

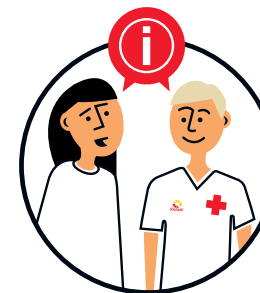


RÄTT INFORMATION

Säg till om du är överkänslig eller allergisk mot något.

Du har rätt till information och dokumentation om din vård och behandling.

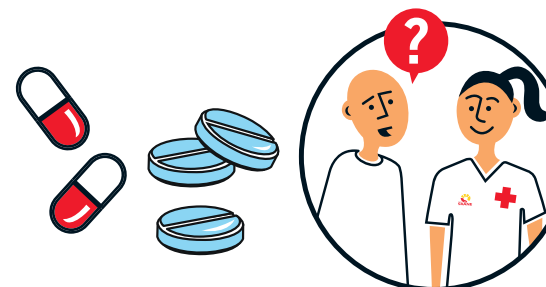
Fråga personalen om det är något du inte förstår.



DINA LÄKEMEDEL

Visa din läkemedelslista. 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 ska du tala med personalen.



SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT SMITTA

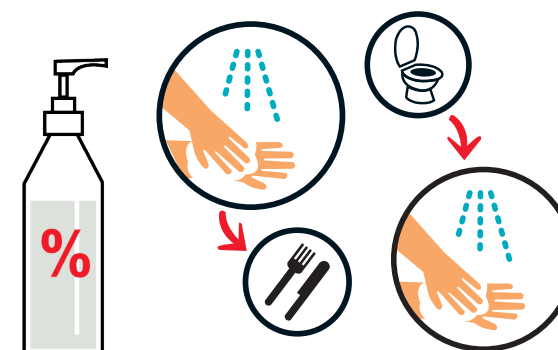
Det är viktigt att du tvättar med tvål och vatten och spritar dina händer innan du äter och efter toalettbesök.

Använd endast den toalett som personalen bett 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.



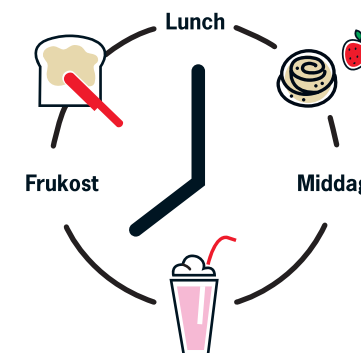
DEN VIKTIGA MATEN

Se till att dricka tillräckligt med vätska. Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med energi och protein från maten.

Ät gärna måltiderna i dagrummet om du kan.

Prata med personalen om du har dålig aptit.

Om du minskar i vikt, be om energirika mellanmål.



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 OCH LUNGINFLAMMATION

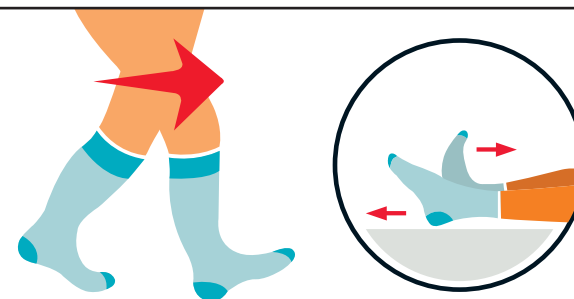


Rör på dig så ofta du kan.

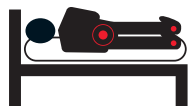
Ät gärna dina måltider i dagrummet.

Använd gärna dina stödstrumpor.

Försök göra enkla ben- och ankelövningar.



FÖREBYGG TRYCKSÅR

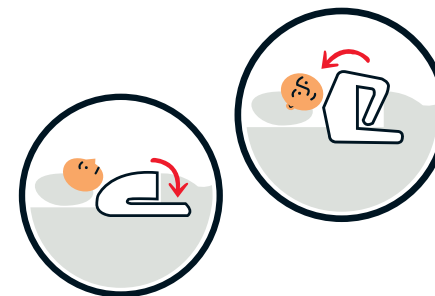


Om du kan, försök att röra dig i sängen och ändra läge ofta. Är det svårt, säg till personalen.

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, rumpen eller i rygglutet. Be personalen om hjälpmedel.

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

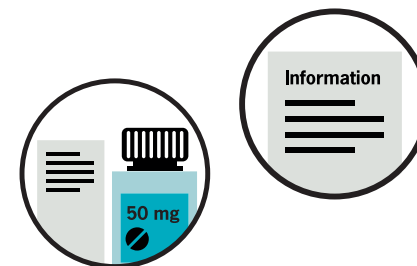


DAGS ATT LÄMNA SJUKHUSET



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.