

مشارکت شما در درمان

اگر در مورد برنامه درمانی یا معالجه خود سوالی دارید با کارکنان درمانی تماس بگیرید. پیگیری کنید که یک برنامه درمانی همراه با کارکنان درمانی تنظیم شود. اگر نسبت به چیزی حساسیت ب=یا آلرژی دارید بگویید. برای نزدیکان خود تعریف کنید - اگر نزدیکان شما در جریان قرار بگیرند دورهای بهبود شما بهتر می شود. پرونده پزشکی شما از طریق این وبسایت در دسترس شماست www.1177.se



داروهای شما

داروها و مواد طبیعی احتمالی را که مصرف می کنید و علت مصرف آنها را شرح دهید. ترجیحاً آخرین لیست داروهای خود را به همراه بیاورید. اگر نمی دانید که یک داروی بخصوص را برای چه موردی مصرف می کنید، به ما بگویید. اگر در مورد داروهای خود سوالی دارید با یک دکتر، پرستار یا کارکنان داروخانه صحبت کنید.



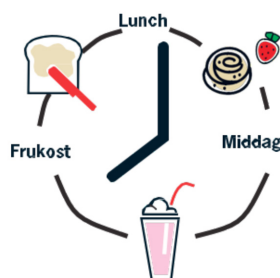
فعالیت جسمی باعث بهتر شدن تندرستی شماست

تتا آنجا که می توانید تحرک داشته باشید. اگر برایتان امکان دارد هر روز پیاده روی کنید. روزها از دراز کشیدن در تخت خودداری کنید. ترجیحاً در فعالیت هایی که در بخش برگزار می شوند شرکت کنید.



اهمیت غذا

مرتب و منظم غذا بخورید و اگر احساس می کنید مطمئن نیستید چه غذائی برای شما مفید است با کارکنان صحبت کنید.



ورق بزنید



خودزنی/صدمه بخود

اگر حال تان بد است با کارکنان حرف بزنید.
اگر قصد صدمه زدن به خودتان یا افکار خودکشی دارید، تعریف کنید.



از زمین خوردن پیشگیری کنید

از کفش های با ثبات که خوب به پا می نشینند یا از کفش های ضد لغزش استفاده کنید.
اگر هنگام برخاستن از تخت و راه رفتن احساس سرگیجه می کنید یا تعادل ندارید از کارکنان کمک بگیرید. اگر راحتی دچار سرگیجه می شوید قبل از سر پا ایستادن قدری روی لبه تخت بنشینید، با پاهایتان دوچرخه بزنید و کمی آب بنوشید.



إذا كانت تتم رعايتك بصورة إرغامية

پیگیری کنید که بروشور “درمان اجباری” که توسط SKL به زبان های مختلف منتشر شده را دریافت کنید.
شما حق دارید یک فرد حامی داشته باشید.
شما حق دارید نسبت به برخی از تصمیم ها شکایت کنید و حق دارید وکیل داشته باشید. اگر در این زمینه سوالی دارید با کارکنان صحبت کنید.



هنگام ترخیص از بیمارستان

قبل از رفتن بیمارستان دقت کنید که موارد زیر انجام شده باشد:

- اطلاع رسانی در مورد ترخیص شما از بیمارستان به انضمام شرح درمان و داروها
- اطلاع رسانی در مورد اینکه شما بایستی با درمانگاه خود تماس بگیرید
- اطلاع رسانی در مورد درمان و معالجه احتمالی شما

ترجیحاً با یک انجمن بیماران تماس بگیرید. برای دریافت مشخصات تماس با این انجمن ها از کارکنان سوال کنید.



ورق بزنید

