



10 råd

til deg som pasient

1. Informer om deg selv!

- Om medisiner du tar
- Om alternativ behandling
- Om annet du gjør for å bedre din egen helse

2. Spør til du forstår!

- Når du er bekymret eller lurer på noe
- Hvis du er usikker på om du har forstått helsepersonellet
- Notér informasjonen du får og spørsmål du vil stille

3. Sjekk at du er deg!

- Vær sikker på at behandlingen er tiltenkt deg
- Pass på at identiteten din blir sjekket ved prøver og undersøkelser

4. Sjekk medisinen!

- Er den din?
- Hvorfor skal du ta den?
- Hvordan virker den?
- Er det rett dose?

5. Pårørende kan hjelpe deg!

- Med å huske detaljer
- Med å tale din sak når du selv ikke har krefter

6. Få kunnskap om hva som feiler deg!

- Lær om diagnosen
- Spør om undersøkelser og behandlinger
- Be legen tegne med spritpenn på deg hvis du skal operere

7. Si fra om smerter eller plager!

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

8. Hva skjer etter sykehusoppholdet?

- Hvilke smerter og plager kan oppstå?
- Skal du gjøre noe med kostholdet?
- Hvor aktiv kan du være?

9. Ved akutt behov for helsehjelp:

- Hvem skal du kontakte?
- Hva vil de trenge av informasjon?

10. Still spørsmål om kvalitet!

- Hvem er ansvarlig for deg?
- Hvilken erfaring har de med din sykdom?
- Spør hvem som skal operere deg og skriv det ned