



## 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?

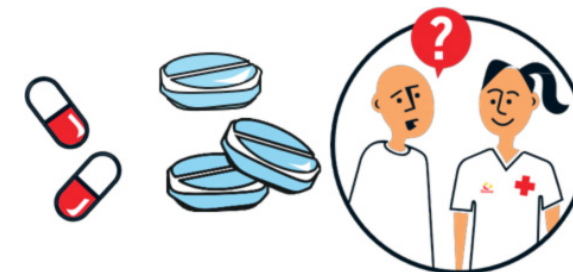


## Dina läkemedel

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 kräkts 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.

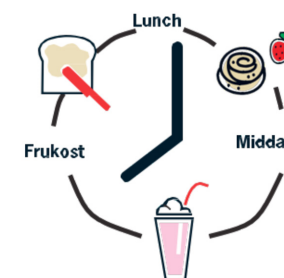
Då ökar risken för att ramla och du kan lättare få infektioner.

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.

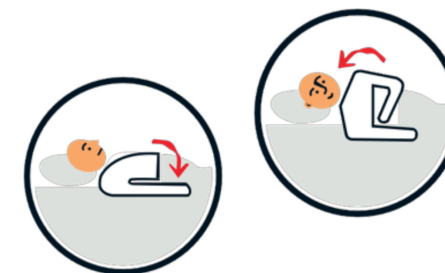


## Förebygg trycksår

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

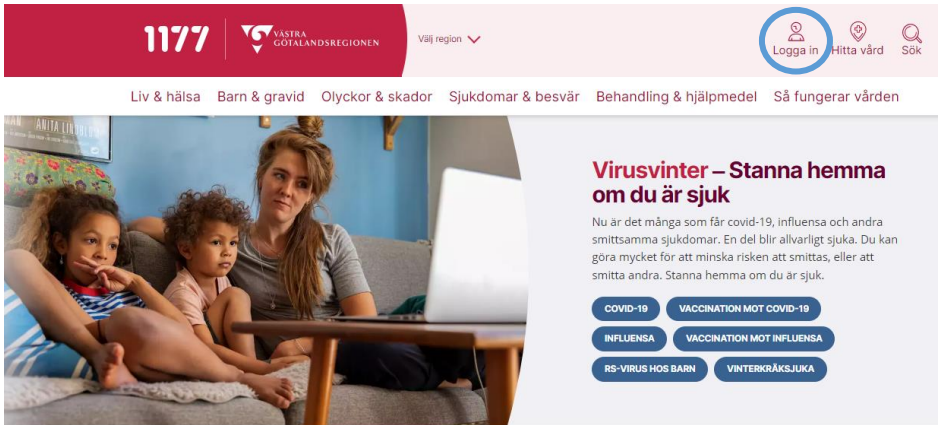
Innan du lämnar sjukhuset se till att du har fått:

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



## Använda 1177 e-tjänster

I e-tjänsterna på 1177.se kan du kontakta din mottagning, se dina recept och bokade tider, läsa din journal med mera. Du kan logga in på webbsidan via dator, surfplatta eller mobiltelefon. Logga in via webbadressen [1177.se](https://1177.se).



The screenshot shows the 1177.se website interface. At the top, there is a navigation bar with the 1177 logo, the Västtra Götalandsregionen logo, and a dropdown menu for "Välj region". On the right side of the navigation bar, there are icons for "Logga in", "Hitta vård", and "Sök". Below the navigation bar, there is a horizontal menu with categories: "Liv & hälsa", "Barn & gravid", "Olyckor & skador", "Sjukdomar & besvär", "Behandling & hjälpmedel", and "Så fungerar vården". The main content area features a large image of a woman and two children sitting on a couch, looking at a laptop. To the right of the image, there is a section titled "Virusvinter – Stanna hemma om du är sjuk" with a sub-heading "Nu är det många som får covid-19, influensa och andra smittsamma sjukdomar. En del blir allvarligt sjuka. Du kan göra mycket för att minska risken att smittas, eller att smitta andra. Stanna hemma om du är sjuk." Below this text are several buttons: "COVID-19", "VACCINATION MOT COVID-19", "INFLUENZA", "VACCINATION MOT INFLUENZA", "RS-VIRUS HOS BARN", and "VINTERKRÄKSJUKA".

Det går även använda appen 1177  
Den hittas där appar finns.



