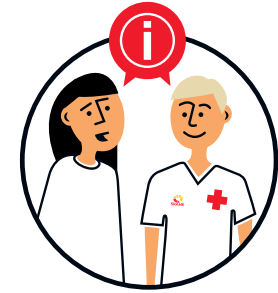




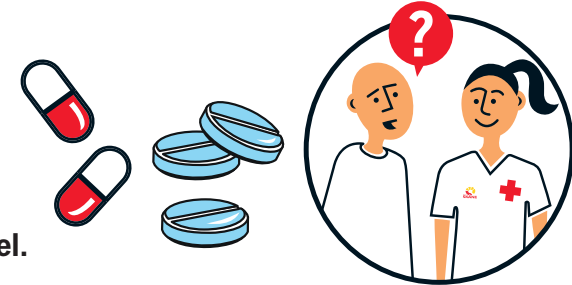
## Rätt information

Säg till om du är överkänslig eller allergisk mot något.  
Kontakta vårdpersonalen om du har frågor om din vård eller din behandling.



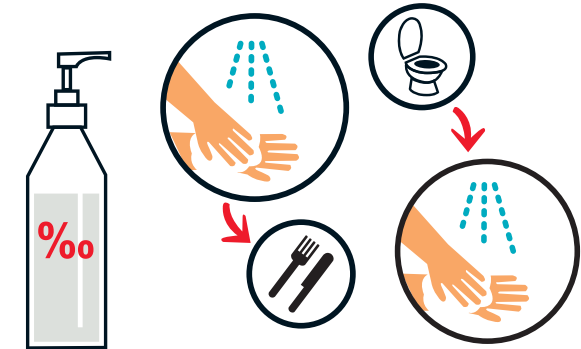
## Dina läkemedel

Berätta vilka läkemedel du tar och varför.  
Ta gärna med dig en aktuell lista över dina mediciner.  
Säg till om du inte vet varför du ska ta ett visst läkemedel.  
Tala med en läkare eller en apotekare om du känner oro kring dina läkemedel.



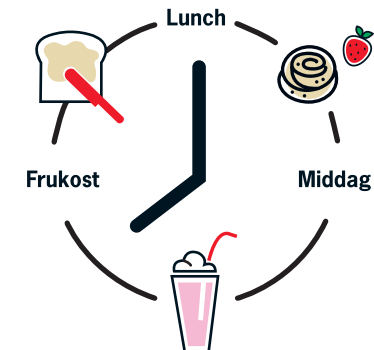
## Skydda dig själv och andra mot smitta

Tveka inte att fråga personalen om de har rena händer innan de tar i dig.  
Sprita dina händer innan du äter.  
Använd endast den toalett som anvisats dig.  
Tvätta dina händer efter toalettbesök.  
Säg till om du har kräkts 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 risken större att få infektioner och att falla.  
Ät mer proteinrik mat. Du kan till exempel ta dubbelt pålägg och äta ägg till frukost. Be personalen om råd om du äter specialkost.  
Välj feta mjölkprodukter och ta extra smör på smörgåsen.  
Ät ofta och glöm inte mellanmålen.  
En dessert eller en kaka med grädde ger lite extra energi.





## Förebygg fallolyckor

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

Be personalen om hjälp om du känner dig yr eller ostadig när du ska upp och gå.

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



## Förebygg blodproppar

Rör på dig så ofta du kan.

Använd dina stödstrumpor.

Försök göra enkla ben- och ankelövningar

Drick vätska efter ordination.



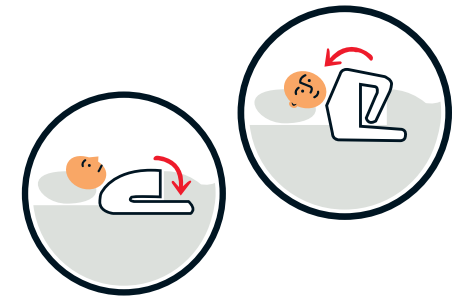
## Förebygg trycksår

Om du kan, försök att röra dig i sängen och ändra läge ofta.

Även små lägesändringar gör stor nytta.

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

Personalen hjälper 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:

- din utskrivningsinformation inklusive en lista över dina läkemedel och information om hur och varför du ska ta dem.
- veta vem du ska kontakta om du har frågor.
- information om eventuell uppföljning av din vård och behandling.

