

Din säkerhet i vården - till dig som är inneliggande på vårdavdelning

Bakgrund

Originalmaterialet är framtaget av region Skåne. Med deras godkännande är materialet anpassat till region Jämtland Härjedalen (tex logotyp, smärre tillägg i text, översättningar).

Materialet kan delas ut och/ eller anslås i allmänt utrymme (tex dagrum, matsal, korridor) eller inne på vårdssalar.

Materialet är framtaget för att fungera regionövergripande, varför inga ändringar ska göras lokalt. Vid förslag på förbättringar av materialet kontaktas Patientsäkerhetsenheten, gärna via vår FBL (PatientsakerhetRJH@regionjh.se).

Syfte

- Att öka patient/ närståendes medvetenhet om risker och därigenom förhindra att skador inträffar
- Att öka samverkan mellan vårdpersonal och patient/ närstående.

Beställning

- Informationsmaterialet finns i original hos regionens Tryckeri.
- Beställning skickas till: FBL Tryckeriet (tryckeriet@regionjh.se)
- Materialet kan även lamineras för att tex placeras ovanpå nybäddade, rena sängar eller på sängbord. Laminering innebär att informationsbladet blir avtorkningsbart med ytdesinfektionsmedel och så länge lamineringen är hel och utan sprickor kan det efter rengöring återanvändas mellan patienter (hantering godkänd av Vårdhygien)

Bild på informationsmaterialet

Dubbelsidig information, riktad till patienter inneliggande på vårdavdelning

Din säkerhet i vården, slutenvård

Sida 1/2 →



Rätt information

- Är du allergisk eller överkänslig mot något? Säg till!
- Fråga gärna om du undrar något om din vård eller din behandling.



Undvik överfull urinblåsa

När man är sängliggande, nyopererad eller har ont kan det vara svårt att känna signaler från urinblåsan om att det är dags att kissa. Därför är det bra att kissa regelbundet – var 3-4 timme – även om man inte känner behovet.

- Personalen kan hjälpa till att övervaka så att urinblåsan tömmer sig.



För att inte gå ned i vikt

När du är sjuk kan du få sämre aptit. Säg till om du har gått ned i vikt ofrivilligt. Genom att välja rätt mat och dryck kan man förebygga att vikten minskar.

- Ät ofta! Och tacka ja till, eller be om, extra mellanmål.
- Välj mejeriprodukter med hög fetthalt och ta extra fett på smörgåsen. Ägg till frukost och mjölk som måltidsdryck ger extra protein.
- Säg till om du har svårt att tugga eller svälja.
- Vid vissa sjukdomar behöver du specialkost – fråga personalen om råd.



Dina läkemedel

- Berätta för personalen vilka läkemedel du tar och varför.
- Är du osäker på varför du tar ett visst läkemedel? Fråga!
- Känner du oro över dina läkemedel? Prata med en sjuksköterska, läkare eller apotekare.



Skydda dig och andra mot smitta

- Tveka inte att fråga personalen om de har använt handsprit innan de tar i dig.
- Använd bara den toalet som personalen hänvisar dig till.
- Tvätta dina händer före måltid och efter toalettbesök.
- Sprita dina händer när du går in eller ut från ditt rum.
- Säg till om du kräks, har diarré eller förkylningssymtom
- Nys eller hosta alltid i armvecket.
- Använd pappersnäsduk när du snyter dig – och använd handsprit eller tvätta händerna efteråt.
- Delar du badrum med andra? Förvara dina toalettartiklar i sångbordet.



Undvik blodproppar

- Rör på dig så ofta du kan.
- Använd dina stödstrumpor.
- Försök att göra enkla ben- och ankelövningar.



God munhälsa

- Borsta tänderna på morgonen och kvällen – och använd de hjälpmedel du har för att rengöra mellan tänderna.
- Skölj gärna ur munnen med vatten efter alla måltider och mellanmål.
- Berätta för personalen om du har några problem i munnen, exempelvis: gör det ont någonstans? Är du torr i munnen? Svider det i munnen?
- Säg till om du behöver hjälp och stöttning med din munvård när du är på sjukhuset.



Undvik fallolyckor

- Använd stadiga skor som sitter bra på foten, eller antihalksockor.
- Be personalen om hjälp om du känner dig yr eller ostadig när du ska upp och gå.
- Blir du lätt yr? Sitt då på sängkanten en stund, trampa med fötterna och drick lite vatten innan du reser dig.
- Glöm inte att använda de hjälpmedel du fått.

Sida 2/2



Slipp trycksår

- Försök röra dig i sängen och ändra läge ofta (om du kan). Även små lägesändringar gör stor nytta.
- Säg till om du ligger obekvämt eller om det gör ont, till exempel på hälar.



Innan du lämnar sjukhuset

- Se till att du har fått:
 - din utskrivningsinformation, med en lista över dina läkemedel och information om hur och varför du ska ta dem.
 - veta hur din vård och behandling ska följas upp.
 - veta vem du ska kontakta om du har frågor.

Tyck till om din vård

- **Har du synpunkter eller klagomål?** Prata med personal eller enhetschef där du varit på besök.
- **Vill du få hjälp att framföra dina klagomål och få svar?** Vänd dig till Patientnämnden.
- Du hittar alla kontaktpgiffiter på 1177.se eller genom att ringa vår växel: 063-15 30 00.

