



**Bare
spør!**

Er du pasient eller pårørende?

Helsepersonell har faglige kunnskaper,
men du er ekspert på deg selv.
Bare spør hvis noe er uklart.

Sjekk sykdomsinformasjon og din journal på helsenorge.no



God dialog vil få frem nødvendig informasjon, slik at feil og misforståelser kan unngås.

Er du informert er det lettere å medvirke i beslutninger om behandling.

Tenk gjennom og skriv gjerne ned det som er viktig for deg å få svar på før du går til legen. Ta med en pårørende eller venn hvis du har behov for det.

Spør til du forstår!

**Dette er nytt for meg.
Kan du gjenta det?**

?

Du bruker noen uttrykk som jeg ikke kjenner. Kan du forklare det med andre ord?

Takk for informasjonen. Det er fortsatt noe som bekymrer meg, kan jeg si noe om det nå?

Vil jeg kunne få reaksjoner/bivirkninger?

Finnes det andre undersøkelser for symptomene jeg har?

Hva skjer etterpå og når kan jeg forvente å få svar?

Undersøkelser

Helsepersonell skal informere om fordeler og ulemper ved ulike typer undersøkelser. Du har rett til å vite hvorfor det tas prøver og hva resultatet kan bety for videre behandling. Er du informert er det lettere å medvirke til beslutninger om behandlingen.

- Sett deg inn i og følg informasjonen du får på forhånd.
- Pass på at navn og fødselsdato blir sjekket ved undersøkelser og når det tas prøver.
- Be om å bli involvert i hva som planlegges videre.



**Jeg vil gjerne snakke
fortrolig med legen.
Når kan vi få det til?**

**Jeg vil gjerne ha mine
pårørende med til viktige
samtaler. Hvordan kan
vi få det til?**

På sykehuset

Undersøkelser, legesamtaler og måltider skjer gjerne etter faste rutiner. Legevisitt er det daglige møtet mellom deg, legen og personalet på avdelingen. Her blir det ofte tatt beslutninger om behandlingen.

- Noter gjerne viktige spørsmål i forkant av legevisitt.
- Delta aktivt i møtet med legen.
- Ta gjerne med pårørende eller en venn til samtaler.
- Hold oversikt og ha med deg oppdatert liste over medisinene dine og om hvilke naturlegemidler du bruker.

I behandling

Det er ofte flere måter å behandle sykdom på. Du har rett til å vite hvilke alternativer som finnes og til å delta i beslutninger om behandlingen. Hvis du skal opereres skal du ha en samtale med kirurg og eventuelt anestesipersonell i forkant.

- Si fra til personalet hvis du har hatt dårlige opplevelser.
- Si fra hvis medisinen ser annerledes ut enn den pleier.
- Gi beskjed om allergier, smerter og ubehag.
- Be om at viktige opplysninger blir skrevet inn i journalen. Husk at du har tilgang til egen journal på www.helsenorge.no

**Må jeg ta noen
forhåndsregler på
grunn av mine faste
medisiner?**

**Kjenner opererende
lege til sykdoms-
historien min?**

**Hvordan bør jeg
forberede meg til
behandlingen?**

**Har behandlingen
bivirkninger og/eller
risiko?**



Hvem kan jeg kontakte hvis jeg blir dårligere eller lurer på noe?

Hva skjer etter sykehusoppholdet?

Hvem sørger for at fastlegen /andre behandlere får beskjed om hva som er skjedd og om hvilken behandling jeg har fått?

Ved utskrivelse

Før du reiser fra sykehuset skal du ha en samtale med sykepleier eller lege om hva du skal være oppmerksom på etter at du er utskrevet.

- Spør om hvem som har ansvar for å følge deg opp, og om/når du skal til kontroll eller rehabilitering.
- Be om navn og telefonnummer til den du skal kontakte dersom du har spørsmål, får smerter eller annet som kan knyttes til behandlingen.
- Be om forklaring på prøvesvarene. Ved behov be om kopi av legemiddelliste, epikrise, prøvesvar eller annet.
- Spør om det er sendt melding til apoteket om dine reseptpliktige medisiner.
- Be om opplæring i hvordan du bruker medisiner, utstyr og andre hjelpemidler.
- Husk at du har tilgang til din egen pasientjournal på internett: www.helsenorge.no.



Medisiner

Medisinene dine kan være endret i løpet av opphold på sykehus. Be derfor fastlegen jevnlig vurdere om du trenger alle medisinerne du bruker, og om dosene er riktige.

- Ikke gjør endringer i medisiner uten avtale med lege. Kontakt alltid lege hvis du får plagsomme bivirkninger.
- Si ifra til legen om du bruker vitaminer, kosttilskudd, reseptfrie medisiner eller naturmedisiner.
- Lever tilbake medisiner som har gått ut på dato på apoteket.
- Be om oppdatert legemiddelliste.

Hvorfor skal jeg ta denne medisinen?

Hvem skal jeg kontakte hvis jeg får uventede eller ubehagelige bivirkninger?

Hvor ofte og hvor lenge skal jeg ta denne medisinen?



HUSKELISTE:

- Spør til du forstår!
- Noter ned viktige spørsmål og informasjonen du får.
- Ta gjerne med en pårørende eller venn.
- Ha med oppdatert liste over medisinene dine, og vis den frem.
- Spør om neste steg i behandlingen og hvem som er ansvarlig.

DINE NOTATER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Planlegg reise til og fra sykehuset. Sjekk rettigheter på pasientreiser.no

Bare spør! er utarbeidet av Helse Stavanger HF etter det nasjonale pasientsikkerhetsprogrammet I trygge hender 24-7. Programmet skal bidra til færre pasientskader og bedre pasientsikkerhet i Norge.

Les mer på pasientsikkerhetsprogrammet.no og parorendesenter.no

Takk til Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden for inspirasjon.