



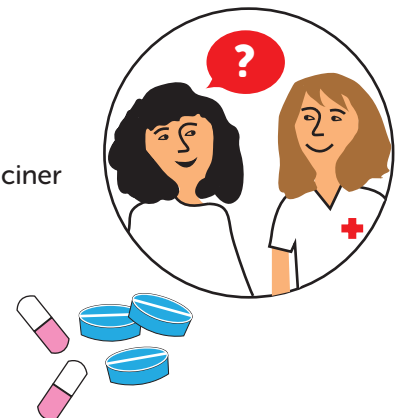
### Rätt information

- Säg till om du är överkänslig eller allergisk mot något
- Kontakta vårdpersonalen om du har frågor om din vård eller din behandling



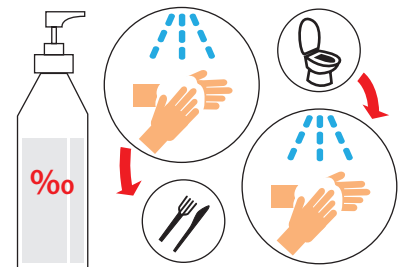
### Dina läkemedel

- Berätta vilka läkemedel du tar och varför
- Ta gärna med dig en aktuell lista över dina mediciner
- Sägg till om du inte vet varför du ska ta ett visst läkemedel
- Tala med en läkare eller en apotekare om du känner oro kring dina läkemedel



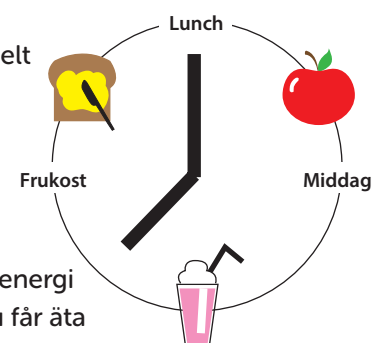
### Skydda dig själv och andra mot smitta

- Tveka inte att fråga personalen om de har rena händer innan de tar i dig
- Sprita dina händer innan du äter
- Använd endast den toalett som anvisats dig
- Tvätta dina händer efter toalettbesök
- Sägg till om du har kräcks eller har diarré
- Nys eller hosta i armvecket
- Använd pappersnäsduk när du snyter dig och sprita händerna efteråt



### Den viktiga maten

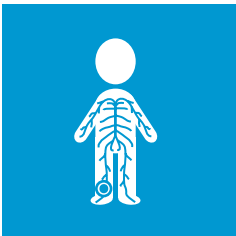
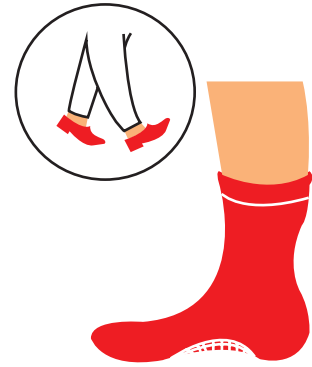
- När du är sjuk är det lätt att förlora vikt. Då är risken större att få infektioner och att falla
- Ät mer proteinrik mat. Du kan till exempel ta dubbelt pålägg och äta ägg till frukost
- Be personalen om råd om du äter specialkost
- Välj feta mjölkprodukter och ta extra smör på smörgåsen
- Ät ofta och glöm inte mellanmålen
- En dessert eller en kaka med grädde ger lite extra energi
- Tänk på att annat kan gälla för dig gällande vad du får äta och dricka eller om du får äta och dricka. Fråga personalen när du är tveksam





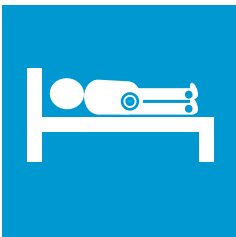
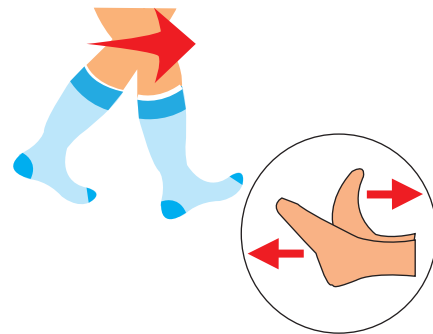
### Förebygg fallolyckor

- 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



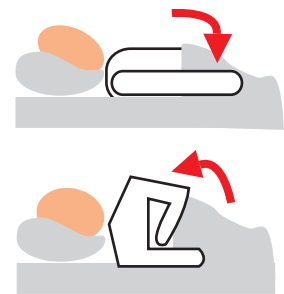
### Förebygg blodproppar

- Rör på dig så ofta du kan
- Använd dina stödstrumpor
- Försök göra enkla ben- och ankelövningar
- Drick vätska efter ordination



### 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 med 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 utskrivningsinformation inklusive en lista över dina läkemedel och information om hur och varför du ska ta dem
- Veta vem du ska kontakta om du har frågor
- Information om eventuell uppföljning av din vård och behandling

