



Denne bog tilhører:


10 gode råd til patienter om patientsikkerhed

- 1 Spørg hellere for meget end for lidt
- 2 Fortæl os om dine vaner
- 3 Skriv ned undervejs
- 4 Flere ører hører bedre
- 5 Lad eventuelt en anden tage samtalen
- 6 Godkend dig selv
- 7 Hør om operationen
- 8 Sig til hvis det gør ondt
- 9 Spørg hvordan behandlingen skal fortsætte
- 10 Kend din medicin



Patientens bog

En guide til et sikkert patientforløb



Læs mere om de 10 gode råd til patienter – se side 110 og frem

Sikker Patient

Dansk Selskab for Patientsikkerhed arbejder for, at hensynet til patienternes sikkerhed tænkes ind i alle beslutninger, der træffes i sundhedssektoren. Selskabet indsamler og formidler viden om, hvordan fejl og skader i sygdomsbehandlingen kan reduceres.

Læs mere om Dansk Selskab for Patientsikkerhed på hjemmesiden www.patientsikkerhed.dk eller ring til 36 32 21 71 for at få tilsendt yderligere materiale.

TrygFonden arbejder for at skabe en mere tryk hverdag for alle i Danmark. Derfor arbejder TrygFonden sammen med Dansk Selskab for Patientsikkerhed om Tryk Patient. TrykFondens aktiviteter er nonkommercielle.

Læs mere om TrykFonden på www.trykfonden.dk og om Sikker Patient på www.sikkerpatient.dk.

Sikker Patient er et projekt, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrykFonden har etableret i fællesskab. Det at være patient skulle gerne være en både sikker og tryk oplevelse. Sikker Patient er bl.a. *Patients bog, 10 gode råd til patienter om patientsikkerhed*, hjemmesiden www.sikkerpatient.dk samt undervisningsmateriale om patientsikkerhed til sundhedssektoren.



Patientens bog

En guide til et sikkert patientforløb



Patientens bog

En guide til et sikkert patientforløb

Patientens bog henvender sig især til voksne patienter, som er indlagt på sygehuse, der behandler patienters fysiske sygdomme.

Du kan betragte *Patientens bog* som en guide til mødet med sundhedsvæsenet. Sundhedsvæsenet er en stor organisation med mange forskellige instanser, specialer og tilbud. *Patientens bog* giver dig et overblik over, hvordan et behandlingsforløb er bygget op, hvad du kan forvente undervejs, og hvilke forhold du skal være særlig opmærksom på under din indlæggelse.

Du kan også betragte *Patientens bog* som en logbog, hvor du holder øje med "kursen" og noterer de daglige forhold for at forudse eventuelle problemer. Dine notater vil dreje sig om dit helbred, behandling og undersøgelser. Der er i bogen løbende gjort plads til, at du kan skrive og samle oplysninger herom.

Der er sikkert andre måder at bruge *Patientens bog* på. Brug den, som det passer dig!

Vi håber, at *Patientens bog* medvirker til at give dig et sikkert behandlingsforløb.

Med venlig hilsen
Dansk Selskab for Patientsikkerhed
og TrygFonden

Indhold

Patientens bog – En guide til et sikkert patientforløb 3

Hvordan kan bogen bruges? 7

1. Mine data

Mine data 13

Informationer om pårørende 14

Vigtige kontakter i din behandling 16

Tænk: Patientsikkerhed 19

Tal sammen 21

2. Dit behandlingsforløb

Når din diagnose skal stilles 26

Når din helbredsjournal skal skrives 27

Når du skal undersøges 37

Når du skal indlægges og behandles 46

Når du skal i medicinsk behandling 52

Når du skal opereres 57

Når du skal bedøves 61

Når du skal udskrives eller til kontrol 64

3. Redskaber

Fald 73

Hygiejne 76

Medicin 77

– Medicinliste 78

Smerter eller andet ubehag 85

– Smertedagbog 90

– Dagbog for andre symptomer 92

- Kost 94
- Fysisk aktivitet 94
- Rygning 96
- Alkohol 96
- Informationssøgning 97
- Liste over modtagne breve og andre informationer 98

4. Patientrettigheder

- Aktindsigt / Din journal 101
- Fejl 103
 - Det lærende system 103
 - Patientforsikringen 104
 - Patientklagenævnet 104
 - Sygehusledelsen 105
- Patientvejlederen 105
- Pårørende 106
- Samtykke 106
- Tavshedspligt 108
- Tolkebistand 108
- Ventetider 109
- www.sundhed.dk 109

10 gode råd til patienter om patientsikkerhed 110

- Hvis du vil vide mere 114
- Notatsider 115
- Til de pårørende 124
- Til personalet 126



Hvordan kan bogen bruges?

Patientens bog er en guide til patienter. *Patientens bog* kan bruges fra din første kontakt med sundhedsvæsenet, til din behandling er afsluttet eller følges hos din praktiserende læge. Formålet med bogen er at give dig nogle redskaber, så du kan medvirke til et sikkert patientforløb.

Her følger en omtale af indholdet i de enkelte kapitler.

Kapitel 1 Mine data

I dette kapitel kan du skrive navne, adresser, telefonnumre m.m. for dig selv, dine pårørende og de behandlere, som du kommer i kontakt med.

Kapitel 2 Dit behandlingsforløb

Her får du en oversigt over typiske situationer i et behandlingsforløb. Her beskriver vi, hvad du kan forvente, at sundhedspersonalet vil tale med dig om, fra din første kontakt med sundhedsvæsenet, når din diagnose skal stilles, til du udskrives.

I kapitlet giver vi forslag til en række spørgsmål, som du kan stille det sundhedsfaglige personale. Der er også plads til, at du kan skrive dine egne spørgsmål ned. Vi opfordrer dig til at skrive ned undervejs gennem hele dit behandlingsforløb. Foruden spørgsmål, så skriv også dine aftaler ned,

så du fx kan rykke for undersøgelsesvar, hvis du ikke får dem som aftalt.

Kapitel 3 Redskaber

I dette kapitel har vi samlet en række forslag til, hvordan du kan registrere dine smerter eller andet ubehag, holde styr på din medicin og de skriftlige informationer, du modtager.

Kapitel 4 Patientrettigheder

Her finder du omtale af nogle af de grundlæggende patientrettigheder og henvisninger til, hvor du kan søge yderligere information og hjælp til at finde rundt i sundhedsvæsenet.

10 gode råd

Her følger de *10 gode råd til patienter om patient-sikkerhed*. De 10 gode råd finder du i overskriftsform på forsideflappen, som du også kan bruge som bogmærke. I slutningen af bogen finder du uddybende forklaringer på de enkelte råd.

Læsevejledning

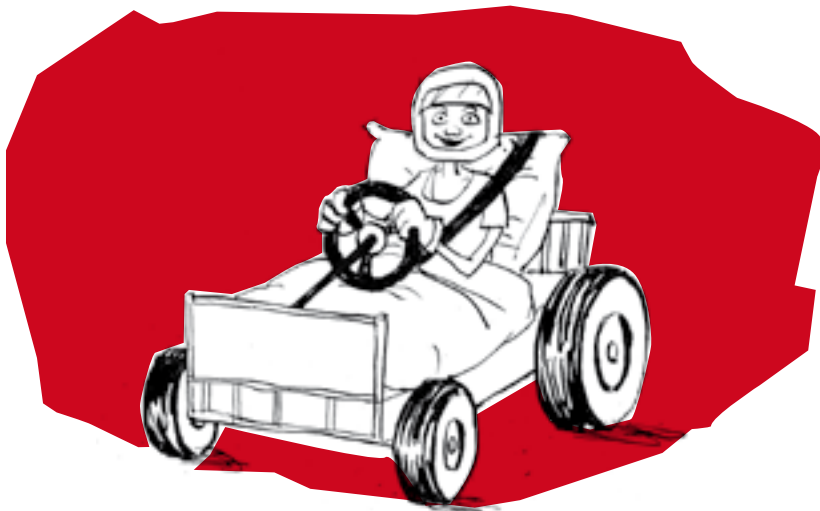
... taleboblen "Vidste du at" markerer, at her finder du gode råd og små forklaringer.

... kapitlerne 1, 2, 3 og 4 har farvekoderne rød, blå, orange og grøn.

... røde citationstegn markerer, at her kommer et forslag til et spørgsmål, du kan stille sundhedspersonalet.

... en pegefinger på orange baggrund markerer, at her kommer et godt tip – noget, som er værd at huske på.

