



# 8 prostych kroków by zachować bezpieczeństwo w czasie pobytu w szpitalu

Masz prawo do opieki zdrowotnej, która jest:

- pełna szacunku
- wrażliwa
- bezpieczna

## 1 Ogólnie o tobie

- Powiedz nam, czy którekolwiek z twoich informacji osobowych są niewłaściwe (np. opaska identyfikacyjna, adres, nazwisko twojego lekarza lub najbliższego członka rodziny).
- Powiedz nam, czy masz jakieś uczulenia, to założymy ci czerwoną opaskę identyfikacyjną).



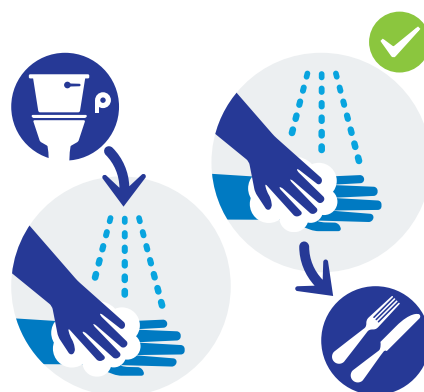
## 2 Twoje leki

- Powiedz nam, czy masz jakieś uczulenie lub nie rozumiesz na co jest twój lek.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą o jakichkolwiek swoich obawach.
- Zapytaj o jakiegokolwiek możliwe skutki uboczne.
- Jeżeli nastąpi zmiana twoich leków, np. kształt lub kolor tabletki, porozmawiaj z członkiem swojego zespołu zdrowia o przyczynach tej zmiany.



## 3 Zapobieganie infekcji

- Myj ręce przed i po odwiedzeniu toalety oraz przed każdym posiłkiem.
- Nie wahaj się zapytać członka zespołu, czy umył ręce przed wejściem w kontakt z tobą.
- Powiedz nam, jeśli masz biegunkę lub wymioty.



## 4 Zapobieganie upadkom

- Noś sznurowane lub dobrze dopasowane buty lub pantofle z gumową podeszwą.
- Korzystaj z urządzeń pomagających w chodzeniu zgodnie z zaleceniami.
- Jeśli potrzebujesz pomocy, poproś członka naszego przyjaznego zespołu.



## 5 Zapobieganie zakrzepom

- Noś skarpety szpitalne zgodnie z zaleceniem.
- Staraj się poruszać jak najczęściej.
- Próbuj wykonywać proste ćwiczenia na nogi i kostki.
- Pij płyny zgodnie z zaleceniami.
- Bierz tabletki lub zastrzyki na rozrzedzenie krwi zgodnie z zaleceniem lekarza.



## 6 Odleżyny

- Jeśli możesz, staraj się poruszać – nawet w łóżku. Wezwij nas, jeśli czujesz się niekomfortowo.
- Chętnie ci pomożemy zmienić pozycję i zapewnić ci specjalny materac lub poduszkę do podłożenia.



## 7 Masz jakieś zastrzeżenia?

- Jesteśmy tu, aby ci pomóc – rozmawiaj z nami, jeśli coś cię niepokoi w sposobie leczenia ciebie.
- Możesz dzielić się swoimi uwagami w czasie leczenia i po – osobiście, na papierze lub online.



## 8 Wyjście ze szpitala

Zanim opuścisz szpital, upewnij się, że:

- masz wypis ze szpitala na piśmie
- masz swoje leki/recepty i wyjaśniono ci jak je brać
- wiesz, z kim się skontaktować w przypadku pytań lub obaw
- wiesz, kiedy jest twoja następna wizyta.

