



10 råd

til deg som pasient

1. Informer om deg sjølv!

- Om medisinar du tar
- Om alternativ behandling
- Om anna du gjer for å betre di eiga helse

2. Spør til du skjønar!

- Når du er bekymra eller lurer på noko
- Dersom du er usikker på om du har forstått helsepersonellet
- Noter informasjonen du får og spørsmål du vil stille

3. Sjekk at du er deg!

- Ver sikker på at behandlinga er meint til deg
- Pass på at identiteten din blir sjekka ved prøvar og undersøkingar

4. Sjekk medisinen!

- Er han din?
- Kvifor skal du ta han?
- Korleis verkar han?
- Er det rett dose?

5. Pårørende kan hjelpe deg!

- Med å hugse detaljar
- Med å tale di sak når du sjølv ikkje har krefter

6. Få kunnskap om kva som feilar deg!

- Lær om diagnosen
- Spør om undersøkingar og behandlingar
- Be lækjaren teikne med spritpenn på deg dersom du skal operere

7. Sei ifrå om smerter eller plagar!

- Gjenta det om nødvendig
- Be eventuelt om å få det nedskreven i rapport/journal

8. Kva skjer etter sykehusopphaldet?

- Kva smerter og plagar kan oppstå?
- Skal du gjere noko med kosthaldet?
- Kor aktiv kan du vere?

9. Ved akutt behov for helsehjelp:

- Kven skal du kontakte?
- Kva vil dei trenge av informasjon?

10. Still spørsmål om kvalitet!

- Kven er ansvarleg for deg?
- Kva slags erfaring har dei med din sjukdom?
- Spør kven som skal operere deg og skriv det ned