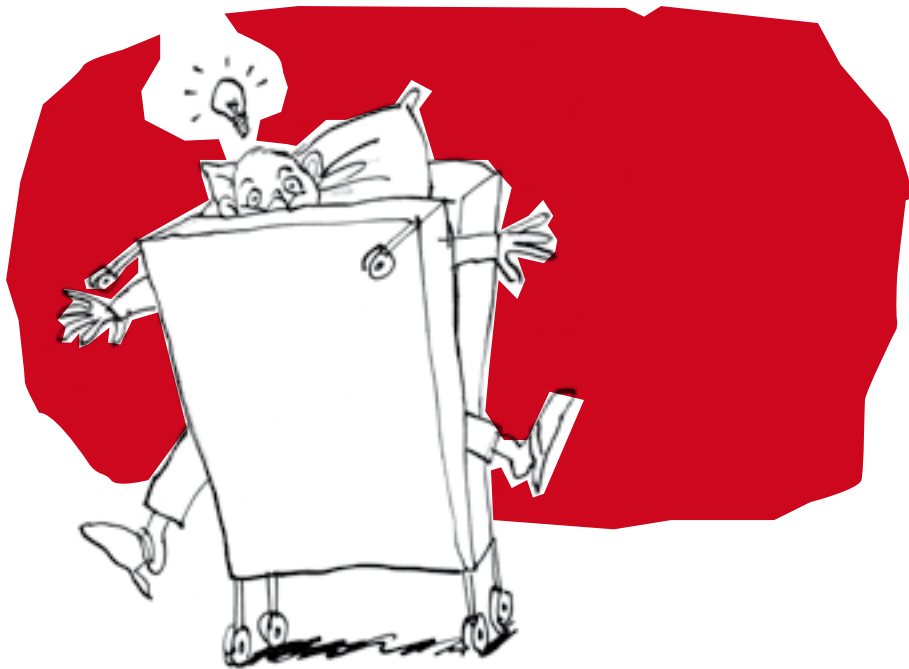




I løbet af en sygehusindlæggelse vil du modtage adskillige informationer om din sygdom, behandling og om praktiske forhold. På bagsidens inderside finder du en plastiklomme, hvor du kan opbevare disse informationer.

Vi håber, at grafik og de små tegninger gør det let at finde rundt i bogen!

Med venlig hilsen
Dansk Selskab for Patientsikkerhed
og TrygFonden



Får du idéer til, hvordan bogen kan blive bedre, så hører vi meget gerne fra dig, kontakt:

Dansk Selskab for Patientsikkerhed
Hvidovre Hospital, afsnit P610
Kettegård Allé 30
2650 Hvidovre

Tlf. 3632 2171
Fax 3632 3607
E-mail: info@patientsikkerhed.dk

1

Mine data

Mine data

Navn:

.....

Cpr-nr.:

.....

Adresse:

.....

Postnr. / by:

.....

Telefon – hjemme:

.....

Telefon – arbejde:

.....

Mobiltelefon:

.....

E-mail:

.....

Informationer om pårørende:

Når du indlægges på et sygehus, vil du altid blive bedt om oplysninger om dine nærmeste pårørende og din praktiserende læge.

En pårørende kan fx være din ægtefælle, en nær slægting eller en nær ven.

Mine nærmeste pårørende:

Navn:

.....

Adresse:

.....

Postnr. / by:

.....

Telefon - hjemme:

.....

Telefon - arbejde:

.....

Mobiltelefon:

.....

E-mail:

.....

Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon – hjemme:

Telefon – arbejde:

Mobiltelefon:

E-mail:

Med dit samtykke har pårørende mulighed for at blive informeret om din sygdom og behandlingsmuligheder af sundhedspersonalet. Det forudsætter dog, at du giver personalet besked om, hvem af dine pårørende du ønsker, der skal have disse rettigheder. Det kan du oplyse om ved indlæggelsen eller senere i forløbet. Det er vigtigt, at personalet skriver oplysningen ind i din sygehusjournal.

Læs mere om pårørende og samtykke på siderne 106 og 124.



Vigtige kontakter i min behandling

Min praktiserende læge:

Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon:

E-mail:

Der kan opstå situationer, hvor du har brug for at kontakte de sundhedspersoner, der har ansvaret for din behandling og pleje. Det kan fx være en hjemmesygeplejerske, en læge, en kontaktsygeplejerske eller et ambulatorium.

Bed altid om sundhedspersonalets navn og telefonnummer, så det er let for dig at vende tilbage, hvis det skulle blive nødvendigt.

Skriv fx "min læge
på sygehuset"
og datoen på den
tomme linje.

.....
Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon:

E-mail:

.....
Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon:

E-mail:

.....
Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon:

E-mail:

.....
Navn:

Adresse:

Postnr. / by:

Telefon:

E-mail:

Skriv fx "min læge
på sygehuset"
og datoen på den
tomme linje.



Tænk: Patient-sikkerhed

Patientsikkerhed handler om at beskytte patienten mod skade som følge af behandling i sundhedsvæsenet.

I langt de fleste tilfælde forløber patienternes møde med sundhedsvæsenet godt, men indimellem opstår der hændelser, der skader patienterne. Derfor er det vigtigt, at alle er opmærksomme på at mindske risikoen for, at der sker fejl i forbindelse med behandling og pleje.

Et sygehus er en stor og kompleks organisation med mange ansatte, mange funktioner og mange patienter, der dagligt indlægges, behandles og udskrives. Her kan det ske, at informationer går tabt eller ikke når alle dem, der har brug for dem. Ved selv at være velorienteret kan du medvirke til, at information om dig og din sygdom er til stede, når der er brug for den.

Det er alene sundhedspersonalets ansvar, at patienter får en god og sikker behandling. Personalet i sundhedsvæsenet ønsker, som alle andre, at være omhyggelige og arbejde samvittighedsfuldt. Du kan understøtte deres arbejde ved at holde dig orienteret om din sygdom og behandling og spørge, når der er noget, du ikke forstår. Du kan især være med til at forebygge eventuelle fejl, der opstår i kommunikationen mellem dig og personalet. Andre typer af fejl er fx medicineringsfejl og forveksling af navne på patienter.

Kendetegn for fejl er, at det ikke var meningen, at de skulle ske. Fejl sker, fordi sikkerhedssystemerne ikke er stærke nok. Som patient kan du være en del af sikkerhedssystemet ved at være den sidste stopklods, der kan forhindre fejl. *Patientens bog* giver dig hjælp og værktøjer til at hjælpe sundhedspersonalet.



Tal sammen

Som nyindlagt patient kan det være vanskeligt at forstå og gennemskue sygehusets og personalets rutiner, vide, hvad man som patient (og pårørende) må, og hvad der forventes, at man gør. Ingen er født med denne viden! Derfor: Spørg, når du er i tvivl. Jo hurtigere du forstår og lærer rutinerne at kende, desto mere sikker bliver din indlæggelse.

Tænk på, at personalet ikke kan vide, hvad der gør dig usikker eller bekymrer dig. Og de kan kun svare på dine spørgsmål, hvis de kender dem. Derfor: Stil spørgsmål og fortæl personalet, hvis der er noget, du ikke forstår, eller noget, som gør dig usikker eller utryk.

På samme måde, som du ikke ved, hvad personalet tænker, og hvorfor de gør, som de gør, ved personalet heller ikke, hvad du tænker, og hvorfor du gør, som du gør. Derfor: Fortæl og forklar personalet om dine vaner og rutiner. De kan bedst hjælpe dig, hvis de kender dine ønsker og behov.

Svar og forklaringer om sygdom, diagnose og behandling er ofte lange og vanskelige at forstå. Accepter ikke svar, som du ikke forstår. Det kan være en god idé at gentage informationen med dine egne ord. Du kan fx sige:



Det her er nyt for mig – skal jeg forstå det sådan, at ... (Fortæl nu med dine egne ord, hvad du lige har hørt. Hvis det er svært, så forestil dig, at du skal fortælle det, du lige har hørt, til fx din nærmeste pårørende.)

På den måde kan du og sundhedspersonalet hurtigt finde ud af, om I har forstået hinanden. Og hvis I ikke har, kan misforståelsen afklares med det samme.



**Stil spørgsmål!
Spørg hellere for meget
end for lidt.**

2

Dit behandlingsforløb

Dit behandlingsforløb

I de fleste behandlingsforløb er der nogle typiske situationer, du som patient vil stifte bekendtskab med:

- Når din diagnose skal stilles
- Når din helbredsjournal skal skrives
- Når du skal undersøges
- Når du skal indlægges og behandles
- Når du skal i medicinsk behandling
- Når du skal opereres
- Når du skal bedøves
- Når du skal udskrives eller til kontrol.

I det følgende får du informationer, redskaber og gode råd om, hvordan du selv kan hjælpe med at få de oplysninger, du har brug for.

Undervejs er der indsat linjerede sider, hvor du kan føre notater og skrive dine spørgsmål om dit helbred og din behandling ned. Skriv gerne ned undervejs gennem hele dit behandlingsforløb.

Når din diagnose skal stilles

Forudsætningen for en god behandling er først og fremmest, at du får stillet den rigtige diagnose.

