

## Viktige råd for pasienter og pårørende

- Spør til du forstår!
- Noter ned viktige spørsmål og informasjonen du får.
- Ta gjerne med en pårørende eller venn.
- Ha med oppdatert liste over medisinene dine, og vis den frem.
- Kjenn til neste steg i behandlingen og hvem som er ansvarlig.

**Bare spør!**



### Er du pasient eller pårørende?

Det er viktig at du spør hvis noe er uklart. Slik kan du hjelpe med å redusere risiko for feil og misforståelser.

## Still spørsmål. Få svar. Bli hørt.

**Helsepersonell har faglig ekspertise, men du er ekspert på deg.** En god dialog vil hjelpe deg til å få informasjonen du trenger, og vite hva du selv bør informere om.

**Dette heftet gir tips** som vil styrke din mulighet til å medvirke i egen behandling og redusere risiko for misforståelser.

**Heftet er for pasienter og pårørende** på sykehus, men er nyttig for alle som er i kontakt med helsetjenesten.

**Er noe uklart? Bare spør!**

### Noen gode tips

**Spør til du forstår.** Tenk gjennom og skriv gjerne ned det som er viktig for deg å få svar på før du går til legen. Ta med en pårørende eller venn hvis du har behov for det.

**Informér om egen sykehistorie.** Det vil si tidligere sykdommer, operasjoner, allergier og om du tar medisiner. Skriv gjerne ned det viktigste fra samtalene med helsepersonellet. Be om å bli tatt med i avgjørelsene hvis det skal tas nye beslutninger om behandlingen.

**Be om utskrift** av henvisninger, prøvesvar, epikrisen (rapport ved utskrivelse), samt oppdatert liste over medisinene dine.

**Er noe uklart?  
Bare spør:**

Dette er nytt for meg. Kan du gjenta det?

Takk for informasjonen. Det er fortsatt noe som bekymrer meg, kan jeg si noe om det nå?

Har jeg forstått deg rett i at...? Gjenta deretter informasjonen med dine egne ord.

Du bruker noen uttrykk som jeg ikke kjenner. Kan du forklare det med andre ord?

**Notater:**

---

---



## Undersøkelser

**Helsepersonell skal informere** om fordeler og ulemper ved ulike typer undersøkelser. Du har rett til å vite hvorfor det tas prøver og hva resultatet kan bety for videre behandling. Er du informert er det lettere å medvirke til beslutninger om behandlingen.

### Gode råd når du skal til undersøkelse:

**Forbered deg.** Det er viktig at du følger informasjonen du får på forhånd. Spør hvis du er i tvil.

**Riktig identitet.** For å sikre at undersøkelser ikke forveksles skal du alltid bli spurt om navn og personnummer, også av helsepersonell som kjenner deg. Du kan også si fra selv.

**Spør om hva som er planlagt videre.** Avklar hvilke prøver og undersøkelser du må ta. Be om kopi og en forklaring på hva resultatene betyr.

### Er noe uklart? Bare spør:



### Notater:

---

---



## På sykehuset

Undersøkelser, legesamtaler og måltider skjer gjerne etter faste rutiner. Legevisitt er det daglige møtet mellom deg, legen og personalet på avdelingen. Her blir det ofte tatt beslutninger om behandlingen, og du kan spørre om det du lurer på.

### Gode råd når du er på sykehuset:

**Delta aktivt i møtet med legen.** Gi beskjed dersom du får bivirkninger eller har spørsmål om behandlingen. Spør til du forstår!

**Involver pårørende.** Ta gjerne med pårørende eller en venn til samtaler.

**Be om hjelp.** Husk at når du er syk, er du ikke like sterk som vanlig. Ikke vær redd for å be om hjelp, for eksempel ved toalettbesøk. Det kan være fare for at du faller og slår deg.

**Ha oversikt over medisinene dine.** Be fastlegen om en oppdatert liste over alle medisinene dine. Ha alltid med deg listen. Si ifra om du tar naturmedisiner eller kosttilskudd.

### Rene hender redder liv!

**Rene hender** er svært viktig for å unngå smitte og infeksjoner. Du og dine pårørende kan bidra til dette ved å vaske eller sprite hendene ofte og nøye.

