

Vad du kan göra själv

FÖR ATT MINSKA RISKER I VÅRDEN



Sveriges
Kommuner
och Landsting



Vad du kan göra själv

Dagens sjukvård har stora möjligheter att hjälpa dig som är sjuk med verkningsfulla läkemedel och moderna behandlingsmetoder.

Många patienter blir dock årligen skadade genom missförstånd, felaktig medicinering, felaktig behandling och infektioner.

Vi måste alla arbeta tillsammans för en hög säkerhet i vården.

I den här broschyren berättar vi om hur du själv kan bidra till en säker vård.



Fråga hellre för mycket än för lite

Det är viktigt att du förstår syftet med den vård och behandling du får samt att du vet hur du själv ska medverka. Det ökar säkerheten och minskar risken för vårdskador. De som arbetar i vården har skyldighet att informera och svara på dina frågor.

Vad du kan göra själv:

- Nöj dig inte med ett svar du inte fullt förstår.
- Skriv ner dina frågor.
- Be om skriftlig information som stöd för minnet
- Säg till om något verkar vara fel.

”Du har rätt att få veta resultat av undersökningar och prover. Hör av dig om du inte fått besked om provsvar och undersökningsresultat.”

Fråga om din fortsatta vård och behandling

Inom vården utförs varje dag stora mängder undersökningar och många remisser skickas. Det finns en risk att informationen inte når rätt mottagare. Du har rätt att få veta resultat av undersökningar och prover.

Vad du kan göra själv:

- ✦ Ta reda på vart du ska vända dig med frågor.
- ✦ Ta reda på om och när du ska komma tillbaka för kontroll eller undersökning. Hör av dig om du inte blir kallad.
- ✦ Hör av dig om du inte fått besked om provsvar och undersökningsresultat.



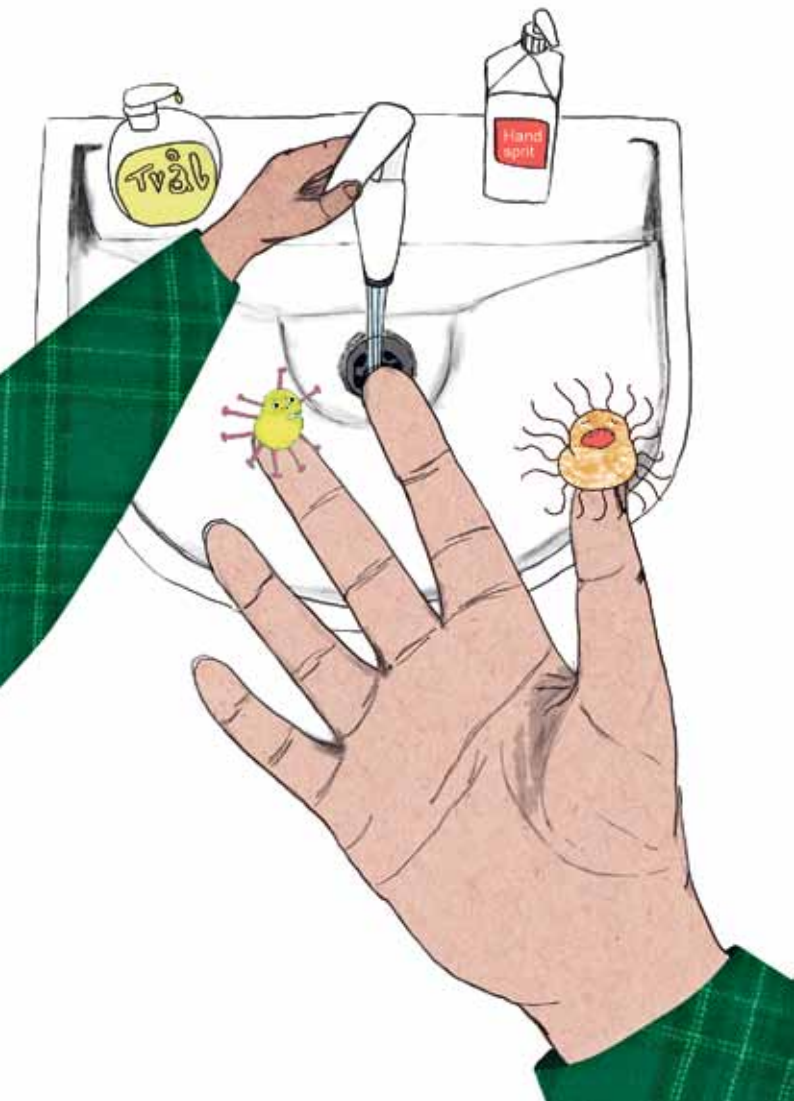
Ta gärna med en närstående

Som patient befinner du dig ofta i en ovan situation. Det är svårt att komma ihåg all viktig information som du får i samband med vård, vilket kan vara riskabelt.