Som patient er du den vigtigste kilde, når lægen skal have klarhed over dine symptomer, og hvordan din sygdom har udviklet sig.

Du vil typisk også blive stillet en række andre spørgsmål, der ikke direkte vedrører det helbredsproblem, du er ved at blive undersøgt for.

Mange føler sig overvældede af de mange spørgsmål, der bliver stillet ved de første kontakter med sundhedsvæsenet, fx hos den praktiserende læge eller ved det første besøg på sygehuset.

Det er derfor en god idé at være forberedt på de spørgsmål, du kan få stillet. Det er også en god idé at skrive informationer om dit helbred og dine spørgsmål ned på forhånd.

På de følgende sider kan du oprette din egen **'helbredsjournal'**, hvor du kan skrive svar ned på det, lægen og sygeplejersken typisk vil spørge dig om, før din behandling begynder, eller når du bliver indlagt.



Før din egen helbredsjournal.



Når din helbredsjournal skal skrives

Lægen vil typisk spørge dig om:

Hvad er dit nuværende helbredsproblem?

- hvilke symptomer har du?
- hvor længe har de stået på?
- synes du, at der nogle ting, der forværrer eller lindrer symptomerne?
- hvad tror du selv, årsagen til symptomerne er?

Det er sandsynligt, at du vil blive spurgt om de samme ting flere gange af forskellige læger og sygeplejersker. Det kan der være flere årsager til:

- at dit resumé af dit helbred kan give sundhedspersonalet et overblik over, hvad der er væsentligt for dig (lige nu)



- at personalet ønsker at lave en ny vurdering af din situation
- at der kan dukke detaljer op i svarene, som er væsentlige, og som ikke tidligere er dukket op
- at flere ører hører bedre
- at gentagelse fremmer forståelsen.



Bliver du utryg ved at få stillet de samme spørgsmål igen, så fortæl sundhedspersonalet, at du bliver utryg, og at du derfor gerne vil vide, hvorfor personalet stiller de samme spørgsmål.

Lægen vil også typisk spørge:

Har du tidligere fejlet noget?

- har du tidligere fejlet noget alvorligt?
- er du blevet opereret?
- har du været indlagt før?
- tager du medicin for en kronisk sygdom?

Findes der arvelige sygdomme i din familie?

- Fx – sukkersyge
- hjerte-kar-sygdomme
 - allergi.

Er der noget, du ikke kan tåle eller er allergisk over for?

- Fx – mad
- drikkevarer
 - medicin
 - plastre
 - eller andre ting, du ikke kan tåle.

Tager du medicin?

Fortæl lægen om al den medicin, du tager. Også naturmedicin. Naturmedicin kan have betydning for din behandling ved at forstærke eller svække virkningen af den medicin, som din læge ordinerer til dig. Derfor er det vigtigt, at lægen ved, hvilken naturmedicin du eventuelt tager, så der kan tages hensyn til det.

Skriv din medicin, også naturmedicin, ind i medicinlisten her i bogen (side 78-81).

Ryger du, og drikker du alkohol?

For at sikre, at den behandling, du skal have, er forenelig med din sædvanlige levevis, har personalet brug for at vide:

- hvad du ryger, hvor meget du ryger, og hvor lang tid du har røget
- hvad dit forbrug af alkohol er, fx hvor mange genstande du i gennemsnit drikker om ugen.

Endelig vil du ofte blive spurgt om en lang række *andre symptomer* end dem, du bliver undersøgt for. Det kan fx være:

- Hovedpine, flimren for øjnene, svimmelhed
- Hjertebanken, ondt i brystet, hoste, åndenød
- Kvalme, opkastninger, ondt i maven, uønsket væggtab, for hård eller for løs afføring
- Problemer med at lade vandet
- Smerter eller problemer i arme, ben og ryg
- Og for kvinder: underlivsproblemer.

Hvis du er indlagt, vil sygeplejersken typisk spørge om dine kostvaner, din appetit, og om du har brug for hjælp i forbindelse med:

- Spisning
- Komme i seng
- Komme ud af sengen
- Personlig hygiejne
- Toiletbesøg
- Påklædning
- Gå omkring

... og om du bruger:

- Briller
- Høreapparat
- Proteser
- Specielle sko
- Stok, rollator, kørestol
el. andre hjælpemidler.



Medbring din medicin og dine hjælpemidler, når du bliver indlagt.

Husk at fortælle sundhedspersonalet:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Det kan være en hjælp at skrive datoen på den dag, du skriver dine kommentarer ned.)

Når du skal undersøges

For at afklare dit helbredsproblem kan det være nødvendigt at foretage en eller flere undersøgelser. Det kan også være, at du skal undersøges af specialister.

Jo flere instanser og personer, der medvirker i din undersøgelse, des større er risikoen for, at svar og andre informationer ikke når frem til alle, der har brug for dem.

Du kan bidrage til at mindske den risiko, hvis du ved:

- Hvornår du kan forvente at komme til undersøgelse
- Hvornår du kan forvente at få svar på prøver og undersøgelser
- Hvad du skal gøre, hvis du ikke bliver indkaldt eller får svar inden for den forventede tid.

Kender du disse oplysninger, kan du i tide kontakte sundhedspersonalet, der kan efterspore de oplysninger, som – mod forventning – er gået tabt.

Du kan spørge:

>> *Hvornår kan jeg forvente at blive undersøgt?*

>> *Hvem skal jeg kontakte, hvis jeg ikke bliver indkaldt til undersøgelse?*

>> *Hvad kan jeg forvente, at undersøgelsen viser?*

>> *Er der risiko forbundet med undersøgelsen?
Er der alternativer til undersøgelsen?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

.....

Fortæl sundhedspersonalet, hvis du ikke forstår den information, du får.

Du kan sige:

>> *Det her er nyt for mig – vil du gerne forklare mig det en gang til?*

>> *Det her er nyt for mig – betyder det, du siger til mig, ... (Fortæl med dine egne ord, hvordan du har forstået det svar, du lige har fået).*

Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



... det kan ske, at patienter med ens eller næsten ens navne bliver forvekslet med hinanden i forbindelse med undersøgelser eller behandling.

Derfor er det vigtigt, at du 'godkender dig selv', dvs. tjekker dit navn og dit personnummer sammen med personalet, hver gang du skal undersøges, behandles eller have medicin.

Når personalet ofte spørger dig om dit navn og personnummer, er det altså for at sikre, at det er din journal, prøvesvar eller medicin, de står med.

Hvis personalet ikke spørger dig om dit navn eller personnummer, så oplys det selv.

Du kan sige:

»» *For en sikkerhed skyld vil jeg gerne sige mit navn og personnummer til dig, inden vi begynder.*

Et behandlingsforløb kan blive forsinket, hvis en undersøgelse ikke kan gennemføres eller må tages om, hvis du ikke er rigtigt forberedt. Nogle undersøgelser kræver speciel forberedelse, fx at du er fastende, eller at du ikke må gå på toilettet inden undersøgelsen.

Til de undersøgelser, der kræver særlig forberedelse, vil du ofte få udleveret en skriftlig vejledning. Hvis du ikke får det, eller hvis personalet ikke selv forklarer dig det – så kan du spørge:

>> *Skal jeg forberede mig til undersøgelsen?*

>> *Er der noget særligt om undersøgelsen, jeg skal vide?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

Når du har fået foretaget undersøgelsen, skal du vide, hvornår du kan forvente svar på undersøgelsen og eventuelle prøver, der er taget.

Du kan spørge:

>> *Hvornår og hvordan får jeg svar på resultatet af undersøgelsen?*

>> *Hvad skal jeg gøre, og hvem skal jeg kontakte, hvis jeg ikke får svar?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....



Når du skal indlægges og behandles

Ved de fleste planlagte indlæggelser kører behandlingsforløbet efter en fastlagt rutine. I de tilfælde er det forholdsvis let for personalet at forklare, hvad du kan forvente, der vil ske og hvornår. Men hvis du indlægges akut, vil der ofte blive taget løbende stilling til, hvad der skal ske.

Ved indlæggelsen

Ved planlagte indlæggelser er det en god idé at medbringe:

- Indlæggelsesbrev
- Telefonnumre til pårørende
- Medicin
- En liste over den medicin, du tager (se side 78-81)
- Hjælpemidler som fx
 - Briller
 - Høreapparat
 - Proteser
 - Stok
- Toiletsager
- Morgenkåbe
- Hjemmesko (skridsikre)
- Sko og overtøj.

Hvis du har været indlagt på andre sygehuse og været i behandling, der har betydning for din aktuelle indlæggelse, vil det også være en god idé at medbringe udskrivningsbrevet (epikrisen). Har du en kopi af din journal, er det også en fordel at tage den med. Du og sygehuset sparer da den tid, det tager at få fat i din journal.

