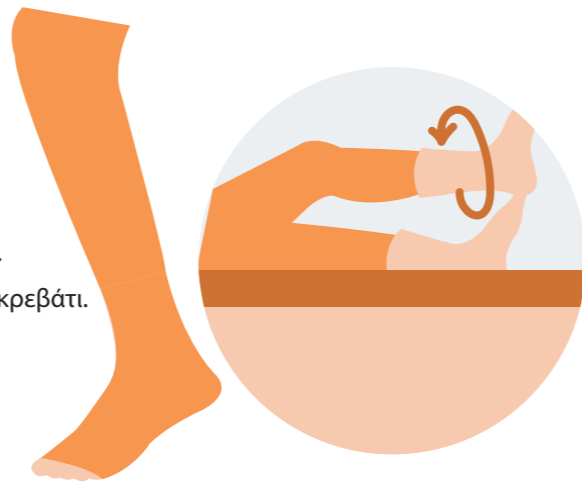


# Πρόληψη θρόμβων του αίματος

Αν είστε στο νοσοκομείο ο κίνδυνος να παρουσιάσετε θρόμβο του αίματος στο πόδι ή στον πνεύμονά σας είναι πολύ υψηλότερος απ' ό,τι συνήθως. Λόγω αυτού, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κινείστε ενώ είστε στο κρεβάτι.

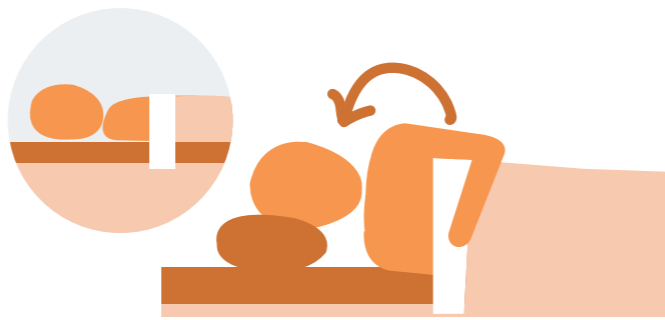
- Προσπαθήστε να κινείτε τα πόδια και τους αστραγάλους σας όταν είστε στο κρεβάτι.
- Να πίνετε υγρά σύμφωνα με τις συστάσεις.
- Να παίρνετε όλα τα χάπια και τις ενέσεις σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Μπορεί να σας ζητήσουν να φορέσετε κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης.
- Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε αντλίες ποδιών.



# Πρόληψη πληγών κατάκλισης

Οι πληγές κατάκλισης είναι τοπικά σημεία βλάβης στο δέρμα ή των υποκείμενων ιστών που προκαλούνται από την κατάκλιση σε ένα μέρος για πολύ μεγάλο διάστημα ή όταν το δέρμα σας τρίβεται με μια άλλη επιφάνεια. Είναι σημαντικό να κινείστε όταν είστε στο κρεβάτι για να βοηθήσετε να μειωθεί ο κίνδυνος των πληγών κατάκλισης.

- Αν μπορείτε, προσπαθήστε να κινείστε, ακόμη και στο κρεβάτι και καλέστε μας αν έχετε ενοχλήσεις.
- Είναι χαρά μας να σας βοηθήσουμε να αλλάξετε θέση και μπορούμε να σας δώσουμε ειδικό στρώμα ή μαξιλάρι για υποστήριξη.
- Διατηρήστε στεγνά το δέρμα και τα σεντόνια σας και ενημερώστε το προσωπικό αν τα σεντόνια είναι βρεμένα.



