

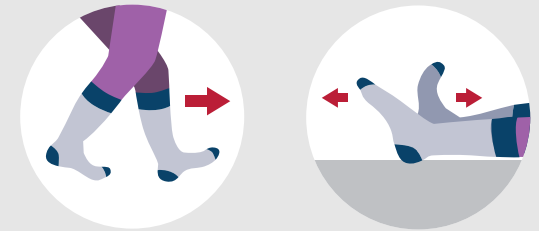
## Förebygg fallolyckor

- 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.



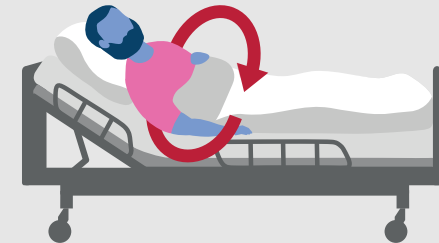
## Förebygg blodproppar

- 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 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 fått:

- Din utskrivningsinformation, 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.



## Rätt information

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



## Dina läkemedel

- Berätta vilka läkemedel du tar och varför.
- Ta gärna med dig en aktuell lista över dina mediciner.
- Säg 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 ifall de har rena händer innan de tar i dig.
- Sprita händerna innan du äter.
- Använd endast den toalett som anvisats dig.
- Tvätta dina händer efter toalettbesök.
- Säg till om du har kräcks eller har diarré.
- Nys eller hosta i armvecket.
- Använd pappersnäsdukar när du snyter dig och sprita händerna efteråt.



## Den viktiga maten

När du är sjuk är det lätt att förlora i vikt och då är risken större att få infektioner och att falla. Här kommer några tips på hur du kan förebygga det:

- Ät mer proteinrik mat. Ta till exempel dubbelt pålägg eller ät 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 mellanmål.
- En dessert eller en kaka ger lite extra energi.