Har du en mobiltelefon, så tag også gerne den med. På de fleste afdelinger er det tilladt at bruge mobiltelefon, dog skal man tage hensyn til sine medpatienter. Husk i givet fald også opladeren til din mobiltelefon.

Under indlæggelsen

Der vil ofte være mange sundhedspersoner og måske flere afdelinger involveret i din behandling. Jo flere der er involveret, jo større er risikoen for, at der kan opstå forsinkelser eller misforståelser.

Den risiko kan du være med til at mindske ved at være opmærksom på de overvejelser, der løbende gøres om din behandling, og de aftaler om undersøgelser, resultater og andet, der løbende træffes.

Da du ikke kan forvente, at du møder den samme læge ved hver stuegang, kan det være en god idé at notere lægens navn sammen med datoen for stuegangen. Særligt, hvis I laver en konkret aftale, der skal følges op på.

Det er i det hele taget en god idé at skrive ned, hvilke informationer du får, hvem du drøfter din behandling med, hvor og hvornår du skal til undersøgelser, og hvornår du kan forvente svar på undersøgelserne.

Hvis du ikke selv kan notere aftaler og andet ned, så bed eventuelt dine pårørende om at gøre det.

Før behandlingen

Lægen vil i samråd med dig aftale, hvilke undersøgelser du skal have foretaget.

På baggrund af de undersøgelser, du får foretaget, planlægges dit behandlingsforløb.

Uanset om du skal have medicin, eller om du skal opereres - eller begge dele - skal du vide, hvad du kan forvente af den behandling, du bliver tilbudt - både på kort sigt og på langt sigt. Og om du kan forvente eventuelle bivirkninger.

Du kan spørge:



Hvad kan jeg forvente af behandlingen?



Kan jeg forvente at blive helbredt af behandlingen?



Hvilke af mine symptomer lindres af behandlingen?



Risikerer jeg, at nogle af mine symptomer kan forværres af behandlingen?



Hvilken risiko er der forbundet med behandlingen?



Er der alternativer til den type behandling/operation, som bliver foreslået?

>> *Hvad kan sundhedspersonalet gøre for mig i forbindelse med behandlingen?*

>> *Hvad kan jeg selv gøre?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

Hvis du har spurgt personalet og ikke forstået den information, du har fået, så spørg igen:

>> *Det her er nyt for mig - vil du forklare mig det en gang til?*

>> *Det her er nyt for mig - skal jeg forstå det sådan, at ... (Fortæl med dine egne ord, hvad du netop har hørt.)*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

(Det kan være en hjælp at skrive datoen på den dag, du skriver dine kommentarer ned.)



Når du skal i medicinsk behandling

Hvis du skal i medicinsk behandling, er det vigtigt, at du kender din medicin. Det vil sige, at du ved, hvad din medicin hedder, hvordan den virker, samt hvordan og hvor længe du skal tage den. Før en liste over al den medicin, du får. Sørg også for at kende medicinens eventuelle bivirkninger og spørg, om særlige typer mad eller drikkevarer kan påvirke behandlingen negativt.

Når du kender din medicin, er det nemmere for dig at tage den rigtigt. Det giver et bedre behandlingsresultat. Når du har overblik over medicinens virkninger og eventuelle bivirkninger, er det også nemmere for dig at sige til, hvis du reagerer anderledes på behandlingen end forventet, og hvis du får bivirkninger.



... der dagligt gives millioner af piller til patienter i det danske sundhedsvæsen.

... der hver dag sker medicineringsfejl på sygehusene.

... en meget lille del af medicineringsfejlene skader patienterne.

... det sker, at forkert medicin bliver udleveret til patienter.

... nogle gange er det patienten selv, der ikke tager medicinen korrekt.

Sig til sundhedspersonalet, hvis du får...

... noget medicin,
der ser anderledes
ud, end det plejer,

... en anden
mængde medicin,
end du plejer,

... medicinen på
et andet tidspunkt,
end du plejer,

... for der kan være tale om en fejl.



Du kan spørge:

>> *Jeg tager normalt to piller – ikke én. Er der en særlig grund til, at jeg kun skal have en?*

>> *Disse piller ligner ikke dem, jeg plejer at få – vil du fortælle mig, hvad det er?*

>> *Jeg har ikke hørt, at jeg skal have disse piller, vil du fortælle mig, hvorfor jeg skal tage dem?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Brug medicinlisten
på side 78-81.**



Når du skal opereres

For at forebygge komplikationer efter en operation kan lægen bede dig om at ændre dine vaner. Det kan fx være nødvendigt at træne eller motionere mere eller lægge dine kostvaner om.

Det er en rigtig god idé ikke at drikke alkohol 12 uger, før du skal opereres, og ikke at ryge 6-8 uger, før du skal opereres. På den måde heler dine sår hurtigere, og du kommer hurtigere til kræfter. Og du nedsætter risikoen for komplikationer, fx infektioner i operationssåret.

Hvis du skal opereres, bør du høre om operationen. Du skal vide, hvorfor du skal opereres, og hvad du skal gøre før og efter operationen.

Du kan spørge:

» *Er der noget, jeg skal vide eller gøre **før** operationen?*

» *Hvad skal jeg gøre **efter** operationen?*

» *Hvilke af mine symptomer lindres af operationen?*

» *Hvad har betydning for, at operationen lykkes?*

» *Hvad kan jeg selv gøre?*

» *Hvilken risiko er forbundet med operationen?*

» *Risikerer jeg, at nogle af mine symptomer kan forværres som følge af operationen?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

.....

.....

Når du skal bedøves

I sundhedsvæsenet møder du ordene anæstesi, narkose og bedøvelse. De bliver brugt om det samme.

Anæstesilægen (narkoselægen) skal vide så meget som muligt om dig før anæstesen (narkosen). Lægen skal fx vide, om du lider af nogle sygdomme, og hvilken slags medicin du tager. Fortæl også, hvis du tager naturmedicin og kosttilskud, da det kan have betydning for, hvordan anæstesi (narkose) virker på dig.

Anæstesilægen skal under narkosen kunne give dig luft gennem en slange i halsen. Derfor er det meget vigtigt at vide, om du har løse tænder eller piercing i mundhulen, og om din mund kan åbnes helt.









Har du tidligere været bedøvet, er det af stor betydning for anæstesilægen at vide, hvordan det forløb. Gik det uden problemer, eller fremkaldte narkosen særlige ting, der skal tages højde for, fx kvalme, smerter eller andre vanskeligheder.



... når du skal i anæstesi, taler du med anæstesilægen først. Her er det vigtigt, at du får en klar aftale om, hvordan du skal bedøves, og hvordan forløbet er bagefter.



Du kan spørge:

-  *Hvilke muligheder er der for narkose til dette indgreb – skal jeg sove helt, eller kan man bedøve dele af kroppen?*
-  *Hvilken risiko er der forbundet med narkosen?*
-  *Får jeg kvalme, når jeg vågner op, og hvis jeg gør, hvordan kan det så behandles?*
-  *Får jeg smerter efter operationen, og hvis jeg gør, hvordan kan det så behandles?*
-  *Kan jeg gå på toilettet lige efter opvågning/operation?*
-  *Hvis operationen bliver udsat, hvornår vil jeg så få besked om det?*
-  *Hvis operationen bliver udsat, må jeg så spise og drikke?*
-  *Kan jeg få en kort beskrivelse af narkoseforløbet, som jeg kan vise anæstesilægen, næste gang jeg skal bedøves?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

Når du skal udskrives eller til kontrol

Når du bliver udskrevet fra sygehuset, er det vigtigt, at du ved, hvordan behandlingen skal fortsætte, og om der er noget, du skal være specielt opmærksom på, når du kommer hjem.

Du kan spørge:



Er der noget, jeg skal være opmærksom på, når jeg er kommet hjem?



Er der noget, som jeg ikke må gøre på grund af:

- den medicin, jeg får?

- den operation, jeg lige har været igennem?

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

.....

Du skal også vide, hvad du skal gøre, hvis du igen får symptomer, og hvem du i så fald skal kontakte.

Hvis du skal efterbehandles eller gå til kontrol, har du brug for at vide, hvad du skal gøre, og hvad du kan forvente.

Du kan spørge:



Skal jeg til kontrol? Hvor? Og hvornår?

.....

.....



Hvornår kan jeg forvente svar på undersøgelsen?

.....

.....



Hvem skal jeg henvende mig til, hvis jeg ikke får svar?

.....

.....



Hvornår kan jeg forvente at være helt frisk til at klare min hverdag?

.....

.....

.....

.....



Hvad kan jeg selv gøre for hurtigt at blive frisk igen?



Kan jeg forvente at få de samme problemer igen? – og



Hvem skal jeg så henvende mig til?

