



Osallistuminen hoitoon

Ota yhteyttä hoitohenkilökuntaan, jos sinulla on kysyttävää hoitoosi liittyen
Huolehdi siitä, että sinulle tehdään hoitosuunnitelma yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa

Ilmoita yliherkkyydestä tai allergiasta

Kerro asioista läheisillesi – jos läheiset ovat tukenasi, se vaikuttaa positiivisesti terveydentilastasi saamaasi ennusteeseen

Potilakertomuksesi on saatavilla verkkosivulta www.1177.se



Lääkkeet

Kerro mitä lääkkeitä ja mahdollisia luonnonlääkkeitä käytät ja miksi

Ota mukaan ajantasainen lääkelista

Kerro, jos et tiedä syytä tietyn lääkkeen käyttöön

Jos sinulla on kysyttävää lääkkeistäsi, juttele niistä lääkärin, sairaanhoitajan tai apteekkarin kanssa



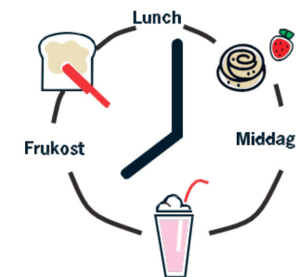
Olemalla fyysisesti aktiivinen edistat terveyttäsi

Liiku niin usein kuin voit

Tee päivittäisiä kävelylenkkejä mahdollisuuksien mukaan

Vältä sängyssä makoilua päivisin

Osallistu osastolla järjestettäviin aktiviteetteihin



Tärkeä ruoka

Syö säännöllisesti

Jos olet epävarma mikä ruoka on sinulle terveellistä, keskustele asiasta henkilökunnan kanssa

Käännä





Itsensä vahingoittaminen

Jos sinulla on paha olla, kerro siitä henkilökunnalle
Jos sinulla on itsetuhoisia tai itsemurha-ajatuksia, kerro siitä henkilökunnalle



Kaatumisonnettomuuksien ennaltaehkäisy

Käytä tukevia kenkiä, jotka istuvat hyvin jalassa tai liukuestesukkia
Pyydä henkilökunta apuun, jos sinua huimaa tai jos horjut, kun nouset ylös ja lähdet kävelemään
Jos olet herkkä pyörtymään, istu hetken sängynreunalla ennen kuin nouset ylös, tee jalkaterillä polkemisliikkeitä ja juo hieman vettä ennen kuin lähdet liikkeelle



Jos olet pakkohoidossa

Huolehdi siitä, että saat SKL:n julkaiseman esitteen ”Pakkohoito”
Se on julkaistu monilla eri kielillä
Sinulla on oikeus saada tukihenkilö
Sinulla on oikeus valittaa tietyistä päätöksistä ja oikeus saada juridinen avustaja
Jos sinulla on kysyttävää, keskustele henkilökunnan kanssa



Sairaalaan kotiutuminen

Ennen kuin lähdet sairaalasta, huolehdi siitä, että olet saanut:

- kotiuttamistietosi sekä hoito- ja lääkekertomuksen
- avohoidon yhteystiedot
- tietoa mahdollisesta hoitoseurannasta

Ota yhteyttä potilasyhdistykseen. Pyydä yhteystiedot henkilökunnalta



Käännä 