



ER DU UNG PÅ SYKEHUSET?

Vi er her for å hjelpe deg
– og når du lurer på noe, er vi her
for å gi deg svarene du trenger.

På de neste sidene finner du nyttig informasjon
og gode råd og tips til oppholdet på sykehuset.
Du er viktig for oss og det er spørsmålene dine også.

Innledning

Å være ung på sykehuset kan være en god opplevelse, men noen ganger kan det også være litt vanskelig.

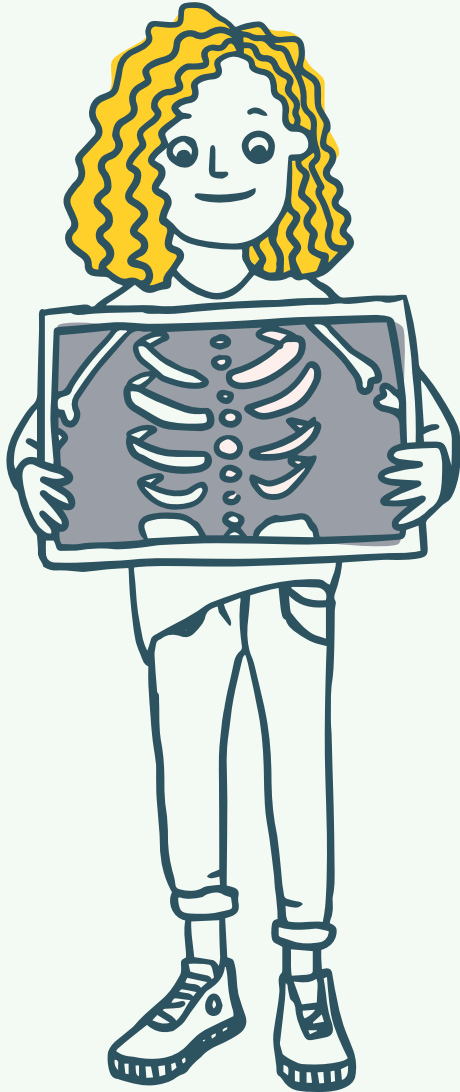
Kanskje føler du at du ikke blir sett alltid? Ofte kan de som jobber på sykehuset snakke om deg med foreldrene dine eller andre voksne.

Skjer dette og du opplever at det er ubehagelig for deg, vil vi gjerne at du forteller oss det.

Språket som snakkes på sykehuset er heller ikke alltid like lett å forstå.

Vi har derfor laget et lite hefte som skal hjelpe deg med å få svar på det du lurer på og forklare ord som kan være fremmede.

Dette heftet kan du bruke til å notere ned tanker du har underveis og spørsmål du trenger svar på. Dem er det ikke alltid like lett å huske i møtet med legen eller sykepleierne.



Du er fortsatt deg – selv om du er på sykehuset.

På samme måte som at du er elev på skolen og ansatt på arbeidsplassen, kalles du pasient om du er innlagt eller under behandling på sykehuset. Det er viktig for oss at du føler at vi ser deg som den du er, ikke som en av mange pasienter.

Still spørsmål.

Få svar.

Bli hørt.

De som jobber på sykehuset er gode på sitt felt, men du er ekspert på deg.

En god dialog vil hjelpe deg til å få informasjonen du trenger og å vite hva du selv bør fortelle oss.

Dette heftet gir deg tips som kan gjøre det enklere for deg å ta del i og påvirke din egen behandling.

Heftet er for unge på sykehuset – både de som er innlagt, under behandling og venner og familie til noen som er det.

Hvorfor må jeg gjennom denne undersøkelsen?

Jeg er litt redd.
Kan dette gjøres på en annen måte?

Bivirkninger?
Hva er det?
Får jeg det? Uansett?

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

Hvem skal jeg
kontakte hvis svaret
ikke kommer?



Er noe uklart?
Bare spør!

Undersøkelser:

Du har rett til å vite hvorfor det tas prøver og hva resultatene kan bety for videre behandling. Helsepersonell skal informere deg om fordeler og ulemper ved behandlingen. Er du informert er det lettere å ta del i beslutninger om behandlingen.



