

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dela gärna dina erfarenheter och upplevelser kopplat till patientsäkerhet genom den här webb-enkäten.



Scanna QR-koden eller gå in på  
[www.regionvarmland.se/psv23](http://www.regionvarmland.se/psv23)

Resultaten används för att utveckla patientsäkerhetsarbetet som syftar till att skapa en säkrare vård för alla i Värmland.

Ditt svar är anonymt.

För mer information läs på Socialstyrelsens webbplats:  
[patientsakerhet.socialstyrelsen.se](http://patientsakerhet.socialstyrelsen.se)



# Tillsammans skapar vi en säker vård



## Patientsäkerhet tillsammans

Vården blir säkrare om du som patient är delaktig både i din egen vård och i patientsäkerhetsarbetet. Ett tryggt vårdmöte skapas innan, under och efter mötet. När du som patient är förberedd, vet syftet och planeringen underlättas både mötet och arbetet framåt. **Våga fråga** om allt som rör din vård!

Här är några konkreta exempel på vad du själv kan göra för att bidra till att din vård blir ännu säkrare.

### Rätt information – åt båda håll



- Förbered dig inför ditt vårdmöte och fundera på vad som är viktigt för dig att få fram. Om det gäller ditt barn – förbered barnet på vad som ska hända.
- Berätta om dina besvär och dina funderingar.
- Vilka frågor vill du ställa? Skriv gärna ner dem i förväg på en kom-ihåg-lapp.
- Ta med en närstående om det känns bra.

### Fortsatt planering



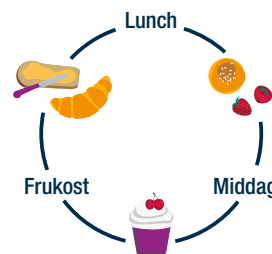
- Hur ser planen ut efter vårdmötet, vad kan du förvänta dig?
- Vad ska du vara observant på? När/vid vilka symtom kan du behöva kontakta vården?
- Vet du vart du ska höra av dig om det inte går som planerat?
- Be om skriftlig information om du behöver.
- Säg till om något verkar vara fel.
- Glöm inte att stämna av med kom-ihåg-lappen så du fått svar på dina frågor.

### Dina läkemedel



- Fråga om du inte förstår varför eller på vilket sätt du ska ta ett visst läkemedel.
- Tala med en läkare eller en apotekare om du känner oro kring dina läkemedel.

### Mat, dryck och rörelse



Att äta bra och röra på sig efter egen förmåga minskar risken för ohälsa, infektioner och fallskador:

- Ät mer proteinrik mat. Ta till exempel dubbelt pålägg eller ät ägg till frukost.
- Ät ofta och glöm inte mellanmål.
- Se till att regelbundet få en kontroll av dina tänder så att inte problem i munnen gör det svårt att äta.