

8 SOĻI, LAI JŪSU UZTURĒŠANĀS SLIMNĪCĀ BŪTU DROŠA

Jums ir tiesības uz cieņpilnu, atsaucīgu un drošu veselības aprūpi!

1. INFORMĀCIJA PAR JUMS

- Izlasiet un informējiet mūs, ja pamanāt kļūdu savos personas datus (nepareiza vai neprecīza informācija uz pacienta aroces, kļūda vārdā vai uzvārdā, dzimšanas datumā u. c.).
- Pabrīdiniet, ja Jums ir kādas alerģijas vai pārtikas nepanesamība.

2. JŪSU MEDIKAMENTI

- Informējiet mūs, ja nesaprotat, kādam mērķim paredzēti medikamenti, kurus lietojat. Informējiet mūs, ja zināt, ka Jums ir bijusi nelabvēlīga reakcija (blakne) lietojot konkrētus medikamentus.
- Ja Jums ir šaubas vai bažas par medikamentiem, kurus Jums jālieto, noteikti vērsieties pie ārsta vai māsas.
- Noskaidrojiet, ar kādām blakusparādībām varat saskarties, lietojot nozīmētos medikamentus.
- Ja saņemat medikamentus, kurus iepriekš neesat lietojis un kurus neatpazīstat (cita forma, krāsa u. tml.), vaicājiet veselības aprūpes personālam.

5. TROMBOZES PROFILAKSE

- Lietojiet kompresijas zeķes, ja to ieteicis ārsts.
- Centieties pēc iespējas vairāk kustēties – pat ja atrodaties gultā.
- Mēģiniet izpildīt vienkāršus vingrinājumus locītavām.
- Dzeriet pietiekamu daudzumu ūdens.
- Lietojiet asinis šķīdriņošos medikamentus, ja tos nozīmējis ārsts.

6. IZGULĒJUMU PROFILAKSE

- Iespēju robežās turpiniet kustēties – pat ja atrodaties gultā. Pasauciet kādu no veselības aprūpes personāla, ja Jums nav ērti un nevarat mainīt savu pozu.
- Veselības aprūpes personāls Jums palīdzēs mainīt pozu ik pēc 2h un, ja nepieciešams, nodrošinās speciālu matraci un/vai spilvenu.
- Informējiet mūs, ja pamanāt, ka uz ādas veidojas apsārtums, parādās sāpes, tirpšana vai nejutīgums papēžos, elkoņos vai sēžās apvidū.

3. INFEKCIJU PROFILAKSE

- Rūpīgi mazgājiet rokas pirms un pēc tualetes apmeklējuma, pirms un pēc ēšanas, pēc deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepošanas, kā arī tad, kad rokas acīmredzami netīras.
- Atgādiniet tuviniekiem neapciemot Jūs slimnīcā, ja viņiem novērojamas akūtas saslimšanas pazīmes.
- Informējiet veselības aprūpes personālu, ja Jums sākas caureja vai vemšana.

4. KRITIENU PROFILAKSE



- Valkājiet atbilstoša izmēra ērtus apavus ar zemiem papēžiem un neslīdošu zoli.
- Pārvietojoties izmantojiet tehniskos palīgīdzekļus (spieķi, staigāšanas rāmi, ratiņkrēslu u. c.), ja tādi ir nepieciešami.
- Ja nepieciešama palīdzība, droši vērsieties pie veselības aprūpes personāla.
- No gultas vai krēsla piecelieties lēnām – daži medikamenti var izraisīt reiboņus.
- Pēc operācijas vai manipulācijas saņemšanas uzsāciet staigāt, kad to norādījis ārstējošais ārsts.
- Pārvietojoties pievērsiet uzmanību grīdai (brīdinājuma zīmēm par slidenu, slapju virsmu u. c.), apgaismojumam un sliekšņiem.

7. VAI JŪS KAUT KAS NOMĀC UN UZTRAUC?

- Ja Jums ir uztraukums vai neskaidrības par Jūsu veselības aprūpi, droši jautājiet veselības aprūpes personālam.
- Ja steidzami nepieciešama palīdzība, izmanto personāla izsaukšanas pogu.

8. IZRAKSTOTIES NO SLIMNĪCĀS

Pirms dodaties prom no slimnīcas, pārliecinieties, ka Jums ir:

- slimnīcas izraksts;
- saprotami izskaidrots un zināms tālākais ārstēšanas plāns;
- saprotami izskaidrots par nozīmētajiem medikamentiem,
- kāpēc un kā tie ir jālieto;
- zināms, ka, ja mājās rodas veselības problēmas, jāsazinās ar savu ģimenes ārstu.

Materials adaptēts atbilstoši starptautiskajiem dokumentiem/ieteikumiem:

- 8 simple steps to keep yourself safe during your hospital stay (healthywa.wa.gov.au);
- Staying safe during your visit - Overview | Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust (guysandstthomas.nhs.uk)
- Stay-in-Hospital-Single-Pages-19-10-22.pdf (england.nhs.uk)

Jūs aicinās izteikt viedokli par ārstēšanos slimnīcā. To varēsiet izdarīt, pastāstot vai aizpildot elektronisku, anonīmu anketu! Slimnīcai ir svarīgs gan Jūsu pozitīvais viedoklis, gan kritika, lai pilnveidotos.



Slimību profilakses un kontroles centrs