Vad du kan göra själv:

- ▶ Ta gärna med någon du känner.
- ▶ En närstående kan hjälpa till genom att lyssna, fråga, tolka information och öka förståelsen. Fler öron hör mer.

Att ha en närstående med kan göra det lättare för dig att följa rekommenderad behandling. Vid svåra besked är det ofta ett stöd att ha närstående med sig.



Tvätta händerna ofta

Rena händer ger färre infektioner. Cirka 10 procent av patienter som vårdas på sjukhus drabbas av en infektion. God handhygien är viktig för att minska infektionsrisken!

Vad du kan göra själv:

- Tvätta händerna med tvål och vatten innan du äter och efter toalettbesök.
- Be att få hjälp med din personliga hygien om du behöver.
- Följ de anvisningar du fått inför undersökning och behandling.
- Hosta och nys i armvecket, inte i handen
- Fråga om du kan skjuta upp planerat besök om du är förkyld.

Lär känna dina läkemedel – vilka du tar, i vilken dos och varför

Läkemedel ska tas på rätt sätt för att inte skada. Missförstånd kopplade till läkemedel är vanliga mellan vården och patienten, och mellan vårdinrättningar. Mellan 6 och 16 procent av alla sjukhusinläggningar beror på att läkemedel inte tagits på rätt sätt. Du kan bidra till din egen säkerhet genom att hålla dig informerad om dina läkemedel.

Vad du kan göra själv:

- Lär känna dina läkemedel: vilka du tar, i vilken dos och varför du tar dem.
- Ha alltid en lista över de läkemedel du tar med dig vid läkarbesök.
- Be din läkare kontrollera läkemedelslistan och skriva ut en ny när det behövs.
- Ta med läkemedelslistan till apoteket när du hämtar ut dina läkemedel och visa den för apotekspersonalen.

TÄNK PÅ ATT...

Den lista över sparade recept som du kan få på apoteket är en förteckning över de recept som finns sparade i apotekets dator. Det är inte en lista över vilka läkemedel du ska ta!




Gör ett rökuppehåll i samband med operation

Rökare har kraftigt ökad komplikationsrisk i samband med operationer. Det gäller framför allt sårinfektioner.

Vad du kan göra själv:

- Gör ett rökuppehåll 6–8 veckor före och minst 6 veckor efter en operation. Risken för komplikationer minskar med hälften.
- Rökuppehåll i samband med akuta operationer minskar också risken för komplikationer.
- Se till att du får stöd med rökavvänjning! Be din läkare eller sjuksköterska om hjälp.



© Sveriges Kommuner och Landsting, 2011

Bestnr: 5232

Text: Informationen är framtagen på uppdrag
av Sveriges Kommuner och Landsting.

Arbetsgrupp:

Ulf Segerberg, (projektledare) chefläkare, Västerbottens läns landsting

Stefan Jutterdal, utvecklingsdirektör, Landstinget i Kalmar län

Ing-Marie Larsson, kvalitets- och utvecklingschef, Karlskoga lasarett

Richard Löfvenberg, docent, överläkare, Norrlands Universitetssjukhus

Anna Nergårdh, chefläkare, Södersjukhuset

Illustrationer: Emma Virke

Produktion: ETC Kommunikation

Tryck: Modintryckoffset, augusti 2011

Vad du kan göra själv för att minska risker i vården:

- Fråga hellre för mycket än för lite.
- Fråga om din fortsatta vård och behandling.
- Ta gärna med en närstående om det känns bra för dig.
- Tvätta händerna ofta för att minska risken för infektioner.
- Lär känna dina läkemedel – vilka du tar, i vilken dos och varför.
- Gör ett rökuppehåll i samband med operation.

Beställ eller ladda ner på www.skl.se/publikationer.

Best. nr 5232



**Sveriges
Kommuner
och Landsting**

Post: 118 82 Stockholm
Besök: Hornsgatan 20
Telefon: 08-452 70 00
www.skl.se