Du kan også bede sundhedspersonalet om at skrive vigtige informationer ned til dig, fx hvornår du skal til kontrol, og hvad du skal gøre, hvis du ikke får svar på en undersøgelse, som du skal have svar på.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, kan du spørge:



Der er så meget jeg skal huske – vil du gentage det for mig?

Ved udskrivelsen

Lægen skriver et udskrivningsbrev med oplysninger om din indlæggelse og behandling til din praktiserende læge. Det brev kaldes en epikrise. Du kan spørge, om du kan få en kopi af dit udskrivningsbrev (epikrise) med dig hjem med det samme.

... en epikrise er lægernes arbejdsredskab og derfor skrevet på "lægesprog".

... epikrisen er en del af din journal.

... din epikrise muligvis ikke er skrevet færdig, når du bliver udskrevet.

... du kan spørge sundhedspersonalet, om de vil gennemgå epikrisen eller din journal sammen med dig, så du kan forstå den.

... du kan bede sundhedspersonalet om at få tilsendt en kopi af din epikrise (evt. hele din journal), når den er skrevet færdig.



Du kan altid bede om en samtale med en læge og en sygeplejerske, når du skal udskrives.

3

Redskaber

Redskaber

I det følgende har vi samlet en række redskaber, som mange patienter har fundet nyttige.

Fald

Mange patienter falder på sygehuset og kan – ud over forskrækkelsen – også forstuve, forvide eller brække en arm, et ben eller hoften. Fald sker ofte, fordi patienten ikke vil forstyrre personalet for at blive hjulpet, fordi gulvene er glatte, eller fordi der på sengestuerne står stole, rullestativer, rollatorer eller andre ting mellem sengene. Vær derfor ekstra opmærksom, hvis det er tilfældet, hvor du ligger.

Du har særlig stor risiko for at falde, når du er:

- Syg
- Svækket på grund af nedsat muskelkraft

- Tager medicin, der påvirker balancen (fx smertestillende medicin og sove-medicin).



... faldulykker på sygehuset hyppigst sker i forbindelse med toiletbesøg, og når man skal i og ud af sengen.

Mange faldulykker kan forebygges, hvis vi bruger vores sunde fornuft og tager de nødvendige forholdsregler.

Tænk fx på en hospitalsseng. Den er tit højere end din seng derhjemme. Du skal derfor være opmærksom på, at der er længere ned til gulvet, når du står ud af sengen. Hvis du ikke kan nå gulvet, når du sidder på sengen, kan du bede personalet om at indstille sengen, så den ikke er så højt oppe. Du kan også bede om hjælp til at komme sikkert i og ud af sengen.



Våde og glatte gulve er farlige!

Der er lange gange på mange sygehuse. Gangene kan være mørke, og gulvene kan være glatte. Især hvis de er

våde, fx når de er nyvaskede, og når besøgende kommer i vådt fodtøj i regnvejr og snevejr. Derfor:



- Tag godt fodtøj med på sygehuset.
- Brug skridsikre hjemmesko, så er risikoen for at falde mindre.
- Gå aldrig på strømpesokker, du risikerer at glide!
- Tænd altid lyset, hvis du færdes, når det er mørkt.



Kald på personalet, hvis du er utryk ved at gå selv.

At skulle 'skynde sig' fx på toilettet kan øge risikoen for fald. Hvis du har behov for at komme på toilettet flere gange om natten, så lad personalet hjælpe dig. Personalet kan fx vække dig i løbet af natten, så du undgår at have 'for travlt' med at komme til toilettet.

Hvis du er faldet flere gange det seneste år, så tal med lægen om det.



Spørg hellere om hjælp en gang for meget end en gang for lidt.

Hygiejne

Når du er indlagt, eller hvis du føler dig svag, er det ikke nogen god idé at få besøg af folk, der selv har det skidt. Så hvis du har et familiemedlem, der har en smitsom sygdom (fx influenza), kan det være en god idé at bede vedkommende om at vente med at besøge dig, til han/hun er rask igen.

Det er også en god idé at være opmærksom på at vaske hænder, når du er i kontakt med andre personer, og før du spiser, mens du er indlagt. I stedet for at vaske dine hænder med sæbe kan du gnide dem med hånddesinfektion med alkohol. Det finder du ved håndvaskene på sygehuset.

... hånddesinfektion med alkohol fjerner flere bakterier end håndvask.

... man i dag i de fleste situationer anbefaler sundhedspersonalet at gnide hænderne i hånddesinfektion med alkohol i stedet for almindelig håndvask.

... hånddesinfektion med alkohol tager ca. 30 sekunder, mens en almindelig håndvask tager 1½ minut.



Fortæl dine besøgende om vigtigheden af god håndhygiejne, især hvis du er indlagt.

Medicin



... når du bliver udskrevet fra sygehuset, og du skal tage medicin, kan du bede om at få udleveret en liste med den medicin, du skal tage.

Hvis den udleverede medicinliste ikke indeholder al den medicin, du tager – fx håndkøbsmedicin eller naturmedicin - så skriv det selv på eller få en pårørende til at hjælpe dig. Hvis du ikke får udleveret en liste, er det en god idé selv at lave en. Du kan også anvende medicinlisten på de kommende sider.

Skriv al den medicin, du tager, ned:

- Medicin på recept
- Medicin, du får på sygehuset
- Håndkøbsmedicin
- Naturmedicin.

Skriv også årsagen til, at du tager medicinen. Hvis du ikke ved, hvorfor du får medicinen, så spørg lægen, sygeplejersken eller på apoteket.



Vær særlig opmærksom på medicin, der ikke tages dagligt.

Eksempel på medicinliste

Dato start	Navn på medicinen og styrke	Dosis og hyppighed	Dato stop
9/10-05	Tablet xyz á 500 mg	500 mg 3x dagligt	23/10-05

Medicinliste

Dato start	Navn på medicinen og styrke	Dosis og hyppighed	Dato stop
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Brug denne medicinliste eller opbevar den medicinliste, du har fået fra lægen eller sygeplejersken i plastlommen i denne bog.

Årsag til behandling

Specielle hensyn

Evt. problemer

Tarmsygdom

Ingen alkohol

Årsag til behandling

Specielle hensyn

Evt. problemer

Ajourfør altid din medicinliste ved ændringer i din medicin. Sæt en streg gennem den medicin, du ikke længere tager. Skriv ned, hvis du har haft gener ved at tage medicinen.

Medicinliste

Dato start	Navn på medicinen og styrke	Dosis og hyppighed	Dato stop
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

Brug denne medicinliste eller opbevar den medicinliste, du har fået fra lægen eller sygeplejersken i plastlommen i denne bog.

Årsag til behandling

Specielle hensyn

Evt. problemer

Ajourfør altid din medicinliste ved ændringer i din medicin. Sæt en streg gennem den medicin, du ikke længere tager. Skriv ned, hvis du har haft gener ved at tage medicinen.

Medicinprofilen

... hvis du ikke kan huske, hvilken medicin du tager eller har taget for nylig, kan du eller din læge tjekke det på hjemmesiden www.medicinprofilen.dk.



Medicinprofilen er en **elektronisk** oversigt over den medicin, du har købt på recept på apoteket.

Det er kun dig selv og de læger, du behandles af, der har direkte adgang til din medicinprofil.

Apotek og hjemmesygeplejerske kan også få adgang til din medicinprofil, hvis du giver dem lov.



Få oplysninger om Medicinprofilen, og hvordan du bruger den på www.medicinprofilen.dk.

Fælles Medicinkort

I løbet af 2010 vil det Fælles Medicinkort blive taget i brug. I begyndelsen vil det indeholde de samme informationer, som du kan finde på medicinprofilen. Hvis din læge er koblet på det Fælles Medicinkort, og I aftaler at ændre din medicin, vil ændringen fremgå med det samme. Oplysningerne om din medicin vil derfor være mere opdateret på det Fælles Medicinkort, end de er på medicinprofilen.

Du kan selv tjekke din medicinprofil og dit Fælles Medicinkort, hvis du har adgang til internettet, og du har en digital signatur. Du kan også se, hvem der har været inde at læse din medicinprofil og dit Fælles Medicinkort. Du vil kunne se dit Fælles Medicinkort på www.medicin-it.dk.

Har din medicin skiftet navn?

Substitution betyder 'erstatning for noget tilsvarende'. Når medicin substitueres, betyder det, at medicinen altid har samme aktive indholdsstof og **samme virkning**. Derimod kan fyldstoffer, farve, form, navn og pris variere.



... hvis du får udleveret medicin på apoteket, som ser anderledes ud og hedder noget andet end den medicin, du plejer at få, så kan der være tale om substitution. Men spørg, hvis du føler dig usikker.

