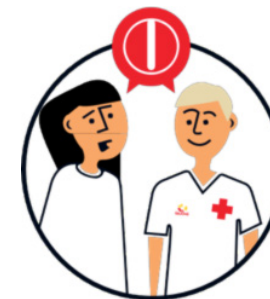




Din delaktighet i vården

Kontakta vårdpersonalen om du har frågor om din vård eller din behandling
Se till att du får en vårdplan upprättad tillsammans med vårdpersonalen
Säg till om du är överkänslig eller allergisk mot något
Berätta för dina närstående – din prognos förbättras om dina närstående involveras
Din journal finns tillgänglig via www.1177.se



Dina läkemedel

Berätta vilka läkemedel och eventuella naturläkemedel du tar och varför
Ta gärna med dig en aktuell lista över dina mediciner
Säg till om du inte vet varför du ska ta ett visst läkemedel
Tala med en läkare, sjuksköterska eller apotekare om du har frågor kring dina läkemedel



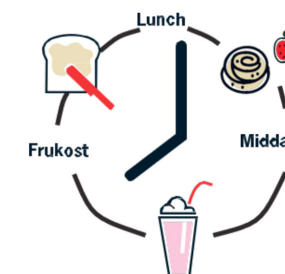
Aktivitet förbättrar din hälsa

Rör på dig så ofta du kan
Om du har möjlighet – gå dagliga promenader
Undvik att ligga till sängs på dagen
Delta gärna i aktiviteter som erbjuds på avdelningen



Den viktiga maten

Ät regelbundet och prata med personalen om du känner dig osäker på vad som är hälsosam mat för dig





Självskada

Prata med personalen om du mår dåligt.
Berätta om du har tankar på att skada dig själv eller självmordstankar.



Förebygg fall

Använd stadiga skor som sitter bra på foten eller anti-halksockor
Be personalen om hjälp om du känner du dig yr eller ostadig när du ska upp och gå
Om du lätt blir yr, sitt en stund på sängkanten, trampa med fötterna och drick lite vatten innan du reser dig



Om du vårdas mot din vilja

Se till att du får broschyren: *Tvångsvård* utgiven av SKL
Den finns på många språk
Du har rätt till stödperson
Du har rätt att överklaga vissa beslut och rätt till juridiskt ombud
Tala med personalen om du har frågor



Dags att lämna sjukhuset

Innan du lämnar sjukhuset, se till att du har fått:
– din utskrivningsinformation inklusive vård- och läkemedelsberättelse
– information om hur du ska kontakta din öppenvård
– information om eventuell uppföljning av din vård och behandling

Ta gärna kontakt med en patientförening. Fråga personalen om kontaktuppgifter



vänd →