

## Var delaktig i vården om du kan!

- För att vara delaktig i vården är det viktigt att du känner till din vård och behandling.
- Du bestämmer själv hur mycket du vill veta om din vård och behandling.
- Du är alltid välkommen att ha med en närstående när du får information om din vård.



## Vad är viktigt när du lämnar sjukhuset?

- Du ska få hjälp att ta bort katetrar och kanyler från kroppen, om de inte ska vara kvar när du skrivs ut.
- Du ska få information om dina läkemedel och varför du ska ta dem.
- Du ska få information om det finns planering för fortsatt vård och behandling.
- Du ska få veta vem du kan kontakta om du har frågor.



# Din säkerhet på sjukhus

När du är sjuk och vårdas på sjukhus kan du själv vara delaktig och bidra till en säker vård.

Ställ frågor till oss om du undrar över din vård eller behandling eller om något inte känns bra. Alla dina frågor är viktiga.

Glöm inte att säga till om du är överkänslig eller allergisk mot något.



## Det är viktigt för oss att känna till vilka läkemedel du använder!

- Berätta vilka läkemedel du tar och varför.
- Fråga sjuksköterskan eller läkaren om du undrar något om de läkemedel du tar.



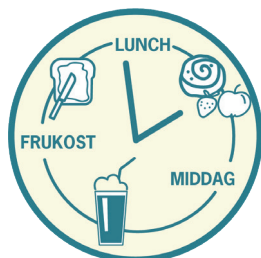
## Hur kan du skydda dig själv och andra mot smitta?

- Använd handdesinfektion innan du äter.
- Tvätta dina händer efter toalettbesök.
- Berätta för oss om du har någon känd smitta, om du har kräkts eller har haft diarré.
- Nys eller hosta i armvecket, snyt dig i pappersnäsdug och använd handdesinfektion efteråt.



## Mat och dryck är viktigt när du är sjuk!

- Berätta för oss om du har dålig aptit, har svårt att äta eller känner dig torr i munnen.
- Fråga oss, vi kan hjälpa dig att få rätt mat och dryck utifrån dina behov.
- Ät många små och näringsrika måltider istället för några få stora.
- Välj den mat som innehåller protein om du inte orkar äta en hel portion. Exempel på proteinrik mat är ägg, fisk, bönor och kött.



## Vad kan du göra för att inte falla?

- Använd stadiga skor som sitter bra.
- Be oss om hjälp när du ska resa dig upp om du känner dig yr eller ostadig.
- Använd rullator eller annat gånghjälpmedel som du fått utprovat.
- Sitt en stund på sängkanten, trampa med fötterna och drick lite vatten innan du reser dig upp.
- Fråga en fysioterapeut vilka övningar som är bra för dig.



## Vad kan du göra för att undvika blodpropp?

- Rör på dig så ofta du kan.
- Gör enkla ben- och ankelövningar, till exempel trampa med fötterna.
- Om du brukar använda stödstrumpor, fråga oss om du ska använda dem nu.



## Vad kan du göra för att inte få trycksår?

- Om du är sängliggande eller sitter stilla lång tid – rör dig ofta om du kan. Även små rörelser gör stor nytta.
- Be oss om hjälp om du ligger eller sitter obekvämt.
- Säg till oss om du har ont, till exempel på hälarna eller i rygglutet.