Når du får en anden medicin end den, du plejer, skyldes det, at apoteket skal sikre, at du får den rigtige medicin til den lavest mulige pris. Priserne på medicin skifter meget ofte, og derfor varierer det hele tiden, hvilket lægemiddel der er det billigste.

Udlevering af det billigste lægemiddel sker automatisk, medmindre din læge har skrevet 'ikke substitution' på recepten, eller du selv ønsker et bestemt præparat.

Substitutionsmedicin kaldes også kopimedicin og synonym medicin. Du kan få en pjece om substitution på apoteket eller på www.apoteket.dk.



Smerter eller andet ubehag

Sygdom giver ofte smerter og andet ubehag. Medicinske behandlinger og operationer er også tit forbundet med smerter og ubehag. Det er vigtigt, at du siger til, hvis det gør ondt eller du oplever andet ubehag.

Smerter og andre symptomer, fx kvalme, har betydning for dit helbred, fordi det påvirker din søvn, din appetit, dit almenbefindende eller dine muligheder for fx at motionere. Det er vigtigt for dig, fx hvis du skal genoptræne efter en operation, at du er smertefri.

Hvis du indlægges til operation, vil smertelindring være en del af din behandling. Kvalmestillende medicin kan også være en del af din behandling.

Lægen og sygeplejersken vil typisk tale med dig om dine symptomer, og hvordan de kan lindres. Hvis du er i tvivl, kan du spørge:



Hvilke symptomer kan jeg forvente?



Får jeg smerter?



Hvor ondt skal jeg have, før jeg siger til?

>> *Hvad skal jeg i øvrigt reagere på?*

>> *Får jeg medicin for smerter?*

Skriv selv flere spørgsmål:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sig til sundhedspersonalet, hvis du har smerter eller andre symptomer.



... oplevelsen af smerte eller andet ubehag efter en operation eller medicinsk behandling er forskellig fra menneske til menneske.



Sig til i god tid, hvis du fornemmer, at du får behov for ekstra medicin mod smerter, kvalme eller andet ubehag.

Smertelineal

Når du skal beskrive dine symptomer, kan du gøre det ved at skrive ned, hvor ondt du har på en skala fra nul (0) til ti (10). Nul betyder ingen smerte, og ti betyder den værst tænkelige smerte.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 = Det gør ikke ondt overhovedet,
eller jeg har ingen symptomer

10 = Det gør ekstremt ondt,
eller jeg har ekstremt mange symptomer


Ved hjælp af skalaen kan du udtrykke og huske, hvordan det går med dine smerter. Ved at notere, hvor ondt du har det, kan du se, om smerterne bedres eller forværres, fx i løbet af dagen eller fra dag til dag.

Desuden kan smertelinealen bruges til at tilpasse din smertebehandling, så de forskellige smertestilende midler doseres bedst muligt.

Din lineal-optegnelse

Det er en god idé at følge dine smerter/symptomer over flere dage og både notere dag, tidspunkt på dagen og din bedømmelse (fra 0 til 10) af dine symptomer.

Andet ubehag og andre symptomer, fx kvalme og diarré, kan registreres på samme måde.




Vidste du at

... det er vigtigt, at du fortæller sundhedspersonalet, hvis dine smerter eller andre symptomer ændrer sig.

Skriv ned, hvordan du har det, og hvilke symptomer du har – gerne med angivelse af dag og tidspunkt. Hvis dine symptomer kommer i forlængelse af, at du har foretaget dig noget specielt, fx motioneret, hostet, spist eller grint, så skriv også det.

Nogle læger vil spørge dig om dine hvilesmerter, altså hvordan det føles, når du ligger stille, og om dine aktivitetssmerter, altså hvordan det føles, når du fx hoster eller går en tur.



Vidste du at

... smertelinealen fra 0 til 10 er kendt og anvendes af sundhedspersonalet.

... smertelinealens skala kaldes VAS på lægesprog (Visuel Analog Skala).

... man også kan kategorisere smerter efter, hvor generende de er – og altså ikke kun efter, hvor ondt det gør.



Tag din smertestillende medicin i god tid, før du skal træne – det forbedrer din træning.

Eksempel på Smerte-dagbog:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		2/5-05		Kl. 6.30		Bemærkninger				
						Er lige vågnet				

Smerte-dagbog

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		Kl.		Bemærkninger						

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		Kl.		Bemærkninger						

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		Kl.		Bemærkninger						

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		Kl.		Bemærkninger						

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dato		Kl.		Bemærkninger						

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

Dagbog for andre symptomer

Symptom:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dato Kl. Bemærkninger



Kost

Kosten er vigtig for helbredet – især når du er syg.

... stort vægttab inden for kort tid i forbindelse med sygdom giver nedsat muskelkraft, der kan have alvorlige konsekvenser for lungefunktionen, for sårhelingen – og for muskelkraften, hvis du skal genoptrænes.



... god ernæring giver bedre sårheling og styrker immunforsvaret.

Hvis du er indlagt, kan sundhedspersonalet vurdere din ernæringstilstand og vurdere, om du har brug for særlig diæt eller ernæringstilskud i forbindelse med din behandling.

Fysisk aktivitet

Manglende fysisk aktivitet, fx på grund af operation og sengeleje, fører hurtigt til muskeltab, som igen kan føre til problemer med at bevæge sig. Fysisk inaktivitet øger risikoen for fald.

... når du ligger i sengen, mister dine muskler 5-7% af deres styrke om ugen.



... motion og træning styrker dine muskler og giver dig bedre balance.



... fysisk aktivitet forbedrer dit kredsløb, stofskifte og dine muskler.

... fysisk aktivitet har en positiv virkning på humøret og psyken.



Et træningsprogram tilpasset den enkelte kan reducere muskel- og funktionstab efter en operation.

Rygning

Rygning påvirker immunforsvaret, og rygeres sår heler betydeligt dårligere end ikke-rygeres.

... rygere har større risiko for lungekomplikationer, blodpropper, infektion og blødning efter en operation.

... rygestop 6-8 uger inden en operation er et effektivt middel til at forebygge disse komplikationer.



Rygeophør er blandt andet et effektivt middel til forebyggelse af operationskomplikationer.

Alkohol

Alkohol påvirker din evne til at følge og få gavn af en medicinsk eller anden behandling og genoptræning. Lægen kan have svært ved at styre din behandling optimalt, hvis du samtidig drikker alkohol. Spørg derfor lægen, hvordan alkohol påvirker din behandling.

Informationssøgning

Mange ønsker at søge oplysninger om deres sygdom, det kommende behandlingsforløb eller lignende. Oplysningerne kan blandt andet søges på folkebiblioteker, hos patientorganisationer og på internettet.

Søger du informationer, skal du være opmærksom på, om de er aktuelle og troværdige. Det kan være vanskeligt for almindelige mennesker at vurdere. Søger du på internettet, er det en god idé at søge på anerkendte hjemmesider som fx *www.sundhed.dk*.

Der findes rigtig mange informationer om sygdomme, behandlingsformer osv. Du kan derfor ikke regne med, at personalet kender nøjagtigt den artikel eller brochure, som du har læst. Ønsker du at spørge en fagperson om indholdet af det, du har læst, kan det hjælpe, hvis du kan oplyse:

- Artikelforfatterens navn, også gerne stilling, uddannelse og ansættelsessted.
- Udgivelsesåret for artiklen.
- Hvis du har fået oplysningerne på internettet, er det vigtigt, at du har noteret adressen på den hjemmeside, hvor du har læst artiklen.

Men du kan – som sagt – ikke forvente, at vedkommende kender eller har læst netop det, som du har fundet.

4

Patientrettigheder

Patient-rettigheder

I dette afsnit har vi samlet en række emner om nogle af de rettigheder, som patienter har. Emnerne er ordnet alfabetisk.

Aktindsigt / Din journal

Du har som patient ret til at få oplyst, hvilke helbredsoplysninger din journal indeholder, og du har ret til at få udleveret en kopi af din journal – det kaldes også *Begæring om aktindsigt*.

Du kan også tale med en patientvejleder om din journal, mens du er indlagt, eller efter du er blevet udskrevet.

Journalen er personalets interne arbejdsredskab. Den kan derfor være vanskelig at læse for patienter, der ikke har en sundhedsfaglig baggrund. Er du indlagt, kan du spørge personalet, om de har mulighed for at gennemgå journalen sammen med dig.

Det er ofte en god idé at opbevare en kopi af din journal. Ikke mindst hvis du fejler flere ting og behandles flere steder. På den måde kan du sikre dig, at du altid selv har dine helbredsoplysninger.

Ønsker du at få tilsendt en kopi af din sygehusjournal, skal du skrive til ledelsen i den afdeling, du har været indlagt. Her er, hvad du kan skrive:

Eksempel på brev angående begæring om aktindsigt

Til ledelsen i afdeling

Sygehus/hospital

Adresse

Postnummer, by

Dato:

Angående begæring om aktindsigt

Jeg skal hermed begære fuld aktindsigt i alle journaler og dokumenter vedrørende min indlæggelse på sygehus/hospital i periodentil

Det ønskede materiale bedes sendt snarest til nedenstående adresse.