Gode råd når du skal til undersøkelse:

- Forbered deg.
På forhånd skal du ha fått et informasjonsskriv, det er viktig at du følger denne informasjonen. Spør hvis du er i tvil 😊
- Spør om hva som er planlagt videre. Sørg for å få vite hvilke prøver og undersøkelser du må ta. Be om en kopi og en forklaring på hva resultatene betyr.
- Er du deg? 🤖
For å sikre at undersøkelser ikke forveksles, skal du alltid bli spurt om navn og personnummer på forhånd – også av sykepleiere eller leger du kjenner. Du kan også si fra selv 👍

**Hvor ofte og hvor
lenge skal jeg ta
denne medisinen?**

**Hvem kan jeg ringe
etterpå hvis jeg
blir dårligere eller
lurer på noe?**

**Er det noe spesielt
jeg må gjøre før
behandlingen?**

På sykehuset:

I løpet av en dag på sykehuset er det mye å gjøre for en lege eller en sykepleier.

Noen dager er mer hektiske enn andre. Undersøkelser, lege-samtaler og måltider skjer derfor ofte etter faste rutiner. Legevisitt kalles det daglige møtet mellom deg, legen og personalet på avdelingen. Her blir det ofte tatt beslutninger om behandlingen og du får mulighet til å spørre om det er noe du lurer på.

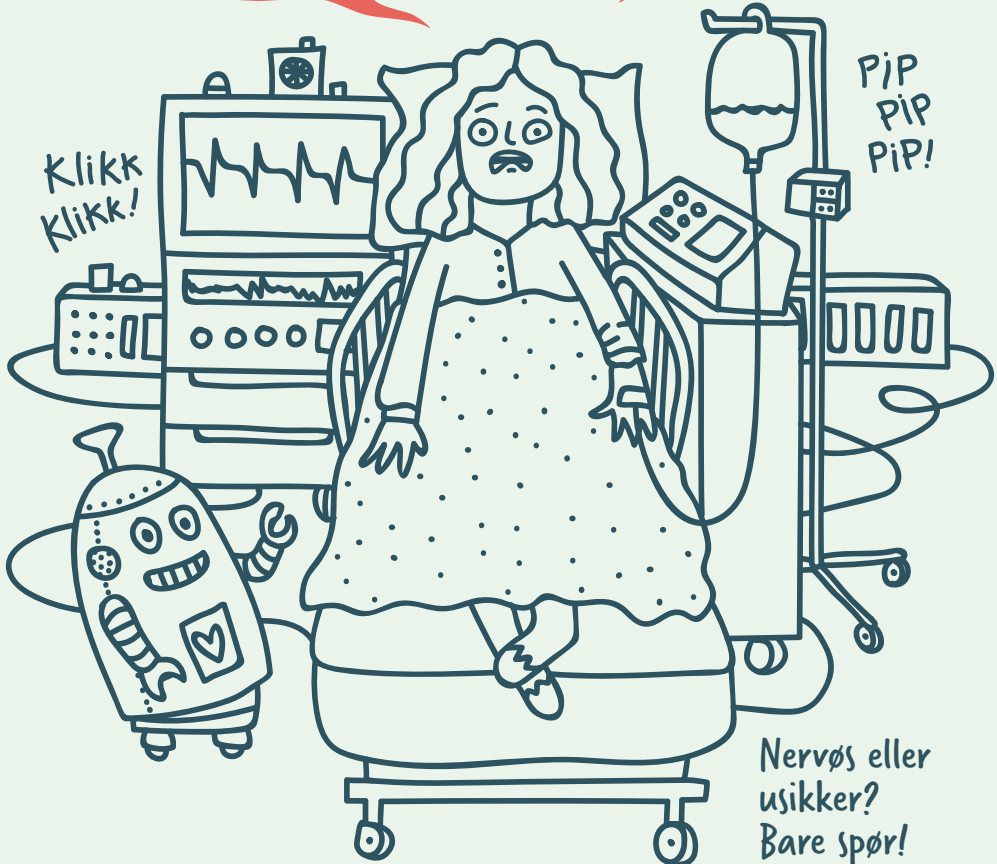
Gode råd når du er på sykehuset:

- Delta aktivt i møtet med legen. Gi beskjed dersom du opplever bivirkninger eller har spørsmål om behandlingen 🤔 Spør helt til du føler at du forstår.
- Spør en venn. Ta gjerne med en du stoler på til samtaler ❤️

Hva hvis jeg får bivirkninger på grunn av behandlingen?