För att logga in behöver du en e-legitimation.  
För den som inte har bank-ID finns  
exempelvis Freja eID plus.

Mer information om e-tjänsterna och  
e-legitimationer hittar ni på sidan "Att logga in  
på 1177.se"

## Inloggning

Välj inloggningssätt



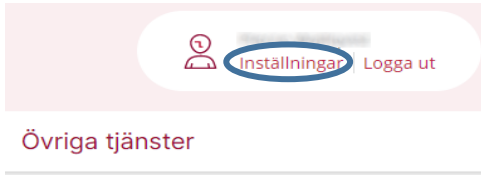
The screenshot shows a list of login options in a white box with a red border. The options are:
 

- > BankID
- > Freja+
- > Mer information om e-legitimation 
- > Foreign eID

 At the bottom of the box, there is a note: "No services at 1177 currently support Foreign eID."

## Få en avisering när du fått ett meddelande

För att veta när du får ett meddelande från oss är det viktigt att du lägger in ditt telefonnummer och/eller mejladress under dina inställningar.



Ange telefonnummer och/eller mejl. Kryssa i att du vill ha aviseringar. Spara.

**Nora Karlsson** ⓘ

Välj att inte få brev hemskickade från hälso- och sjukvården ⓘ

Jag vill inte ha brev hemskickade från hälso- och sjukvården, utan jag vill ha informationen digitalt. Du kan ändå få brev från hälso- och sjukvården, till exempel en kallelse, om det inte är möjligt för vården att enbart skicka informationen digitalt.

Mobilnummer (10 siffror)

0700000000

**Godkänn avisering och delning** ⓘ

Avisering via sms  Dela mobilnummer

E-postadress

**Godkänn avisering och delning** ⓘ

Avisering via e-post  Dela e-postadress

**SPARA**

**Om avisering och delning av uppgifter**

**Avisering**  
Aviseringar från 1177 skickas när du har ett nytt meddelande i e-tjänsterna. Du kan då logga in på 1177 och läsa meddelandet i inkomgen.

**Delning av kontaktuppgifter**  
Du kan välja att dela dina kontaktuppgifter med regioner, kommuner och privata vårdgivare. De kan då nämna kontaktuppgifterna till sina system och skicka aviseringar därifrån.

[Läs villkoren för e-tjänsterna på 1177.](#)

Du får då en avisering med e-post och/eller sms när du har ett nytt meddelande i din inkomgen. I aviseringen står det bara att du har ett meddelande i e-tjänsterna på 1177. Det står inte vilken mottagning som skickat det. Logga in på 1177.se för att titta i din inkomgen. Av säkerhetsskäl skickas det aldrig med någon länk i sms eller e-post från 1177.

## Så här ser det ut när du loggat in via dator

The screenshot shows a patient portal interface with the following sections and callouts:

- 1** **Inkorg**: A button labeled "> Se meddelanden".
- 2** **Bokade tider**: A button labeled "> Se bokade tider".
- 3** **Vårdcentral**: A section titled "Ändra vårdval" with a button "> Närhälsan Norrmalm vårdcentral, Skövde".
- 4** **Mottagningar**: A section titled "Hitta och lägg till" with buttons "> Blodcentralen Skövde" and "> Diabetesmottagning Lidköping, Lidköping".
- 5** **Journalen**: A button labeled "> Journalen".
- 6** **Läkemedelstjänster**: A section with buttons "> Recent", "> Uthämtade läkemedel", "> Högkostnadsskydd för läkemedel", and "> Hämta PDF-dokument (Registerutdrag)".
- 7** **Genvägar**: A section with a button "> Begär intyg - Diabetesmottagning Lidköping, Lidköping" and a close button "X".

At the bottom, there is a section **Regionen rekommenderar** with a button "> Beställ forskrivna förbrukningsprodukter".

- 1** I din inkorg hittar du meddelanden och svar du får från mottagningar, bekräftelser på tidbokning mm.
- 2** Under bokade tider kan du se tider som du har inbokat för vissa mottagningar i Västra Götalandsregionen. OBS! Du kan ha fler tider än vad som visas här.
- 3** Här ser du vilken vårdcentral du är listad på och du kan även byta vårdcentral (ändra vårdval).
- 4** Här kan du söka fram och lägga till de mottagningar du vill hålla kontakt med.
- 5** Journaltjänster: här kan du läsa din journal.
- 6** Läkemedelstjänster: här kan du se dina recept, uttagna läkemedel samt högkostnadskort för läkemedel.
- 7** Det går att spara genvägar till tjänster som ofta används, till exempel förnya recept.

