

Други препоръки



- Храни се подходящо -

Правилното хранене е много важно за добро възстановяване.

Спазвай диетата, която ти дадат и се консултирай преди да приемаш други храни. Приемай течности като следваш указанията.

Съобщи:

Ако имаш някаква алергия или непоносимост към храни.

Ако ти е трудно да преглъщаш или се задяваш лесно.

Ако не ядеш по - голямата част от храната, която ти сервират.

Ако ти се струва, че отслабваш.

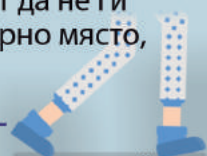
- Помощни уреди -

Ако ползваш обикновено приспособления като очила, слухови напарати, зъбни протези, патерици, бастуни или други ..., продължавай да ги използваш в лечебното заведение.



Ако при приемането ти кажат да не ги използваш, постави ги на сигурно място, за да не се загубят.

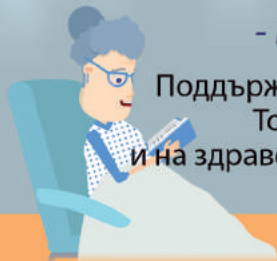
- Разхождай се -



Спокойната разходка е полезна физическа дейност. Ако не са ти указали почивка, разхождай се малко с подходящи обувки и дрехи. И не забравяй да поискаш разрешение за излизане от етажа на отделението.

- Почивка -

Поддържай спокойна безшумна среда. Това ще помогне на здравето ти и на здравето на заобикалящите те лица.

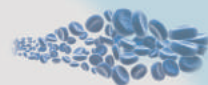


Прости мерки, с добри резултати

Данни на пациенти



Предотвратяване на образуването на кръвни съсиреци или съсирване на кръвта



Лекарства



Ранно откриване на промени



Предотвратяване на инфекции



Подходящо хранене



Предотвратяване на падания



Разходки



Наранявания вследствие на проблеми на артериалното налягане



Почивка



Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



DL NA 142-2020

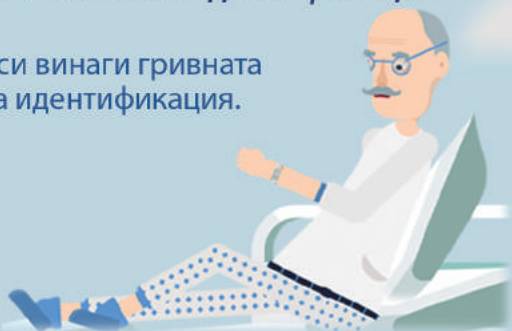
Участвай активно в приемането ти

С теб, подобрявайки качеството на обслужване



- Участвай в твоята идентификация -

Носи винаги гривната за идентификация.



Съобщи: Ако някои данни не са точни.
Ако гривната е повредена.

Винаги носи гривната за идентификация, трябва да показваш тази гривна:

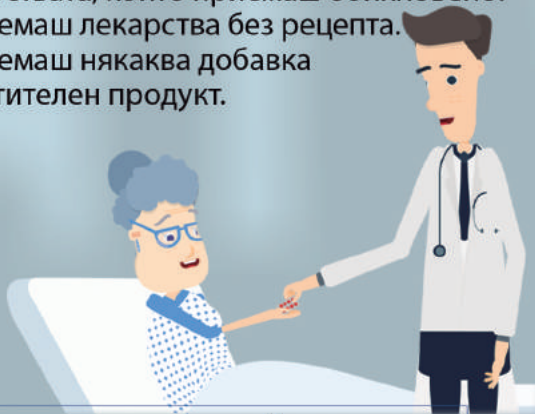
Преди приема на лекарства.
При провеждане на изследвания.
и винаги когато е необходимо да се провери самоличността.

- Предотвратяване на грешки при приема на лекарства -

Питай при всяко съмнение, което имаш относно лекарството.

Важно е да ни информираш:
Ако имаш алергия към някое лекарство.
Ако си имал някакъв вторичен ефект от някое лекарство.

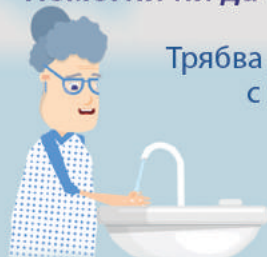
За лекарствата, които приемаш обикновено.
Ако приемаш лекарства без рецепта.
Ако приемаш някаква добавка или растителен продукт.



По време на приема: приемай единствено лекарствата, които ти посочат в болницата.

- Помогни ни да предотвратим инфекции -

Трябва да си миеш ръцете с вода и сапун:



Винаги когато ходиш в тоалетната.
Преди всяко хранене.

Когато влизаш или излизаш от стаята, почиствай ръцете си с дезинфекциращия продукт, наличен в стаята. Твоите придружители също трябва да го правят.

- Съвети за предотвратяване на падания -

Използвай удобни обувки, срещу подхлъзване и за предпочитане затворени.
Не се движи в тъмното, пусни осветлението.

Извикай! Не ставай, ако си сам!
Стаята трябва да е подредена без препятствия.

Дръж леглото застопорено и на възможно най-ниска позиция.
Ако си в леглото, седни за момент на ръба преди да започнеш да се движиш.

Ако чувстваш замаяване или слабост, не се движи без помощ. Извикай, за да те придружим.

- Помогни ни да избегнем наранявания вследствие на проблеми с артериалното налягане -

Стоенето продължително време в една и съща позиция може да предизвика рани или наранявания по кожата.

Предупреди:
Ако не се чувстваш удобно.
Ако дрехите са влажни.
Ако се нуждаеш от попивачи средства или памперси.
Ако откриеш зачервяване по някоя зона от кожата ти.

Позволи да ти променяме положението периодично, за да предотвратим тези рани.



- Предотвратяване на образуване на кръвни съсиреци или съсърване на кръвта -

Прави леки упражнения с краката.



Ако не ти посочат обратното, движи си глезените и прегъвай и сгъвай краката често, когато си в леглото или в стол.

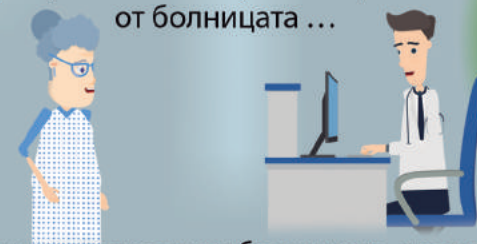
Ако ти поставят компресионни чорапи, следвай препоръките, които ти дадат.



- Ранно откриване на промени -

Твоето сътрудничество е важно, като откриваш рано нови симптоми, ако забележиш болка или усетиш някаква промяна в състоянието, предупреди ни.

Препоръчваме ти горещо да питаш за всичко, което те притеснява за твоето здраве: лечение, диета, почивка, упражнения, препоръки за предотвратяване на проблеми, изписване от болницата ...



Преди да излезеш от болницата, прочети епикриза, която ти дадат и питай при всяко съмнение: лекарства, лечения, часове за преглед, консултации...

Следвайки тези съвети, ще сътрудничиш активно за твоето възстановяване.
Благодарим ти за сътрудничеството.