

**Berre  
spør!**



**Få svar**

### **Er du pasient eller pårørende?**

Det er viktig at du spør dersom noko er uklart. Slik kan du hjelpe til med å redusere risikoen for feil og misforståingar.

**I trygge hender**  
pasientsikkerhetsprogrammet.no



Undersøking

På sjukehuset

I behandling

Ved utskriving

Medisinane dine

## Still spørsmål. Få svar. Bli høyrd.

**Helsepersonell har fagleg ekspertise, men du er ekspert på deg.** Ein god dialog vil hjelpe deg til å få den informasjonen du treng, og vite kva du sjølv bør informere om.

**Dette heftet gir tips** som vil gjere det lettare for deg å medverke i di eiga behandling og redusere risikoen for misforståingar.

**Heftet er for pasientar og pårørande** på sjukehus, men er nyttig for alle som er i kontakt med helsetenesta.

**Er noko uklart? Berre spør!**

### Nokre 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 ein pårørande eller venn dersom du har behov for det.

**Informér om eiga sjukehistorie.** Det vil seie tidlegare sjukdommar, operasjonar, allergiar og om du tek medisinar. Skriv gjerne ned det viktigaste frå samtalene med helsepersonellet. Be om å bli teken med på avgjerd dersom det må gjerast endringar i behandlinga.

**Be om utskrift** av tilvisingar, prøvesvar, epikrisen (rapport ved utskriving), og ei oppdatert liste over medisinarane dine.

**Er noko uklart?  
Berre spør:**



**Notat:**

---

---



# Undersøkingar

**Helsepersonell skal informere** om fordelar og ulemper ved ulike typar undersøkingar. Du har rett til å vite kvifor det blir teke prøver og kva resultatet kan ha å seie for vidare behandling. Er du informert, er det lettare å medverke til avgjerder om behandlinga.

## Gode råd når du skal til undersøking:

**Førebud deg.** Det er viktig at du følgjer informasjonen du får på førehand. Spør dersom du er i tvil.

**Retts identitet.** For å sikre at undersøkingar ikkje blir forveksla, skal du alltid bli spurd om namn og personnummer, også av helsepersonell som kjenner deg. Du kan òg seie frå sjølv.

**Spør om kva som er planlagt vidare.** Avklar kva for prøver og undersøkingar du må ta. Be om kopi og ei forklaring på kva resultatata tyder.

Er noko uklart?  
Berre spør:



**Notat:**

---

---



## På sjukehuset

Undersøkingar, legesamtaler og måltid skjer gjerne etter faste rutinar. Legevisitten er det daglege møtet mellom deg, legen og personalet på avdelinga. Her blir det ofte teke avgjerder om behandlinga, og du kan spørje om det du lurer på.

### Gode råd når du er på sjukehuset:

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

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

**Be om hjelp.** Hugs at når du er sjuk, er du ikkje like sterk som vanleg. Ikkje ver redd for å be om hjelp, til dømes ved toalettbesøk. Det kan vere fare for at du fell og slår deg.

**Ha oversikt over medisinane dine.** Be fastlegen om ei oppdatert liste over alle medisinane dine. Ha alltid med deg lista. Sei ifrå om du tek naturmedisinar eller kosttilskot.

### Reine hender reddar liv!

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

Dersom du er usikker på om legen eller andre helsearbeidarar har vaska eller sprita hendene, **kan du gjerne spørje dei om det.**

### Er noko uklart? Berre spør:

Eg vil gjerne snakke  
fortruleg med legen.  
Når kan vi få det til?

Eg vil gjerne ha  
mine pårørende med  
til viktige samtaler.  
Korleis kan vi  
få til det?

### Notat:

---

---



## I behandling

**Det er ofte fleire måtar å behandle** ein sjukdom på. Du har rett til å vite kva for alternativ som finst og til å delta i avgjerder om behandlinga.

**Dersom du skal opererast**, skal du ha ein samtale med kirurg og anestesilege i forkant. Då kan du stille spørsmål, og de kan til dømes bli einige om kva for type bedøving som er best for deg.

### Gode råd i samband med behandling:

**Be om hjelp.** Hugs at når du er sjuk er du ikkje like sterk som vanleg. Ikkje ver redd for å be om hjelp, til dømes ved toalettbesøk. Det kan vere fare for at du fell og slår deg.