Vet legen som skal operere meg om sykdomshistorien min?

Er det noe spesielt jeg må tenke på når det gjelder medisinen min?



Nervøs eller usikker?
Bare spør!

I behandling:

Det finnes ofte flere måter å behandle en 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 anestesilege før operasjonen. Da kan du stille spørsmål og for eksempel bli enig om hvilken type bedøvelse som er best for deg.

Gode råd:

- Si fra hvis du har hatt dårlige opplevelser tidligere 😞
- Ikke vær redd for å be om hjelp 😊 Husk at når du er syk er du ikke like sterk som vanlig. Bare en tur på toalettet kan være utfordrende og du kan falle og slå deg 🤕 Be derfor alltid om hjelp når du trenger det.



Hvem passer på at fastlegen eller andre behandlere får beskjed om hva som har skjedd med meg?

Hvem kan jeg ringe til om jeg blir dårligere eller lurer på noe?

Er det noe jeg bør passe på når jeg kommer hjem?

Er noe uklart?
Bare spør!

Før du skal hjem

Før du kan dra hjem, skal du ha en samtale med sykepleier eller lege. De skal fortelle deg hva du skal være oppmerksom på når du kommer hjem og hva du kan forvente etter behandlingen. Har du behov for oppfølging når du kommer hjem, er det fint om du ber om en plan for dette.

Har du vært innlagt på sykehus, skal du stort sett alltid på kontroll etterpå. Husk at du selv, eller noen nær deg, kontakter fastlegen for dette. Ta med sammendraget/ rapporten du har fått på sykehuset. Ta kontakt hvis du ikke har fått innkalling som avtalt.

Gode råd når du skal hjem:

- Spør om hvem som har ansvar for å følge deg opp om/når du skal til kontroll eller rehabilitering 🤔
- Finn ut hvem du skal kontakte i tilfelle du har spørsmål, får smerter eller opplever andre komplikasjoner.
- Be om kopi av prøvesvar, rapporten og henvisninger. Be også om forklaring på blodprøvesvar 👍
- Be om opplæring i hvordan du bruker medisiner, utstyr eller andre hjelpemidler.

Medisinene dine

Leger og sykehus har ikke en felles oversikt over medisinene dine. Ha derfor alltid med deg en oppdatert liste over de medisinene du tar.

Be fastlegen om en oppdatert liste over alle medisinene dine og husk å ta den med de gangene du er i kontakt med apoteket eller helsevesenet. En oppdatert liste gir trygghet til de som behandler deg.



Gode råd:

- Be fastlegen vurdere om du trenger alle medisinene du bruker og om dosene er riktige. Be om hjelp om du synes det er vanskelig å holde orden på medisinene.
- Kontakt alltid lege hvis du får plagsomme bivirkninger 🤢
- Si ifra til legen om du bruker vitaminer, kosttilskudd, reseptfrie medisiner eller naturmedisiner.
- Lån aldri medisiner av andre 🙅
- Lever tilbake medisiner som har gått ut på dato.



Epic krise eller epikrise?

På sykehuset er det mange ord som kan være vanskelige å forstå. Vi har listet opp noen ord-forklaringer som kanskje kan komme til nytte.

Akutt: Betyr at noe skjer plutselig eller uventet, og også at det haster med behandling.

Anestesi: Betyr "uten smerte/følelse" og brukes både om bedøvelse og smertestillende medisiner.

Biopsi: "Bio" betyr "liv". Og biopsi betyr at man skjærer ut eller på annen måte tar ut en liten bit vev eller noen celler fra kroppen for å undersøke om de er friske eller har sykdom i seg.

Bivirkning: I forbindelse med behandling kan en av og til bli kvalm, få utslett eller andre uønskede tilleggseffekter. Dette kalles bivirkninger.

CT: Cerebral Tomografi er en røntgenundersøkelse man tar ved å ligge inne i en trommel mens det blir tatt bilder av hele eller deler av kroppen. På bildene kan man se ulike typer skader og sykdommer.

Elektiv: Betyr at utredning, behandling eller innleggelse er planlagt.