Med venlig hilsen

Navn

Adresse, postnummer, by

Cpr-nr.

Telefonnummer

Du skal have journalen tilsendt inden ti dage efter din anmodning eller have fået en besked fra sygehuset om, hvornår du kan forvente at modtage den.

Fejl

Hvis du føler, du har været udsat for en fejl eller på anden måde er blevet behandlet dårligt, er det altid en god idé at tale med personalet om det. Dels for at afklare eventuelle misforståelser, dels for at give afdelingen mulighed for at rette op på forholdene.

Du kan også tale med en patientvejleder om din oplevelse. Patientvejlederen kan vejlede og hjælpe dig med at udrede problemer og henvendelse til de rette instanser.

Henvendelser om fejl og dårlig behandling varetages af flere forskellige instanser. De omtales kort nedenfor.

Det lærende system

Når sundhedspersonalet bliver opmærksom på, at der er sket en fejl eller en utilsigtet hændelse, som det også kaldes, skal de rapportere det. Rapporteringen er en beskrivelse af, hvad der er sket, hvornår og hvordan det skete og forslag til, hvordan man fremover kan undgå en gentagelse. Ud fra rapporterne kan sygehuset hurtigt træffe sine forholdsregler for at forebygge en gentagelse af det skete. Rapporterne fra sygehusene samles i en landsdækkende database. Det giver grundlag for

læring mellem sygehusene for at forebygge fejl og utilsigtede hændelser.

Sundhedsloven er lovgrundlaget for det lærende system. Formålet med det lærende system er at beskytte patienter mod skade og risiko som følge af sundhedsvæsenets indsats og ydelser eller mangel på samme. Loven forpligter personalet til at rapportere og myndighederne til at handle på rapporteringerne. Hensigten med loven er at skabe læring, så mængden af utilsigtede hændelser kan reduceres.

... en utilsigtet hændelse er en hændelse, der opstået som følge af undersøgelse, behandling eller pleje, og som påfører eller kan påføre patienten en skade.



Rapportering og læring af utilsigtede hændelser har været med til at skabe øget patientsikkerhed på sygehusene. Derfor udvides ordningen i 2010 til også at omfatte praktiserende læger og speciallæger samt hele den kommunale sundhedstjeneste (fx hjemmepleje og plejehjem). I 2011 får også patienter og pårørende mulighed for at rapportere utilsigtede hændelser og fejl til Sundhedsstyrelsens landsdækkende database.

Patientforsikringen

I Patientforsikringen kan du søge om erstatning, hvis du er blevet skadet som følge af din undersøgelse eller behandling og skaden ikke skyldes din sygdom. Du kan også søge om erstatning, hvis du har urimeligt mange gener efter en behandling.

På Patientforsikringens hjemmeside kan du læse, hvordan du kan søge erstatning efter en behandling i sundhedsvæsenet: www.patientforsikringen.dk.

Patientklagenævnet

I Patientklagenævnet tager man stilling til, om der er grundlag for at kritisere sundhedspersoner for en bestemt behandling/pleje eller mangel på samme.

På Patientklagenævnets hjemmeside kan du læse, hvordan du kan klage over din behandling i sundhedsvæsenet: www.pkn.dk.

Sygehusledelsen

Føler du, at du er blevet behandlet dårligt, fx at sygehuspersonalet har opført sig arrogant eller ufølsomt, kan du henvende dig til afdelingsledelsen eller sygehusets ledelse.

Patientvejlederen – din vejleder i sundhedsvæsenet

Alle sundhedsinstitutioner har en patientvejleder tilknyttet. Ofte sidder vedkommende på det lokale sygehus. Patientvejlederen kan hjælpe dig, hvis du ønsker at klage, søge om erstatning, eller hvis du er i tvivl om, hvor du skal henvende dig i sundhedsvæsenet. Patientvejlederen kan også fortælle dig om regler og love i sundhedsvæsenet.

Patientvejlederen er til for at hjælpe dig.

Pårørende

Du skal orientere sundhedspersonalet om, hvem af dine pårørende de må informere om din sygdom og behandling og som må træffe beslutninger på dine vegne, hvis du selv bliver ude af stand til det. Det skal du oplyse til sundhedspersonalet ved eller under din indlæggelse. En pårørende kan være din ægtefælle, en slægtning eller en nær ven.

Det kan være en fordel at have en pårørende, eller en anden person som du har tillid til, med, når du skal til undersøgelse eller samtale med sundhedspersonalet. Læs rådet: *Flere ører hører bedre* i de 10 gode råd til patienter sidst i bogen.

Patientforum, der er paraplyorganisation for en del danske patientforeninger, anbefaler, at patienter, som har en svær sygdom, skal have følgeskab af en erfaren person, der kan støtte, hjælpe og vejlede under hele behandlingsforløbet. Du kan læse mere på www.patientforum.dk.

Samtykke

De undersøgelser, du får foretaget, og den behandling du skal have, foregår i samarbejde med dig.

Nogle gange kan dit helbredsproblem behandles på flere måder. Lægen kan anbefale en behandling, men det er op til dig at vælge eller helt at afstå fra

en foreslået behandling. Hvis du afslår en foreslået behandling, er det vigtigt at indgå i en dialog med lægen om andre behandlingsmåder.

Du kan ikke kræve en bestemt behandling, hvis lægen finder, at der ikke er en god grund til det, eller hvis man finder, at det er for risikabelt for dig.



... det er lægens ansvar at give dig information om de behandlingsmetoder, der er bedst for netop dit helbredsproblem, og hvilke konsekvenser det har, hvis du ikke tager imod behandling.

... og at du skal give tilladelse - samtykke - til behandlingen.

Lægen kan fx skrive i din journal:

Patienten har givet sit samtykke til undersøgelsen/ behandlingen efter at have modtaget og forstået information om formål, forventede resultater, mulige alternativer samt bivirkninger og komplikationer.

Der er særlige regler vedr. samtykke for mindreårige og varigt eller midlertidigt inhabile patienter. Se www.sundhed.dk.

Der findes også samtykkeundtagelser, fx hvis der pludselig opstår behov for livsvigtig behandling. I de tilfælde behøver sundhedspersonalet ikke at få samtykke fra dig eller dine pårørende, før behandlingen påbegyndes.

Tavshedspligt

Når du bliver indlagt på sygehuset, vil sundhedspersonalet spørge, hvem der er dine nærmeste pårørende, og hvem de skal kontakte, hvis der bliver brug for at videregive oplysninger om dig eller fra dig.

... sundhedspersonalet ikke må videregive oplysninger til dine pårørende om dig uden din tilladelse?



Husk derfor at aftale med sundhedspersonalet, hvad der må siges - til hvem - om dig og din behandling.

Tolkebistand

Patienter kan få tolkebistand, når sundhedspersonalet skønner, at tolkens tilstedeværelse er nødvendig for behandlingen. Det gælder både på offentlige og private sygehuse eller klinikker her i landet. Tolken tilkaldes af personalet. Den offentlige sygesikring betaler ikke for en tolk, der er nært beslægtet med patienten.

Tolkebistand til døve

Sygehusets forpligtelse til at sørge for tolkning, gælder også for døve.



Ventetider

Skal du indlægges på sygehus, kan du bede din praktiserende læge om at sende din henvisning til det offentlige danske sygehus, du ønsker. Du vil modtage et indkaldelsesbrev fra sygehuset inden for otte hverdage.

Skal du vente på behandling i mere end én måned efter at sygehuset har modtaget henvisningen fra din læge, har du ret til at vælge behandling på et af aftalehospitalerne. Aftalehospitalet er privathospitaler og klinikker i Danmark og hospitaler i udlandet, der har en aftale med regionerne, om den behandling du skal have.

Du kan få information om ventetider på:
www.venteinfo.dk og www.sundhed.dk.



**Pas godt på dig selv,
også når du er indlagt**

10 gode råd til patienter om patientsikkerhed

Følg rådene på de næste sider, så kan du selv bidrage til at gøre din indlæggelse mere sikker.

10 gode råd til patienter om patientsikkerhed

De 10 gode råd på de følgende sider er tip til dig om, hvordan du som patient kan være med til at gøre din behandling mere sikker.

De 10 gode råd er optrykt fra en pjece som Tryk-Fonden og Dansk Selskab for Patientsikkerhed udgav i 2005. Pjecen sendes til sygehusene på deres anmodning og udleveres til patienter gennem sundhedspersonalet. Her bringer vi den korte version af de 10 gode råd.