**Sei ifrå til personalet.** Meld frå dersom du tidlegare har hatt dårlege opplevingar med bedøving eller dersom medisinen ser annleis ut enn han pleier. Be òg om at viktige opplysningar blir skrivne inn i journalen din og fortel om eventuelle allergiar.

### Er noko uklart? Berre spør:



### Notat:

---

---



## Ved utskriving

**Før du blir utskriven** skal du ha ei samtale med sjukepleiar eller lege om kva du skal vere merksam på når du kjem heim og kva du kan forvente etter behandlinga. Dersom du har behov for oppfølging når du kjem heim, må du be om ein plan for dette.

**Har du vore innlagt** på sjukehus, skal du normalt til kontroll etterpå. Du må sjølv kontakte fastlegen for kontroll. Ta med epikrisen. I enkelte tilfelle held behandlinga fram på sjukehuset. Ta kontakt dersom du ikkje har fått innkalling som avtalt.

### Gode råd når du skal heim:

**Finn ut kven som har ansvaret for å følgje deg opp**, og om/når du skal til kontroll eller rehabilitering.

**Finn ut kven du skal kontakte** dersom du har spørsmål, får smerter eller opplever andre komplikasjonar som kan ha samband med behandlinga. (Namn/avdeling og telefonnummer).

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

**Enkelte vil ha behov** for medisinar og utstyr eller andre hjelpemiddel. Du har rett til rettleiing og opplæring i korleis du skal bruke desse.

### Er noko uklart? Berre spør:

Kva bør eg vere merksam på når eg kjem heim?

Kven kan eg ringe til dersom eg blir dårlegare eller lurar på noko?

Kven syter for at fastlegen / andre behandlarar får beskjed om kva som er skjedd med meg?

### Notat:

---

---



## Medisinane dine

### Ha alltid med deg ei oppdatert liste over medisinane dine

Legar og sjukehus har ikkje ei felles oversikt over medisinane dine. Ha til ei kvar tid med deg ei oversikt over medisinane du brukar. Slik kan du sjølv medverke til å forhindre feil og misforståingar.

Be fastlegen om ei oppdatert liste over alle medisinane dine. Vis ho fram kvar gong du er i kontakt med helsevesenet eller apoteket. Ei oppdatert liste gir tryggleik for deg og dei som behandlar deg.

Medisinane dine kan ha blitt endra i løpet av opphald på sjukehus eller ein annan behandlingsstad. Du har krav på ein grundig gjennomgang og ei oppdatert liste over medisinane dine. Denne lista bør du vise fram til andre som behandlar deg.

### Gode råd om medisinbruk:

**Be fastlegen** jamleg vurdere om du treng alle medisinane du brukar, og om dosane er rette. Be om hjelp dersom du synest det er vanskeleg å halde orden på medisinane.

**Kontakt alltid lege** dersom du får plagsame biverknader.

**Sei ifrå** til legen om du brukar vitamin, kosttilskot, reseptfrie medisinar eller naturmedisinar.

**Lån aldri** medisinar av andre.

**Lever tilbake** medisinar som har gått ut på dato på apoteket.

**Er noko uklart?  
Berre spør:**

Kvifor skal  
eg ta denne  
medisinen?

Kor ofte og kor  
lenge skal eg ta  
denne medisinen?

Kven skal eg kontakte  
dersom eg får uventa  
eller ubehagelege  
biverknader?

Er det nokon av medisinarane mine  
som ikkje skal takast saman med  
andre medisinar, kosttilskot  
eller naturmedisinar?

**Notat:**

---

---

## **Berre spør!** finst elektronisk på **helsenorge.no**

**Kvalitetssikra informasjon om helse,  
sjukdom, behandling og rettar.**

**Berre spør!** er utarbeidd av det nasjonale  
pasienttryggleiksprogrammet I trygge hender 24-7.

**Programmet** skal medverke til færre pasientskadar og betre  
pasienttryggleik i Noreg.

Les meir på [www.pasientsikkerhetsprogrammet.no](http://www.pasientsikkerhetsprogrammet.no)

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

**IS-2343**

Utgåve: 2. utgåve, 1. opplag, 2015



## Viktige råd for pasientar og pårørende

- **Spør til du forstår!**
- **Noter ned viktige spørsmål og informasjonen du får.**
- **Ta gjerne med ein pårørende eller venn.**
- **Ha med ei oppdatert liste over medisinane dine, og vis ho fram.**
- **Kjenn til neste steg i behandlinga og kven som er ansvarleg.**