## Appen 1177

- A** För att se dina ärenden eller läsa din journal måste du först logga in.
- B** Under *Alla övriga tjänster* hittar du samma indelning som du ser på datorn.
- C** Om du favoritmarkerar en mottagning eller tjänst, till exempel Förnya recept, visas den som en genväg i appen. Du kommer då direkt dit.

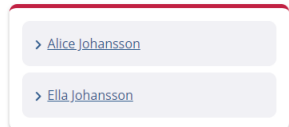
Du har även möjlighet att komma direkt till 1177.se, ringa 1177 och mycket mer.



## Göra ärenden för ditt barn

Du som vårdnadshavare kan göra ärenden för ditt barn fram till dess att barnet fyller 13 år, som ombud. Därefter behöver barnet logga in själv för att göra sina vårdärenden via sin egen e-legitimation. **Agera ombud** ⓘ

Under Agera ombud längst ner till vänster ser du de barn som du är vårdnadshavare för.



För att skicka ärenden via ditt barns konto så måste du först logga in själv på 1177 och därefter klicka på barnets namn – du kommer då över till barnets konto och du kan där söka fram mottagningar och skicka ärenden. Vården ser att du gör det som ombud för ditt barn.

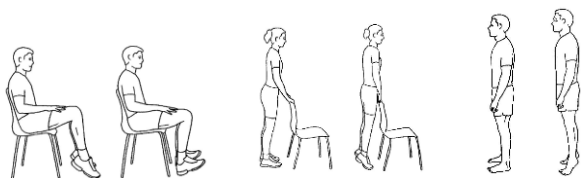
## Se ditt barns läkemedel

För att se ditt barns läkemedel behöver du först klicka på "Se information om recept" som ligger under Läkemedelstjänster. Du kommer då över till Läkemedelskollen där kan se recept för dina barn.

## Här hittar du stationerna (A-korridoren):

1. Utanför rum 11
2. Mellan rum 14 och 15
3. Sittplatser utanför rum 19
4. Mellan rum 18 och 19
5. I dagrummet
6. Utanför rum 9

## Exempel på övning (nivå A-C):



**A**

**B**

**C**

# Träningsvägen

## Stationsträning på Strokeenheten, Östra sjukhuset

Träningsvägen är till för att främja en ökad aktivitetsnivå och träning för patienter på avdelningen. Träning kan förhindra negativa effekter av långvarigt stillasittande/stillaliggande samt bidra till att bibehålla eller förbättra den fysiska funktionen.

6 träningsstationer finns utspridda i korridoren samt matsal. Varje station består av 3 övningar, varav minst en av övningarna kan utföras sittandes. Du väljer själv den eller de övningar som passar dig.

Vill du ha hjälp att komma igång eller få tips om hur övningarna skall utföras, ta kontakt med fysioterapeuterna på avdelningen eller be sköterskan att kontakta fysioterapeut så hjälper vi gärna till!

## Dina övningar:

Skriv upp vilken nivå (A, B eller C) och hur många gånger du utför övningen för att komma ihåg till nästa

Övning	Nivå (A-C)	Antal <i>repetitioner</i> och eventuellt antal <i>omgångar</i>
Träningsvägen 1		
Träningsvägen 2		
Träningsvägen 3		
Träningsvägen 4		
Träningsvägen 5		
Träningsvägen 6		

## Aktivitetsdagbok:

Notera vilken dag/dagar du har tränat. *Exempelvis:* Måndag övning 1-3 fm (förmiddag), övning 4-6 em

	Vecka: ____	Vecka: ____	Vecka: ____
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			



**HFS**

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård

# Goda levnadsvanor gör skillnad

Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och mat

Den här broschyren är framtagen av Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård (HFS). Frågorna är framtagna inom Socialstyrelsens arbete med nationella riktlinjer kring hur man i sjukvården kan ge stöd till vuxna patienter som vill förändra sina levnadsvanor.

**[www.hfsnatverket.se](http://www.hfsnatverket.se)**

**Layout och redigering**

Carolina Hawranek och Sofie Drake

Vi vet i dag att det går att förebygga många av våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och diabetes.