Felleskatalogen: Katalog over godkjente legemidler, bruken av dem og bivirkninger.

Habilitering: Nøye planlagt arbeid for å hjelpe personer som er funksjonshemmet til bedre fungering og/eller livskvalitet.

Fobi: Frykt eller avsky for spesielle ting, situasjoner eller fenomener.

Intravenøst: Å gi medisiner intravenøst betyr at man gir dem til pasienten rett inn i blodåren gjennom en bitteliten plastslange.

Koma: Å være i koma betyr at man er i så dyp bevisstløshet at man ikke kan vekkes.

Kronisk: Betyr langvarig eller varig.

MR: Magnetisk resonanstomografi er en undersøkelse hvor man ved hjelp av magnetfelt kan ta en type røntgenbilder som kan vise ulike typer av skade og sykdom i kroppen. Man ligger

inne i en trommel mens bildene tas. Det gjør ikke vondt, men det bråker en del, og man må ligge helt stille.

Onkologi: Læren om kreftsykdommer.

Ortopedi: Læren om sykdommer i bein og muskler.

Nevrologi: Læren om sykdommer i nervesystemet. Slag er for eksempel en nevrologisk sykdom, og kan skyldes enten en blødning i hjernen eller en stopp i blodtilførselen til en del av hjernen på grunn av en liten blodpropp eller innsnevring i blodåren. Det kalles infarkt når et lite område av hjernen dør fordi det ikke får blod.

Palliativ behandling: Behandling som har som mål å lindre smerter og andre plager. Ofte brukes begrepet om den behandlingen man gir når det ikke lenger er helbredelse som er målet med behandlingen, men at pasienten skal ha det så bra som mulig til tross for sykdommen.

Poliklinikk: Et sted hvor leger, psykologer og andre behandlere tar imot pasienter til samtaler. Pasientene er ikke innlagt, men møter til avtaler mens de bor hjemme hos seg selv.

Prognose: Prognose betyr fremtidsutsikter. Prognose når det gjelder en sykdom er hvordan sjansene for helbredelse, bedring eller overlevelse er.

Psykisk: En betegnelse på det som gjelder tanker og følelser.

Pårørende: Er de nærmeste til en som er syk. Både barn, foreldre, søsken eller gode venner kan være pårørende. Det finnes egne lover og regler for hvem som er pårørende og hva det betyr.

Rehabilitering: Opptrening og gjenoppbygging av funksjoner etter sykdom eller skade.

Residiv: Betyr tilbakefall.

Somatikk: Sykdommer, symptomer og behandling som har med det fysiske, kroppslige å gjøre. Soma betyr kropp.

Symptomer: Kroppslige eller psykiske uttrykk for en sykdom. Hoste er for eksempel et symptom på forkjølelse. Rennende, kløende øyne og utslett kan være symptomer på allergi.

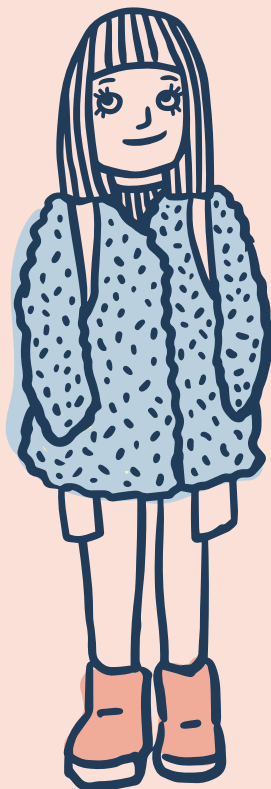
Terapi: Betyr det samme som behandling.

Transfusjon: Betyr blodoverføring.

Tumor: Betyr egentlig bare "kul" eller "hevelse". Ofte sier man "svulst", og det er vanlig å bruke disse begrepene om krefttyper som gir vekst av kuler.

Utredning: Betegnelsen på alle prøver og undersøkelser som gjøres hos en person for å finne ut om han eller hun er syk, hva slags sykdom personen har og hvor alvorlig sykdommen er.

Ødem: Et medisinsk ord for hevelse eller oppsvulming. Det samler seg væske i vev i kroppen.



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

Les mer på www.pasientsikkerhetsprogrammet.no

Takk til Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Trygfonden for inspirasjon.