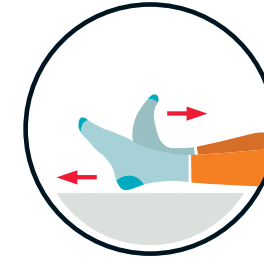


FÖREBYGG BLODPROPPAR

Rör på dig så ofta du kan.

Använd gärna dina stödstrumpor.

Försök göra enkla ben- och ankelövningar.



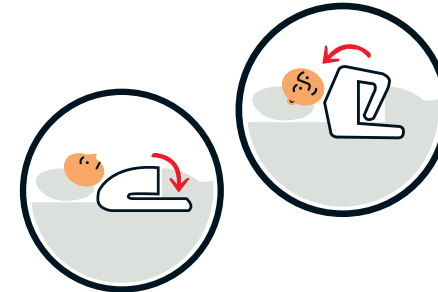
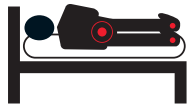
FÖREBYGG TRYCKSÅR

Om du kan, försök att röra dig i sängen och ändra läge ofta. Är det svårt, be om glidlakan.

Även små förändringar hur du ligger och sitter gör stor nytta.

Säg till om du ligger obekvämt eller om det gör ont, till exempel på hälarna, rumpan eller i rygglutet.

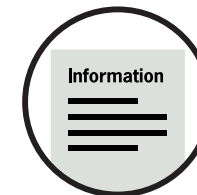
Om det behövs hjälper personalen dig gärna att vända dig i sängen eller ändra läge i stolen.



DAGS ATT LÄMNA SJUKHUSET

Innan du lämnar sjukhuset, se till att du har fått:

- ditt utskrivningsmeddelande som berättar om den vård och behandling som du har fått.
- en lista över dina läkemedel.
- information om vem du ska kontakta om du har frågor.
- information om eventuell uppföljning av din vård och behandling.



SYNPUNKTER PÅ DIN VÅRD

Om du har synpunkter eller klagomål på din vård eller behandling ska du i första hand prata med personalen eller verksamhetschefen på den vårdenhet du besökt. Telefonnummer till varje verksamhet finns på www.1177.se eller ring via växel på 0470- 58 80 00. Du kan även kontakta Patientnämnden som kan hjälpa dig med att föra fram dina klagomål till de ansvariga och se till att du får dem besvarade.