De levnadsvanor som har störst betydelse för att vi människor blir sjuka är att använda tobak, dricka för mycket alkohol, att röra sig för lite och att äta ohälsosamt.

Det goda med levnadsvanorna är att du själv kan påverka dem. Om du vill så hjälper vi dig gärna med det här eftersom det är viktigt för din hälsa. Därför får du här en broschyr där du kan testa dig själv, men också ta del av olika tips och råd.

Goda levnadsvanor gör skillnad!

# TOBAK

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

Mina rökvanor:

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen:
  - 1–9 cigaretter per dag
  - 10–19 cigaretter per dag
  - 20 eller fler cigaretter per dag

Mina snusvanor:

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen
- Jag snusar dagligen:
  - 1–3 dosor per vecka
  - 4–6 dosor per vecka
  - 7 eller fler dosor per vecka

# Hur ligger du till?

## REKOMMENDATIONEN ÄR:

All tobaksanvändning är, oavsett konsumtion, riskabel för hälsan. Därför är tobaksstopp bland det viktigaste du kan göra för din hälsa.

**TÄNK PÅ ATT!**  
Det är extra viktigt att du har ett tobaksstopp inför en operation och under graviditet.

## För dig som vill bli tobaksfri

- Bestäm ett datum 1–3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina vanor fram till stoppdagen, till exempel genom att röka på andra tider eller platser, hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusande.
- På stoppdagen – sluta helt och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet.

### En del kan uppleva besvär den allra första tiden.

Dåligt humör, rastlöshet och svårigheter att koncentrera sig är alla abstinensbesvär som sällan brukar vara längre än 2–3 veckor.

- Läkemedel för rökavvänjning lindrar abstinensbesvär och nikotinsug vilket ökar chansen att lyckas.
- Det finns receptfria nikotinläkemedel, till exempel plåster, tuggummin, tabletter och spray. Fråga på ditt apotek.
- Det finns också receptbelagda mediciner som kan hjälpa dig vid rök- eller snusavvänjning. Fråga din läkare.

### LÄS MER

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.psychologistsagainsttobacco.org](http://www.psychologistsagainsttobacco.org)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

### TA KONTAKT

Hitta en tobaksavvänjare där du bor – fråga din vårdgivare  
Ring Sluta-röka-linjen 020–84 00 00

# ALKOHOL

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas.

Ett standardglas motsvarar till exempel:



En folköl  
(50 cl)



En starköl/cider  
(33 cl)



Ett glas vin  
(12–15 cl)



Starkvin  
(8 cl)



Sprit, t ex  
whiskey (4 cl)

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

Hur många standardglas dricker du under en vanlig vecka?

Jag dricker under en vanlig vecka:

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1–4 standardglas
- 5–9 standardglas
- 10–14 standardglas
- 15 eller fler standardglas

Hur ofta dricker du fyra eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

# Hur ligger du till?

## REKOMMENDATIONEN ÄR:

Att uppmärksamma både din totala veckokonsumtion och mängden alkohol du dricker per tillfälle.

### TÄNK TILL

Det finns hälsorisker med att dricka alkohol och det går inte att sätta en gräns för när alkoholkonsumtionen är helt riskfri.

## Har du tankar kring din alkoholkonsumtion?

Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- 10 standardglas eller mer per vecka.
- 4 standardglas eller mer per dryckstillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor.

Det finns tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

**Dricker du för mycket alkohol per tillfälle, till exempel under en och samma kväll? Här är några tips som du kan prova:**

- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt, till exempel mellanöl i stället för starköl.
- Drick bara alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Bestäm på förhand hur många glas du ska dricka.
- Fyll på ditt glas själv, så att du har koll på hur mycket du dricker.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.

### LÄS MER

[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### TA KONTAKT

Ring Alkoholhjälpens: 020-84 44 48

Din vårdgivare

## FYSISK AKTIVITET

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

*(Det kan till exempel vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik.)*

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

*(Aktiviteter som gör dig varm och ökar din puls och andhämtning. Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i trädgården. Räkna ihop all tid som du rör dig under en hel vecka, minst tio minuter åt gången.)*

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

# Hur ligger du till?

**BEGRÄNSA STILLASITTANDET**  
All rörelse räknas, det är bättre att röra sig lite än inte alls. Res dig upp regelbundet för att undvika långvarigt stillasittande!