1 Spørg hellere for meget end for lidt

Det er vigtigt, at du forstår, hvad du skal undersøges for, hvad lægerne har fundet ud af indtil nu, og hvilken behandling du får. Accepter ikke svar du ikke forstår!

2 Fortæl os om dine vaner

Det er godt at informere personalet om, hvad du får af medicin, også alternativ behandling, kosttilskud, naturprodukter samt om du følger særlige kostråd. Du skal også sige til, hvis du er overfølsom over for medicin, mad eller andet.

3 Skriv ned undervejs

Før gerne dagbog over det, du oplever, mens du er syg. Ofte er det også en god idé at skrive dine spørgsmål ned, så du husker at stille dem til personalet.

4 Flere ører hører bedre

Tag gerne din pårørende med, når du skal til samtale om undersøgelser og resultater. Det er en fordel at flere har hørt, hvad lægen siger, så alle nuancer kommer med.

5 Lad eventuelt en anden tage samtalen

Hvis du selv mangler overskud, er du velkommen til at bede personalet om at gennemgå din sygdom og dine behandlinger med en af dine pårørende.

6 Godkend dig selv

Tjek dit navn og dit personnummer sammen med personalet, hver gang du skal undersøges, behandles eller have medicin.

7 Hør om operationen

Hvis du skal opereres, er det en god idé at tale det, der skal ske, igennem med lægen. Nogle gange er det også en fordel, at lægen lige inden operationen med en spritpen markerer det sted på din krop, der skal opereres.

8 Sig til hvis det gør ondt

Det er vigtigt, at vi kender dine symptomer. Også hvis de opstår andre steder, end netop dér, hvor du er syg.

9 Spørg hvordan behandlingen skal fortsætte

Når du skal hjem, er det en god idé at spørge, hvordan behandlingen skal fortsætte, og hvad du selv skal gøre.

10 Kend din medicin

Du skal vide, hvad din medicin hedder, hvordan den virker samt hvordan og hvor længe du skal tage den. Før en liste over al den medicin, du får. Sørg for at kende medicinens eventuelle bivirkninger og spørg om særlige typer mad eller drikkevarer kan påvirke behandlingen negativt.

Hvis du vil vide mere

Hjemmesiden www.sikkerpatient.dk informerer om patientsikkerhed og metoder til at analysere utilsigtede hændelser. Siden henvender sig primært til sundhedsprofessionelle, men har også et område for patienter.

Vil du vide mere om patientsikkerhed så besøg Dansk Selskab for Patientsikkerheds hjemmeside på www.patientsikkerhed.dk.

I *Patienthåndbog* af Lone Scocozza og Karsten Skawbo-Jensen (udgivet på Gads Forlag i 2005) kan du læse mere, især om patientrettigheder.

Derudover er følgende internetadresser nævnt i *Patientens bog*:

www.apoteket.dk

www.medicin-it.dk

www.medicinprofilen.dk

www.patientforum.dk

www.patientforsikringen.dk

www.pkn.dk

www.sundhed.dk

www.trygfonden.dk

www.ventainfo.dk

Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Til de pårørende

Som pårørende til en syg ægtefælle, slægtning, nær ven eller bekendt kan du sammen med personalet og den syge medvirke til, at vedkommende får et sikkert behandlingsforløb. Du kan fx bidrage ved at være den, der har overskud til at råbe vagt i gevær, hvis noget er ved at gå galt.

Når vi bliver syge, bliver vi ofte mere glemsomme, forvirrede og mindre organiserede. Dels kan sygdommen i sig selv være fysisk og psykisk belastende, dels fører et behandlingsforløb til mødet med nye mennesker, omgivelser og rutiner. I den situation kan den syge have ekstra behov for en pårørende, der holder sig orienteret, bevarer overblikket og er på forkant med, hvad der skal ske.

... sundhedspersonalet har tavshedspligt om patienters sygdom og behandling. Personalet må kun give information videre efter anmodning fra patienten.

... patienten skal oplyse personalet om, hvem af de pårørende (1-2), der må få information om vedkommendes sygdom og behandling, og som må træffe beslutninger på patientens vegne, hvis patienten selv bliver ude af stand til det.



Gode råd til pårørende:

- Tilbyd at gå med til konsultationer og samtaler hos læge og på sygehuset. Den syge får mere ud af samtalen, når I er to til at huske og spørge. Bagefter har den syge en fortrolig at tale med.
- Mangler din syge pårørende helt overskud til at gennemgå sin situation med det sundhedsfaglige personale, kan du eventuelt tilbyde at tage samtalen for vedkommende.
- Gå ikke på sygebesøg, hvis du er forkølet eller har andre smitsomme sygdomme. Immunforsvaret hos syge er væsentligt reduceret. Du kan eventuelt ringe i stedet for.
- Vær ekstra omhyggelig med at vaske hænder, når du er på sygebesøg.
- Føl dig ikke til besvær, når du er besøgende på sygehuset. Spørg personalet til råds, hvis du er i tvivl om dine muligheder for at hjælpe din syge pårørende.



Er I flere pårørende til samme patient, så lav en telefonliste, hvor I informerer og orienterer hinanden om jeres muligheder for besøg og anden støtte.

Til personalet

TrykFonden og Dansk Selskab for Patientsikkerhed har i samarbejde lavet "*Patientens bog. En guide til et sikkert patientforløb*". Hensigten med bogen er at styrke patientsikkerheden. Bogen er en guide til patienter med forslag til, hvordan de kan tage vare på deres situation som patient og indgå aktivt i deres behandlingsforløb.

Derfor lægger *Patientens bog* vægt på, at patienten giver og får de informationer om sin sygdom, behandlingsforløb osv., som er nødvendige for at kunne handle hensigtsmæssigt. *Patientens bog* indeholder derfor en række forslag til, hvordan patienter

- kan forberede sig til møder med sundhedsvæsenet
- kan spørge om deres sygdom, behandlingsforløb, behandling og forventede resultater
- kan holde styr på de informationer, de har fået
- kan medvirke til at forebygge fejl og utilsigtede hændelser.

For mange patienter er mødet med sygehusvæsenet som et møde med en fremmed kultur. Den dagligdag, de rutiner og arbejdsgange, som I er fortrolige med, er for mange patienter ukendte og anderledes. *Patientens bog* er tænkt som et redskab til patienterne til at kunne agere i denne "fremmede" verden.

Vi håber, at I som sundhedspersonale vil tage godt imod *Patientens bog* ved at støtte patienter og pårørende i at bruge den. Bogen kan også bruges som et kommunikationsredskab mellem jer og patienterne. Jeres kommentarer til forbedringer af bogen vil være meget velkomne.

Med venlig hilsen
Dansk Selskab for Patientsikkerhed
og
TrygFonden

Dansk Selskab for Patientsikkerhed
Hvidovre Hospital, afsnit P610
Kettegård Allé 30
2650 Hvidovre
Tlf. 36 32 21 71 Fax 36 32 36 07
www.patientsikkerhed.dk
E-mail: info@patientsikkerhed.dk

TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba)
Lyngby Hovedgade 4, 2.
2800 Kgs. Lyngby
www.trygfonden.dk
E-mail: info@trygfonden.dk

Patientens bog – En guide til et sikkert patientforløb

© 2006 Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden
og Lindhardt og Ringhof Forlag A/S

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: Søren Damstedt / trefold

Tegninger: Lars Munck

Projektledelse:

Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden, der samtidig takker alle, der bidrog i forarbejdet til *Patientens bog*.

En særlig stor tak til de patienter, pårørende og det personale, som deltog i fokusgruppeinterview om og pilottestning af *Patientens bog*.
Tak.

Bogen er produceret af Lindhardt og Ringhof Forlag A/S
for Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden
og er trykt hos Leo Paper, Kina 2010.

ISBN 978-87-11-42439-1

2. udgave, 2.oplag

www.sikkerpatient.dk

www.trygfonden.dk

www.patientsikkerhed.dk

www.lindhardtogringhof.dk

Pas godt på dig selv – også når du er indlagt!

Patientens bog – en guide til et sikkert patientforløb giver dig redskaber til at:

- få de nødvendige informationer om din behandling
- føre din egen helbredsjournal
- få gode medicinvaner
- spørge til egen behandling.

Sundhedspersonalet har ansvar for patienternes sikkerhed under en indlæggelse. Derfor har alle sygehuse systemer og procedurer, der skal forebygge fejl. Som patient kan du selv være med til at gøre sådanne sikkerhedssystemer endnu stærkere. Fx ved at holde dig orienteret, bevare overblikket og råbe vagt i gevær, hvis noget er ved at gå galt.

Bogen henvender sig især til patienter, men også pårørende kan have glæde af den. *Patientens bog* er bygget op som en guide, som man kan læse fra start til slut, eller man kan springe rundt i den og læse de afsnit, man aktuelt har behov for.

TrygFonden


Dansk Selskab
for Patientsikkerhed