

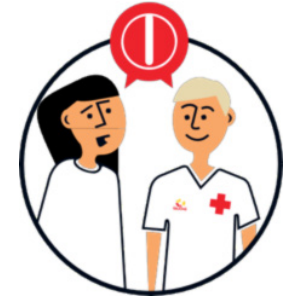


Osallistumisesi hoitoon

Se, mikä on sinulle tärkeää – on tärkeää meille! Osallistumalla hoitoosi, kertomalla tilanteestasi ja esittämällä kysymyksiä edistät hoidon turvallisuutta. Kerro meille myös, jos olet yliherkkä tai allerginen jollekin aineelle, esimerkiksi jollekin lääkkeelle tai elintarvikkeelle.

Jos haluat välttää tarpeettomiksi katsomiasi tutkimuksia tai hoitoja, voit kysyä:

- Tarvitsenko tätä toimenpidettä?
- Onko sille vaihtoehtoja?
- Mitä riskejä siihen liittyy?
- Mitä tapahtuu, jos päätän kieltäytyä tutkimuksesta/hoidosta?

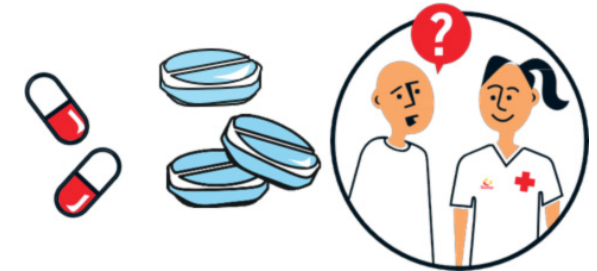


Lääkkeet

Kerro mitä lääkkeitä käytät ja miksi.

Kerro, jos et tiedä miksi sinun pitää käyttää jotakin tiettyä lääketta.

Jos sinulla on jotakin kysyttävää lääkkeistäsi, juttele asiasta lääkärin, sairaanhoitajan tai apteekkarin kanssa.



Suojele itseäsi ja muita tartunnalta

Pese kätesi ennen ruokailua. Pesun jälkeen käsittele kädet vielä desinfioivalla aineella. Käytä vain sinulle osoitettua vessaa. Pese kätesi vessassa käynnin jälkeen. Pestyäsi kätesi, käsittele ne vielä desinfioivalla aineella. Ilmoita, jos olet oksentanut tai jos sinulla on ripuli. Aivasta tai yski kyynärtaipeeseen. Kun niistät nenäsi, käytä paperinenäliinoja. Niistettyäsi nenäsi käsittele kätesi vielä desinfioivalla aineella. Älä epäröi kysyä henkilökunnalta onko heillä puhtaat kädet ennen kuin he koskettavat sinua.



Tärkeä ruoka

Pyydä henkilökunnalta neuvoja, jos sinulla on erikoisruokavalio. Sairastumisen yhteydessä voi helposti laihduttaa ja menettää lihasmassaa. Kaatumisvaara kasvaa ja voi saada helpommin infektioita. Syö proteiinipitoisempaa ruokaa. Voit esimerkiksi pyytää enemmän lisukkeita leivän päälle ja syödä kananmunaa aamiaisella. Valitse rasvaisia maitotuotteita ja pyydä lisää voita leivän päälle. Syö usein, äläkä unohda välipaloja. Jälkiruoasta tai kakkupalasta saat vähän lisäenergiaa.





Kaatumisonnettomuuksien ennaltaehkäisy

Käytä tukevia kenkiä, jotka istuvat hyvin jalassa, tai liukuestesukkia. Pyydä henkilökunnalta apua, jos sinua huimaa tai jos tunnet horjuvasi, kun nousest ylös ja lähdet kävelemään. Jos sinua pyörryttää helposti, istu hetkeksi sängynreunalle, tee jaloilla polkemisliikkeitä ja juo vähän vettä ennen kuin nousest ylös.



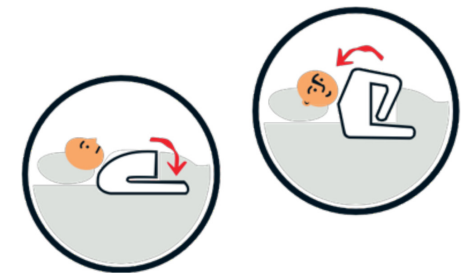
Veritulppien ennaltaehkäisy

Liiku niin usein kuin voit. Käytä tukisukkia, jos sinulla on sellaiset. Yritä tehdä yksinkertaisia jalka- ja nilkkaliikkeitä. Juo nestettä henkilökunnan suositusten mukaisesti.



Makuuhaavojen ennaltaehkäisy

Yritä liikkua sängyssä ja muuttaa usein asentoa, jos voit. Myös pienistä asentojen muutoksista voi olla suuresti hyötyä. Kerro meille, jos makaat epämukavassa asennossa tai jos sinuun sattuu, esimerkiksi kantapäihin. Henkilökunta auttaa sinua kyllä kääntymään sängyssä tai muuttamaan asentoa tuolissa.



Sairaalasta kotiuttaminen

Ennen kuin lähdet sairaalasta, pidä huoli siitä, että olet saanut:

- hoito- ja lääkekertomuksesi
- tiedot henkilöstä, johon voit ottaa yhteyttä, jos sinulla on jotain kysyttävää
- tietoa mahdollisesta hoitosi seurannasta ja hoidosta