## REKOMMENDATIONEN ÄR:

- **Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka** - ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, t.ex. promenader och trädgårdsarbete eller
- **Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka** - innebär aktiviteter med hög intensitet som ger markant ökad puls och andning, t.ex. löpning och bollsport.
- **Muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka**
- **Balansträning är viktigt för dig som är äldre än 65 år**

Den totala tiden för fysisk aktivitet ska vara minst 150 minuter per vecka. Lägg ihop antalet minuter vardagsmotion och fysisk träning, men låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt, t ex 45 min löpning plus 120 minuter promenad blir 210 aktivitetsminuter (90 + 120 = 210).

## För dig som vill komma igång

Tänk efter vilka vinster du kan få med en förändring. Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du är lustfyllda?

### Tips för att öka din aktivitet:

- Utnyttja möjligheter till rörelse under dagen till exempel genom att:
  - ta trapporna i stället för hissen
  - kliv av bussen en hållplats tidigare
  - ta cykeln i stället för bilen
  - parkera längst bort på parkeringen
- Planera in dina tider för fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
- Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av en stegräknare eller en aktivitetsdagbok.

### LÄS MER

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)  
(Sök: fysisk aktivitet)

### TA KONTAKT

Din vårdgivare

# MAT

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice, etc)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Bara en fråga kvar! 

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan


**TÄNK TILL**  
Varje liten förändring  
kan göra stor skillnad.  
Det du äter ofta har  
större betydelse för  
hälsan än det du äter  
sällan.

## Vill du äta hälsosamt?

Livsmedelsverkets råd om hälsosamma matvanor baseras på de senaste nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (NNR 2012):

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter Salt
Nötter och frön		Alkohol

Källa: Stockholms läns landsting och Livsmedelsverket

- Ät regelbundet, gärna tre huvudmåltider och eventuellt 1–3 mellanmål.
- Drick vatten när du är törstig och till de flesta måltider.
- Nyckelhålmärkning ger dig vägledning till mer hälsosamma matval. 
- Anpassa mängd och matval efter din livsstil. Ta hjälp av tallriksmodellen.

### LÄS MER

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)  
[www.1177.se](http://www.1177.se) (Sök: hälsosamt)  
[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

### TA KONTAKT

Ta kontakt med din vårdgivare om du önskar stöd för mer hälsosamma matvanor.

## Kontakt till din vårdgivare



**HFS**

Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård

[www.hfsnatverket.se](http://www.hfsnatverket.se)

# STRESS

Frågorna handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Sätt ett kryss över den ruta som motsvarar hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

	Aldrig <b>0</b>	Nästan aldrig <b>1</b>	Ibland <b>2</b>	Ganska ofta <b>3</b>	Väldigt ofta <b>4</b>
<b>1.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> känt att saker och ting gått din väg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4.</b> Hur ofta har du under den <b>sista månaden</b> tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skattning av dina poäng:

**Fråga 1 & 4**

0 = aldrig  
1 = nästan aldrig  
2 = ibland  
3 = ganska ofta  
4 = väldigt ofta

**Fråga 2 & 3**

4 = aldrig  
3 = nästan aldrig  
2 = ibland  
1 = ganska ofta  
0 = väldigt ofta

Lägsta poäng 0, högsta poäng 16. Högre poäng är kopplat till mer stress.

PSS 4. Perceived Stress Scale, Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983)  
Institutet för stressmedicin, Göteborg. [www.vgregion.se/stressmedicin](http://www.vgregion.se/stressmedicin)

## NÄR KÄNNER DU DIG STRESSAD?

Stressbelastning upplever du när kraven överstiger de resurser du har för att hantera dem.

**TÄNK PÅ ATT**  
Stress är en del av livet och det är viktigt med vila och återhämtning för att hantera belastningarna.

## Upplever du dig stressad?

En hög stressbelastning kan ge olika symtom. Vanliga är tryck i bröstet, sömnstörningar, nedstämdhet eller ångest. Många får även ont i magen, huvudvärk, yrsel och muskelvärk.

Kraven behöver vara i balans med dina resurser för att du ska må bra. Det gäller såväl andras krav på dig som dina egna krav på dig själv.

Belastningen måste vara rimlig. Känner du dig stressad av jobbet, prata med din chef. Om privatlivet stressar dig, behöver du fundera på kraven du ställer på dig själv.

Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på sociala medier kan leda till stress. Tillåt dig själv att inte ha med mobilen.

Återhämtning i form av god sömn och aktiviteter som ger mer energi än det tar är viktigt. Det ger glädje och en bättre balans i tillvaron.

## Vad kan du göra själv?

- ✓ **Vad beror din stresskänsla på?** Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv?
- ✓ **Hitta ditt sätt för återhämtning och prioritera det.**
- ✓ **Var fysiskt aktiv regelbundet**, utifrån rekommendation för fysisk aktivitet. Vid sjukdom kan andra rekommendationer gälla.
- ✓ **Prioritera din sömn.** De flesta vuxna behöver sova 6 till 9 timmer per natt.
- ✓ **Sök hjälp**, det behöver inte gå så långt att du bli sjukskriven av stressen. Det är lättare att förebygga än behandla sjukdom.

### LÄS MER

[www.1177.se/halsa](http://www.1177.se/halsa)  
sök; hälsa eller stress

### TA KONTAKT

Din vårdgivare  
Företagshälsovården  
Din studenthälsa

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

# Välkommen till avdelning 357

Information till patient och närstående

Vid förfrågan om inneliggande patienter:

Ssk-exp HIA rum 1-6	031-343 51 58
Ssk-exp EVA A rum 11-14+16:1	031-343 72 50
Ssk-exp EVA B rum 16:2-19+15	031-343 51 57
Ssk-exp EVA C rum 7-10	031-343 49 57

Informationen ska vara en vägledning för dig under din vårdtid hos oss. Är det något du undrar över - tveka inte att fråga personalen!

### **Avdelning 357**

Vårdavdelningen är en hjärtavdelning där patienter med akut kranskärlssjukdom (hjärtinfarkt, instabil angina), hjärtsvikt och rytmrubbningar vårdas. Avdelningen består av hjärtintensivavdelning (HIA) och eftervårdsavdelning (EVA).

### **Provtagning**

Vanligtvis mellan kl 07.30-08.30

### **Läkarrond**

Vardagar mellan kl 09.15-11:30

### **Måltider**

Frukost kl 08.30

Lunch kl 12.30

Middag kl 16.30

Kvällsfika kl 19.00

### **Kaffe**

Cafeterian/kiosken på Centralkliniken är öppen måndag-fredag kl 07.00-18.30, lördag-söndag kl 10.00-17.30.

### **Besökstider**

Vi har på HIA fria besökstider efter överenskommelse med personalen. På EVA är besökstiden mellan kl 14.00-19.00. Sjukhusets entré stänger kl 19.30.

### **Kontakt**

Vid frågor är dina närstående välkomna att ringa till respektive sköterskeexpedition, se telefonnummer på framsidan. Ring gärna efter kl 11.00. Det är bra om det kan samordnas så att en av dina närstående fungerar som kontaktperson.

Vårdenhetschef Anna Johansson, telefon: 031-343 71 43

Vårdenhetschef Mirsada Persson, telefon: 031-343 68 19

Vårdenhetsöverläkare Birgitta Johansson

Sektionschef Helen Sjöland

### **Blommor**

På grund av allergier och infektionskänsliga patienter kan vi tyvärr inte ha blommor på avdelningen.

### **Rök- och doftfritt sjukhus**

Sahlgrenska Universitetssjukhusets sjukhusområde är rökfritt, rökning är förbjuden inom sjukhustomten. På ett sjukhus är det vanligt med doftöverkänslighet och vi ber dig därför att inte använda starka dofter under din vistelse på sjukhuset.

## Värdesaker

Vi ansvarar inte för dina värdesaker och andra personliga tillhörigheter, inklusive mobiltelefon och dator.

## Egen telefon

Det är tillåtet att använda mobiltelefon på sjukhusområdet, när inget annat anges. För allas trevnad ska påslagna mobiltelefoner vara satta på låg ljudnivå dagtid och ljudlöst under natten.

## Trådlöst internet

Du är välkommen till att ansluta dig ”VGR Publikt”. *Du förväntas ha ett etiskt förhållningssätt som innebär att du inte kränker eller sårar andra människor.* Hantering av internet och den egna utrustningen ska skötas av dig själv.

