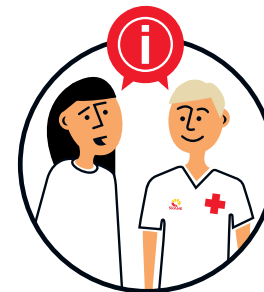




Točna informacija

Recite ako ste na nešto preosjetljivi ili alergični.

Ako imate pitanja o vašem liječenju ili terapiji stupite u kontakt sa zdravstvenim osobljem.



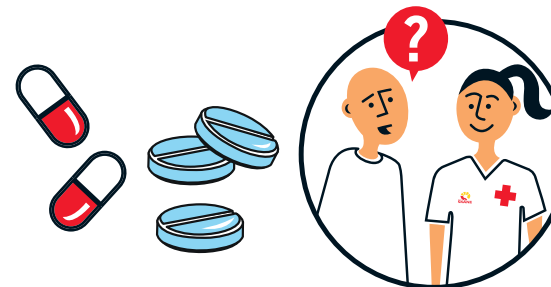
Vaši lijekovi

Recite koje lijekove koristite i zašto.

Ponesite sa sobom aktualni popis lijekova koje koristite.

Recite ako ne znate zašto ćete neki lijek koristiti.

Razgovarajte s liječnikom ili ljekarnikom ako osjećate zabrinutost u vezi lijekova.



Zaštitite sebe i druge od zaraze

Nemojte oklijevati, pitajte osoblje da li su im ruke čiste prije nego vas dotaknu.

Prije jela koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.

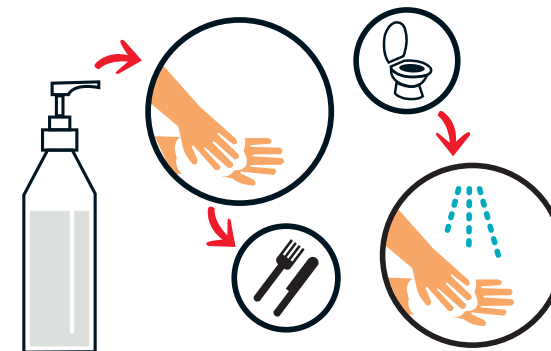
Koristite samo taj toalet na koji ste upućeni.

Perite ruke nakon odlaska u toalet.

Recite ako ste povraćali ili imate proljev.

Kišite ili kašljite u pregib lakta.

Ispušite nos u papirnatu maramicu i nakon toga koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.



Spriječite gubitak težine

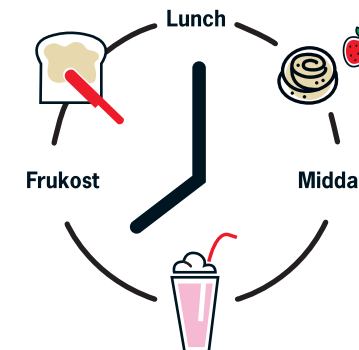
Bolest može izazvati gubitak apetita. Recite ako ste nenamjerno izgubili na težini. Gubitak težine se može spriječiti izborom pravilne hrane i pića.

– Jedite često i prihvatite ili zatražite dodatni međuobrok.

– Izaberite masne mliječne proizvode i stavite više masnoće na sendvič. Jaja za doručak i mlijeko kao međuobrok daju dodatnu količinu proteina.

– Recite ako vam je teško žvakati ili gutati.

Kod nekih bolesti je potrebna posebna ishrana, pitajte osoblje za savjet.





Spriječite nesreće izazvane padom

Koristite stabilne cipele koje dobro pristaju nozi ili protuklizne čarape.

Ako prilikom ustajanja osjećate vrtoglavicu ili nestabilnost zamolite osoblje za pomoć.

Ako vas lako hvata vrtoglavica, sjedite trenutak na rub kreveta, mičite i kružite stopalima i popijte malo vode prije nego ustanete.

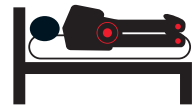
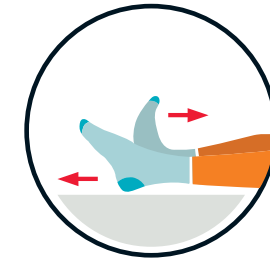


Spriječite stvaranje krvnih ugrušaka

Krećite se što češće možete.

Koristite svoje kompresivne čarape.

Pokušajte raditi jednostavne vježbe za noge i gležnjeve.



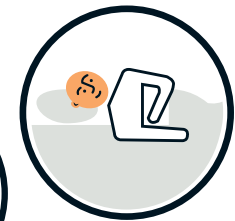
Spriječite rane nastale zbog pritiska (dekubitus)

Ako možete, pokušajte se micati u krevetu i često mijenjajte položaj.

Čak i male promjene položaja čine veliku korist.

Recite ako ležite u neudobnom položaju ili vas nešto boli od ležanja, na primjer pete.

Osoblje će vam rado pomoći da se okrenete u krevetu ili promijenite položaj na stolcu.



Vrijeme za napuštanje bolnice

Prije nego napustite bolnicu, pobrinite se da doznate:

- informaciju o otpustu iz bolnice uključujući popis vaših lijekova i informaciju o načinu kako i zbog čega ćete ih koristiti
- s kim ćete stupiti u kontakt ako imate pitanja
- informaciju o eventualnom praćenju vašeg liječenja i terapije.