Hvis du er usikker på om legen eller andre helsearbeidere har vasket eller spritet hendene **kan du gjerne spørre dem om det.**

### Er noe uklart? Bare spør:

Jeg vil gjerne snakke  
fortrolig med legen.  
Når kan vi få det til?

Jeg vil gjerne ha  
mine pårørende med  
til viktige samtaler.  
Hvordan kan vi  
få til det?

### Notater:

---

---



## I behandling

**Det er 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 i forkant. Da kan du stille spørsmål og for eksempel bli enig om hvilken type bedøvelse som er best for deg.

### Gode råd i forbindelse med behandling:

**Be om hjelp.** Husk at når du er syk er du ikke like sterk som vanlig. Ikke være redd for å be om hjelp, for eksempel ved toalettbesøk. Det kan være fare for at du faller og slår deg.

**Si fra til personalet.** Gi beskjed hvis du tidligere har hatt dårlige opplevelser med bedøvelse eller hvis medisinen ser annerledes ut enn den pleier. Be også om å få viktige opplysninger skrevet inn i journalen din og fortell om eventuelle allergier.

### Er noe uklart? Bare spør:



### Notater:

---

---



## Ved utskrivelse

**Før du blir utskrevet** skal du ha en samtale med sykepleier eller lege om 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, be om en plan for dette.

**Har du vært innlagt** på sykehus skal du normalt til kontroll etterpå. Du må selv kontakte fastlegen for kontroll. Ta med epikrisen. I noen tilfeller fortsetter behandlingen på sykehuset. Ta kontakt hvis du ikke har fått innkalling som avtalt.

### Gode råd når du skal hjem:

**Finn ut hvem som har ansvar for å følge deg opp**, og om/når du skal til kontroll eller rehabilitering.

**Finn ut hvem du skal kontakte** dersom du har spørsmål, får smerter eller opplever andre komplikasjoner som kan knyttes til behandlingen. (Navn/avdeling og telefonnummer).

**Be om kopi** av prøvesvar, epikrise (rapport ved utskrivelse) og henvisninger. Be om forklaring på blodprøvesvar.

**Noen vil ha behov** for medisiner og utstyr eller andre hjelpemidler. Du har rett til veiledning og opplæring i hvordan du skal bruke disse.

### Er noe uklart? Bare spør:

Hva bør jeg være oppmerksom på når jeg kommer hjem?

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

Hvem sørger for at fastlegen/andre behandlere får beskjed om hva som er skjedd med meg?

### Notater:

---

---



## Medisinene dine

### Ha alltid med deg en oppdatert liste over medisinene dine

Leger og sykehus har ikke en felles oversikt over medisinene dine. Ha til en hver tid med deg en oversikt over medisinene du bruker. Slik kan du selv bidra til å forhindre feil og misforståelser.

Be fastlegen om en oppdatert liste over alle medisinene dine. Vis den frem hver gang du er i kontakt med helsevesenet eller apoteket. En oppdatert liste gir trygghet for deg og de som behandler deg.

Medisinene dine kan være endret i løpet av opphold på sykehus eller annet behandlingssted. Du har krav på en grundig gjennomgang og en oppdatert liste over medisinene dine. Denne listen bør du vise frem til andre som behandler deg.

### Gode råd om medisinbruk:

**Be fastlegen** jevnlig vurdere om du trenger alle medisinene du bruker, og om dosene er riktige. Be om hjelp hvis 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 på apoteket.

**Er noe uklart?  
Bare spør:**

Hvorfor skal  
jeg ta denne  
medisinen?

Hvor ofte og hvor  
lenge skal jeg ta  
denne medisinen?

Hvem skal jeg kontakte  
hvis jeg får uventede  
eller ubehagelige  
bivirkninger?

Er det noen av medisinene mine  
som ikke skal tas sammen med  
andre medisiner, kosttilskudd  
eller naturmedisiner?

**Notater:**

---

---

## **Bare spør!** finnes elektronisk på **helsenorge.no**

**Kvalitetssikret informasjon om helse,  
sykdom, behandling og rettigheter.**

**Bare spør!** er utarbeidet av 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](http://www.pasientsikkerhetsprogrammet.no)

**Takk til Dansk Selskab** for Patientsikkerhed  
og TrygFonden for inspirasjon.

**IS-2343**

Utgave: 2. utgave, 1. opplag, 2015