

# Örugg dvöl á sjúkrahúsi



# 8 einföld atriði sem gott er að hafa í huga til að sjúkrahúsdvölin verði sem öruggust



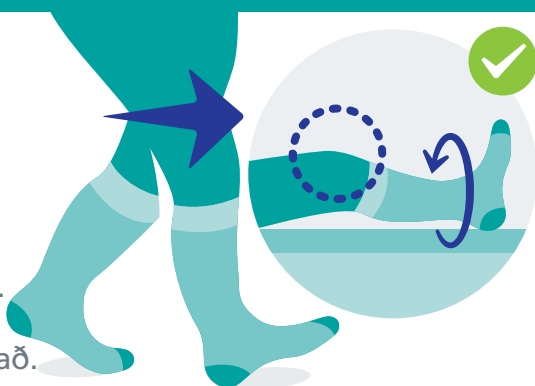
## Byltur

- Vertu í stöfum sokkum, sem þú getur fengið á deildinni, eða í góðum og stöðugum skóm.
- Notaðu hjálpartæki við göngu ef þörf er á.
- Láttu okkur vita ef þig vantar aðstoð eða fylgd.



## Blóðtappi

- Hreyfðu þig eins mikið og þér er ráðlagt.
- Reyndu að gera einfaldar æfingar fyrir fætur og ökkla.
- Notaðu stuðningssockka ef starfsfólkið ráðleggur þér það.
- Drekktu vökva samkvæmt ráðleggingum.
- Spurðu hvort þú þurfir blóðþynningarlyf.





## Sýkingar

- Þvoðu hendur eftir salernisferðir og sprittaðu þær fyrir máltíðir.
- Ekki hika við að spyrja starfsfólk hvort það hafi hreinsað hendur áður en það sinnir þér.
- Láttu vita ef þú hefur niðurgang, uppköst, kvef eða flensueinkenni.



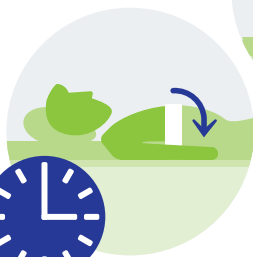
## Lyf

- Láttu okkur vita ef þú hefur ofnæmi fyrir lyfjum.
- Talaðu við starfsfólk deildar ef þú þekkir ekki lyfin sem þú færð eða hefur áhyggjur af áhrifum þeirra.
- Fáðu upplýsingar um hugsanlegar aukaverkanir lyfja.



## Þrýstingssár

- Vertu eins mikið á fótum og hægt er.
- Skiptu oft um stellingu og láttu vita ef það fer illa um þig.
- Starfsfólk aðstoðar gjarnan við að hagræða þér og getur útvegað sérstaka dýnu eða kotta til stuðnings.





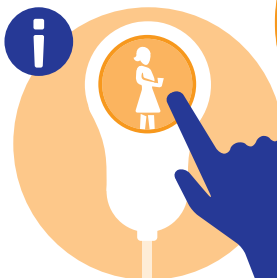
## Persónu- upplýsingar

- Kannaðu hvort upplýsingar á auðkennisarmbandi eru réttar.
- Vertu viss um að við séum með réttar upplýsingar um nánasta aðstandanda þinn.
- Láttu vita um ofnæmi svo hægt sé að skrá það í sjúkraskrá og gera viðeigandi ráðstafanir.



## Áhyggjur?

- Við viljum gjarnan aðstoða þig. Láttu okkur vita ef þú hefur áhyggjur varðandi meðferðina eða við hverju má búast eftir útskrift.



## Útskrift

Fyrir útskrift áttu að fá:

- Skriflegt fræðsluefni ef við á.
- Upplýsingar um hvað þú getur gert til að stuðla að betri líðan.
- Upplýsingar um lyf og hvernig á að nota þau.
- Upplýsingar um hugsanleg hættu-merki og hvert á að leita ef þú hefur spurningar eða áhyggjur.
- Endurkomutíma ef við á.

