

مشارکت شما در خدمات تداوی

اگر شما در باره خدمات مراقبت صحتی یا درمانی خود پرسش هائی دارید با کارکنان خدمات صحتی در تماس شوید
شما توجه داشته باشید که در همراهی با کارکنان خدمات مراقبت های صحتی یک برنامه تداوی برای شما تهیه شود
اگر شما نسبت با چیزی حساسیت یا آلرژی دارید، آنرا به ما بگویید
برای بستگان نزدیک خود تعریف کنید - اگر بستگان شما دخیل شوند، احتمال چگونگی تداوی شما بهتر می شود
دوسیه بیماری شما در این وب سایت در دسترس شما می باشد: www.1177.se



دوایهای شما

شما این را بگویید که کدام دواها و احتمالاً داروهای طبیعی را مصرف می کنید و برای چی
خوب خواهد بود اگر شما فهرست نام های دواهای خود را با خود بیاورید
اگر شما نمی دانید چرا یک دوا را مصرف می کنید، آنرا بگویید
اگر شما در مورد دواهای خود پرسش هائی دارید می توانید آنها را با یک دکتر، یک پرستار یا با یک دوا ساز (فارمسست) در میان بگذارید



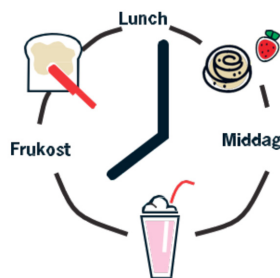
فعالیت ورزشی سلامت شما را بهبود می بخشد

تتا اندازه ای که می توانید بیشتر اوقات حرکت داشته باشید
اگر برای شما امکان داشته باشد هر روز به پیاده گردی بروید
از دراز کشیدن بر تخت خواب در طول روز خودداری نمایید
در فعالیت های تفریحی که از طرف سرویس (بخش) دایر می شود شما با کمال میل اشتراک نمایید



غذا یک چیز مهم

به طور منظم غذا بخورید و هرگاه مطمئن نه باشید که برای شما کدام غذا مفید می باشد در مورد آن با کارکنان صحبت کنید



صفحه را برگردانید



خودزنی

اگر حال شما خوب نه باشد، با کارکنان صحبت کنید
اگر برای شما فکریهای خودزنی یا دست به خودکشی زدن پیدا شود به ما اطلاع بدهید



از افتادن جلوگیری نمایید

از کفش های استوار که برای پاهای شما مناسب باشند یا کفش هایی که با آنها لغز نخورید استفاده کنید
هرگاه احساس بکنید که سر شما چرخ (دور) می خورد، یا گمان می کنید در هنگام ایستادن شدن و راه رفتن، موازنه نمی داشته باشید، درخواست کمک کنید
اگر شما به راحتی سرچرخ می شوید، برای یک لحظه بر لب تخت خواب خود بنشینید، پاهای خود را بر زمین بزنید و پیش از بلند شدن اندکی آب بنوشید



اگر شما برخلاف خواست خود زیر مراقبت صحتی می باشید

بگویید که به شما این جزوه داده شود: “تداوی اجباری صحت روانی” (Psykiatrisk tvångsvård) که از طرف اداره ارگان های کمیون ها و شوراهای محلی سویدن به نشر رسیده است
این جزوه به چندین زبان نشر شده است
شما مستحق هستید که شخص حامی (stödperson) داشته باشید
شما حق دارید تا در برابر برخی از فیصله ها درخواست تجدید نظر خواهی (شکایت) بکنید و یک نماینده حقوقی داشته باشید
اگر شما در این باره پرسش هایی داشته باشید، با کارکنان در میان بگذارید



هنگام فرا رسیدن ترک نمودن شفاخانه

پیش از اینکه شما شفاخانه را ترک بگویید توجه کنید که اینها را دریافت کرده باشید:

- معلومات ترخیص شما از شفاخانه به شمول صحبت های تداوی شما و ادویه
- معلومات در باره اینکه شما چگونه با کلینیک صحت روانی روزانه (در روزهای کاری) تماس بگیرید
- معلومات در باره پیگیری احتمالی مراقبت صحتی و درمان شما

خوب است اگر شما با یک انجمن بیماران تماس بگیرید. مشخصات تماس را از کارکنان بپرسید



صفحه را برگردانید