## Sjukhuskyrkan

Här finns en sjukhuspräst och diakon om du skulle vilja samtala med någon. Vi kan hjälpa dig med att kontakta dem. Muslimskt bönerum finns på entréplan.

## Apoteket

Sjukhusapoteket är öppet kl. 08.00-22.00 alla dagar.

## Efter utskrivningen

Vid frågor efter utskrivning hänvisar vi dig till din ordinarie läkare, vilket vanligtvis är din läkare på vårdcentralen. Vid frågor knutna till vårdtillfället, exempelvis recept, intyg mm, ring vår Kontaktpunkt, telefon: 031-342 24 00, måndag-fredag 07.30-17.00.

## Vårdavgifter

Räkningen på vårdavgifterna på avdelningen skickas hem till dig. Kostnaden per dygn är 100 kronor, frikort gäller ej. Har du frågor angående din räkning hänvisar vi dig till patientfakturaenheten, vardagar: kl 09.00 – 12.00, telefonnummer: 010-441 04 00.

## Sekretess och tystnadsplikt

Sekretess och tystnadsplikt innebär att bara den som behöver informationen för att kunna vårda dig, får ta del av den. Alla som arbetar inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset har tystnadsplikt. Du har rätt att få veta vilka uppgifter som finns lagrade om dig och kan begära en kopia av din journal. Du kan också begära ett utdrag från en logglista för att se vilka som haft tillgång till din journal.

## Dina personuppgifter i våra register

För att kunna bedriva en god och säker vård registrerar vi dina personuppgifter. Vi har en skyldighet att föra journal med uppgifter om din vård och behandling. Vi måste också lämna vissa uppgifter till bland annat Socialstyrelsens hälsodataregister och Smittskyddsinstitutet.

Dina uppgifter kan lämnas till andra vårdgivare utanför Sahlgrenska

Universitetssjukhuset om de behöver dem för din fortsatta vård samt till de nationella kvalitetsregistren RiksSvikt, Swedeheart och Riks-Stroke som ligger till grund för

utvecklingsarbete inom sjukvården - men bara om du själv godkänner att uppgifterna förs vidare.

### **Hygien – hos oss är du i rena händer**

För att förhindra spridning av infektioner följer personalen hygienrutiner och klädregler. Det innebär att de ska ”sprita”, det vill säga desinficera sina händer före och efter patientkontakt. De bär också kortärmade arbetskläder och ska använda handskar och skyddsförkläde när det behövs. Armbandsklockor, armband och ringar är inte tillåtna i nära patientkontakter.

### **Fotografering**

Inom sjukhuset råder ett generellt fotograferings-/filmningsförbud (gäller även mobiltelefonens kamera). Tillstånd krävs alltid med hänsyn till patienters, anhörigas och besökares integritet. Fråga personalen på avdelningen.

### **Studerande på sjukhuset**

Som universitetssjukhus har vi ett undervisningsansvar. För att blivande vårdpersonal ska få god utbildning behöver de vara med vid undersökningar och behandlingar. Därför kan flera personer ställa samma frågor till dig. Du har rätt att bli tillfrågad om du vill ställa upp för våra studenter och har då möjlighet att säga nej ifall du inte känner dig bekväm i en sådan situation. Du får givetvis samma bemötande oberoende av hur du väljer.

### **Synpunkter/klagomål**

Dina synpunkter och eventuella klagomål är viktiga för oss att få ta del av. De ger oss en möjlighet att förbättra vår verksamhet och vi gör vårt bästa för att försöka hjälpa dig. Du kan tala med vem som helst av oss på avdelningen för att få hjälp. Du kan också ringa vår Kontaktpunkt, telefon: 031-342 24 00, måndag-fredag 07.30-17.00.

Avdelning 357  
Medicin, Geriatrik och Akutmottagning Östra  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
416 85 Göteborg  
Telefon till avdelningssekreteraren 031-343 40 57  
Webbplats: [www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)

Dokumentet är uppdaterat 2021-03-22



# Kuratorsmottagning 1 Östra

## För dig som behöver stöd

- Känslomässigt stöd i samband med sjukdom och allvarlig händelse.
- Råd och vägledning kring samhällets stöd och resurser.

Du kan få tala med en kurator om du vårdas i öppenvård eller är inneliggande i slutenvård på Östra sjukhuset.

Telefon: 031-343 03 69  
eller via 1177.se

VGR20158

