

Agera
för säker vård



**Tillsammans skapar
vi en säker vård**



Patientsäkerhet tillsammans

Vården blir säkrare om du som patient är delaktig både i din egen vård och i patientsäkerhetsarbetet. Ett tryggt vårdmöte skapas innan, under och efter mötet. När du som patient är förberedd, vet syftet och planeringen underlättas både mötet och arbetet framåt. **Våga fråga** om allt som rör din vård!

Här är några konkreta exempel på vad du själv kan göra för att bidra till att din vård blir ännu säkrare.

Rätt information – åt båda håll



- Förbered dig inför ditt vårdmöte och fundera på vad som är viktigt för dig att berätta. Om det gäller ditt barn – förbered barnet på vad som ska hända.
- Berätta om dina besvär och dina funderingar.
- Vilka frågor vill du ställa? Skriv gärna ner dem i förväg på en kom-ihåg-lapp.
- Ta med en närstående om det känns bra.

Fortsatt planering



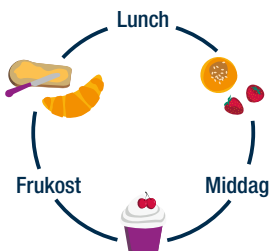
- Hur ser planen ut efter vårdmötet, vad kan du förvänta dig?
- Vad ska du vara observant på? När/vid vilka symtom kan du behöva kontakta vården?
- Vet du vart du ska höra av dig om det inte går som planerat?
- Be om skriftlig information om du behöver.
- Säg till om något verkar vara fel.
- Glöm inte att stämna av med kom-ihåg-lappen så du fått svar på dina frågor.

Dina läkemedel



- Fråga om du inte förstår varför eller på vilket sätt du ska ta ett visst läkemedel.
- Tala med en läkare eller en apotekare om du känner oro kring dina läkemedel.

Mat, dryck och rörelse



Att äta bra och röra på sig efter egen förmåga minskar risken för ohälsa, infektioner och fallskador:

- Ät mer proteinrik mat. Ta till exempel dubbelt pålägg eller ät ägg till frukost.
- Ät ofta och glöm inte mellanmål.
- Se till att regelbundet få en kontroll av dina tänder så att inte problem i munnen gör det svårt att äta.

[illegible]