



## Delaktighet i din behandling

Det som är viktigt för dig – är viktigt för oss! Att du är delaktig i din vård, berättar om din situation och ställer frågor bidrar till en säkrare vård. Säg även till om du är överkänslig eller allergisk mot något, till exempel läkemedel eller livsmedel.

För att undvika undersökningar eller behandlingar som är onödiga för dig kan du fråga:

- Behöver jag åtgärden?
- Finns det alternativ?
- Vilka är riskerna?
- Vad händer om jag väljer att tacka nej till undersökningen / behandlingen?

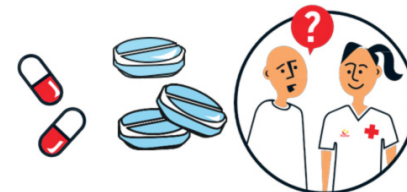


## Dina läkemedel

Berätta vilka läkemedel du tar och varför.

Säg till om du inte vet varför du ska ta ett visst läkemedel.

Tala med en läkare, sjuksköterska eller en apotekare om du har frågor kring dina läkemedel.



## Skydda dig själv och andra mot smitta

Tvätta och sprita dina händer innan du äter.

Använd endast den toalett som anvisats dig.

Tvätta och sprita dina händer efter toalettbesök.

Säg till om du har kräcks eller har diarré.

Nys eller hosta i armvecket.

Använd pappersnäsduk när du snyter dig och sprita händerna efteråt.

Tveka inte att fråga personalen om de har rena händer innan de tar i dig.



## Den viktiga maten

Be personalen om råd om du äter specialkost.

Vid sjukdom är det lätt att förlora vikt och muskelmassa.

Då ökar risken för att ramla och du kan lättare få infektioner.

Ät mer proteinrik mat. Du kan till exempel be om dubbelt pålägg och äta ägg till frukost.

Välj feta mjölkprodukter och be om extra smör på smörgåsen.

Ät ofta och glöm inte mellanmålen.

En dessert eller en kaka ger lite extra energi.





## Förebygg fallolyckor

Använd stadiga skor som sitter bra på foten eller anti-halksockor.

Be personalen om hjälp om du känner 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.



## Förebygg blodproppar

Rör på dig så ofta du kan.

Använd stödstrumpor om du har sådana.

Försök göra enkla ben- och ankelövningar.

Drick vätska efter personalens rekommendationer.

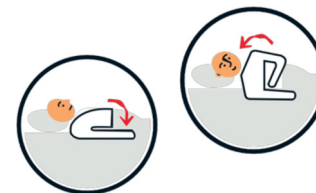


## Förebygg trycksår

Om du kan, försök att röra dig i sängen och ändra läge ofta.

Även små lägesändringar gör stor nytta.

Säg till om du ligger obekvämt eller om det gör ont, till exempel på hälarna. Personalen hjälper dig gärna att vända dig i sängen eller ändra läge i stolen.



## Dags att lämna sjukhuset

Innan du lämnar sjukhuset se till att du har fått:

- din vård- och läkemedelsberättelse
- veta vem du ska kontakta om du har frågor
- information om eventuell uppföljning av din vård och behandling

