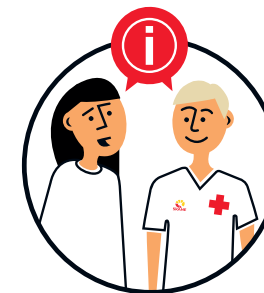




Odpowiednie informacje

Poinformuj kogoś, jeśli masz nadwrażliwość lub alergię na coś.

Skontaktuj się z pracownikiem opieki zdrowotnej, jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące opieki lub leczenia.



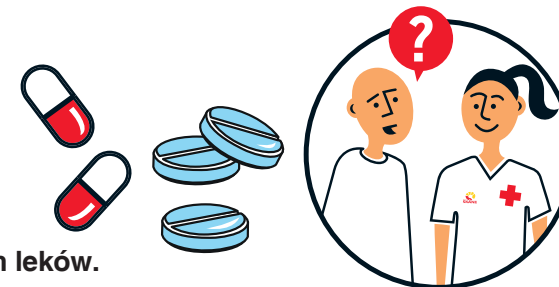
Twoje leki

Opowiedz nam jakie leki bierzesz i z jakiego powodu.

Dobrym pomysłem jest zabranie ze sobą aktualnej listy wszystkich leków, jakie bierzesz.

Daj nam znać jeśli nie wiesz, dlaczego bierzesz dany lek.

Porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą jeśli martwisz się z powodu zażywanych leków.



Chroń siebie i innych przed zakażeniem

Nie wahaj się zapytać pracowników służby zdrowia, czy wymyli ręce przed zbadaniem cię.

Przed jedzeniem użyj środka dezynfekującego do rąk.

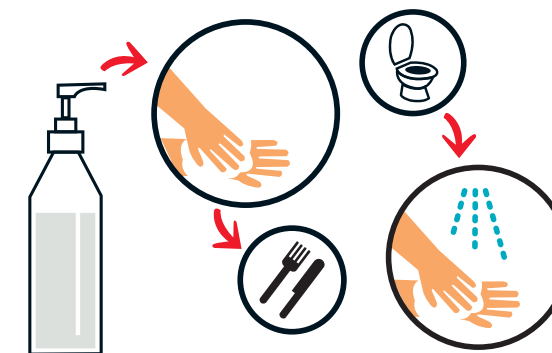
Korzystaj wyłącznie z toalety, która została Ci wyznaczona.

Umyj ręce po wizycie w łazience.

Poinformuj kogoś jeśli wymiotowałeś lub masz biegunkę.

Kichaj lub kaszł w łokciec.

Wydychaj nos w chusteczkę higieniczną, a potem użyj odkażacza do rąk.



Zapobiegaj utracie wagi

W czasie choroby możesz stracić apetyt. Poinformuj kogoś, jeśli zauważysz, że spada ci waga nie z własnej woli.

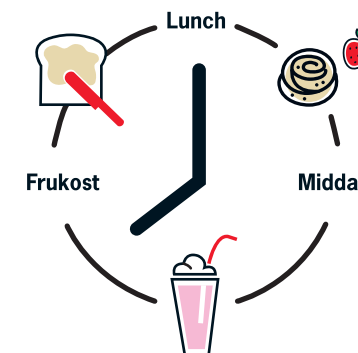
Można temu przeciwdziałać spożywając odpowiednie jedzenie oraz napoje.

– Jedz często i podjadaj między posiłkami.

– Wybieraj tłuste produkty mleczne i dodawaj je do kanapek. Zjadaj jajka na śniadanie i pij mleko, by dostarczać białko organizmowi.

– Poinformuj kogoś, jeśli żucie lub połykanie sprawia ci trudność.

Niektóre choroby wymagają utrzymywania specjalnej diety; poproś pracownika służby zdrowia o radę.





Zapobiegaj upadkom

Noś stabilne i wygodne buty albo antypoślizgowe skarpety.

Poproś pracownika służby zdrowia o pomoc, jeśli kręci ci się w głowie lub czujesz się słabo po wstaniu.

Jeśli często masz zawroty głowy, usiądź na końcu łóżka, ustaw stopy na ziemi i napij się wody, zanim wstaniesz.

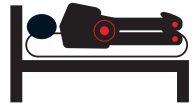


Zapobiegaj tworzeniu się skrzepów krwi

Ruszaj się tak często, jak możesz.

Zakładaj pończochy uciskowe.

Wykonaj proste ćwiczenia na nogi i kostki.



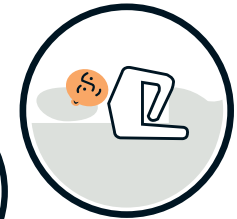
Zapobiegaj odleżynom

Jeśli możesz, ruszaj się na łóżku i często zmieniaj pozycję.

Nawet małe zmiany położenia ciała mogą przynieść dużo dobrego.

Poinformuj nas, jeśli jest ci niewygodnie lub odczuwasz ból np. w piętach.

Pracownicy pomogą ci się odwrócić na drugą stronę oraz zmienić pozycję na siedzącą.



Czas opuścić szpital

Przed wyjściem ze szpitala, należy sprawdzić, czy:

- otrzymałeś wypis, zawierający listę leków oraz informację o tym w jaki sposób i w jakim celu je przyjmować
- otrzymałeś dane do osoby kontaktowej w przypadku jakichkolwiek pytań
- otrzymałeś informację o dalszym leczeniu albo opiece

