



Tu participación en la asistencia

Consulta con el personal sanitario para cualquier duda sobre la atención o el tratamiento.
Asegúrate de elaborar un plan asistencial junto con el personal sanitario.
Indica si eres hipersensible o alérgico a alguna cosa.
Informa a tus allegados: tu pronóstico mejorará si implicas a personas cercanas.
Tu historial médico está disponible a través de www.1177.se.



Tus medicamentos

Informa acerca de los fármacos y eventuales remedios naturales que tomas y el motivo de ello.
A ser posible, lleva un listado actualizado de tus fármacos.
Indica si desconoces por qué tienes que tomar un medicamento determinado.
Consulta con un médico, enfermera o farmacéutico si tienes dudas sobre medicamentos.



El ejercicio mejora tu salud

Muévete con la mayor frecuencia posible.
Si tienes posibilidad, pasea todos los días.
Evita permanecer tumbado en la cama durante el día.
Te recomendamos participar en la oferta de actividades de la unidad.



La importancia de la comida

Come regularmente y habla con el personal si tienes dudas sobre la dieta que más te conviene.



da la vuelta
→



Comportamientos autodestructivos

Habla con el personal si te sientes mal.
Informa de si tienes pensamientos autolesionantes o ideas suicidas



Prevén posibles caídas

Usa zapatos estables que se ajusten bien al pie o calcetines con material antideslizante.
Solicita ayuda al personal si te sientes mareado o inestable al levantarte para andar.
En caso de marearte con facilidad, permanece un momento sentado en el borde de la cama,
pisa sobre el suelo y bebe un poco de agua antes de ponerte en pie.



Si eres atendido contra tu voluntad

Asegúrate de leer el prospecto “Tvångsvård” (“Internamiento forzoso”) publicado por la Federación de Municipios y Diputaciones Provinciales de Suecia (SKL) y disponible en numerosos idiomas.
Tienes derecho a contar con una persona de apoyo.
Tienes derecho a recurrir ciertas decisiones y a un representante legal.
Habla con el personal para cualquier duda.



Llegado el momento de abandonar el hospital

Antes de dejar el centro hospitalario, asegúrate de recibir lo siguiente:

- Tu información sobre alta, incluido el parte asistencial y de medicamentos
- Información sobre cómo contactar con tu centro de atención externa.
- Información sobre el eventual seguimiento de la asistencia y tratamiento prestados.

Te aconsejamos que contactes con una asociación de pacientes. Solicita datos de contacto al personal.



da la vuelta