# Αν ανησυχείτε εσείς τότε ανησυχούμε και εμείς

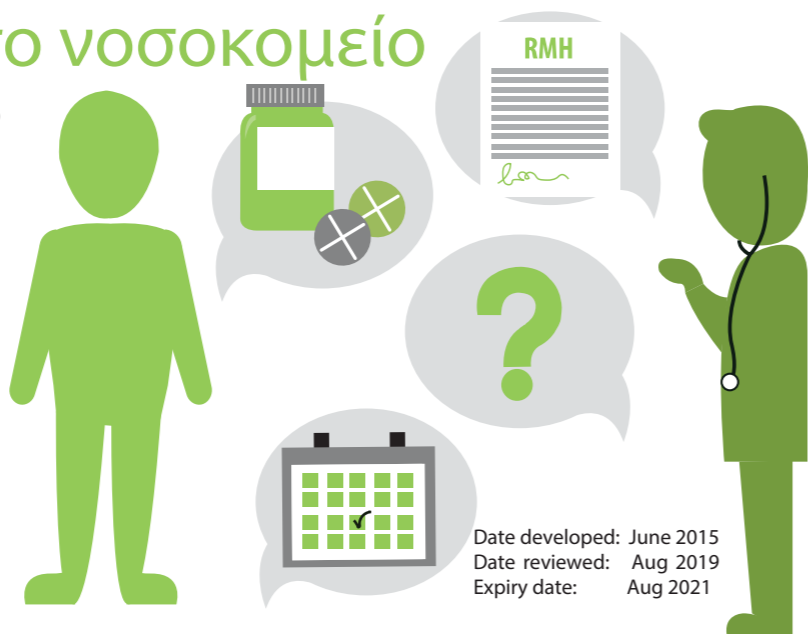
- Καταλαβαίνουμε ότι η οικογένεια και οι φίλοι σας σάς γνωρίζουν καλύτερα από εμάς. Αν παρατηρήσουν κάτι και ανησυχούν θα θέλαμε να μας ενημερώσουν ώστε να συνεργαστούμε για να βεβαιωθούμε ότι λαβαίνετε την καλύτερη δυνατόν θεραπεία.
- Διαβάστε την αφίσα με τίτλο «If you're worried, we're worried - Αν ανησυχείτε εσείς τότε ανησυχούμε και εμείς».



# Όταν φεύγετε από το νοσοκομείο

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο, ρωτήστε το νοσοκόμο σας για τα παρακάτω:

- Το περιληπτικό σημείωμα εξιτηρίου (ή επιστολή στον οικογενειακό σας γιατρό).
- Τα φάρμακά σας και βεβαιωθείτε ότι σας τα εξήγησαν.
- Με ποιο άτομο να επικοινωνήσετε αν έχετε κάποια απορία ή ανησυχία.
- Την ημερομηνία και ώρα του επακόλουθου ραντεβού σας αν χρειάζεστε.



Date developed: June 2015  
Date reviewed: Aug 2019  
Expiry date: Aug 2021

# Αυτό που έχει σημασία για σας, έχει σημασία και για μας

## Πώς να παραμείνετε ασφαλείς κατά την παραμονή σας στο νοσοκομείο



Αν χρειάζεστε διερμηνέα, μιλήστε σε υπάλληλο του προσωπικού.



## Συνεργασίες για τη φροντίδα

Γνωρίζετε ότι όταν το νοσοκομειακό προσωπικό συνεργάζεται με τους ασθενείς και την οικογένεια για να αναπτύξει το σχέδιο της φροντίδας σας, παρέχεται η καλύτερη δυνατή φροντίδα; Θα θέλαμε να το βλέπουμε αυτό ως φροντίδα για εσάς με τη δική σας συνεργασία.

Πληροφορίες για αυτή τη συνεργασία διατίθενται στην ιστοσελίδα μας και στους χώρους των ασθενών. Εξηγεί τα δικαιώματά σας όταν παίρνετε αποφάσεις για τη θεραπεία σας καθώς επίσης και τις υποχρεώσεις σας.

Σεβόμαστε τις αξίες, προτιμήσεις, εκφρασμένες ανάγκες, πεποιθήσεις, πολιτισμικές ανάγκες, οικογενειακή κατάσταση και τρόπο ζωής σας.

Η σωματική και η συναισθηματική ασφάλειά σας είναι σημαντική. Σας παρακαλούμε να μας ενημερώσετε αν δεν αισθάνεστε ασφάλεια για οποιοδήποτε αιτία.



## Η συμμετοχή σας στις αποφάσεις για τη φροντίδα σας

- Θα πρέπει να αναμένετε ότι θα έρχεται να σας ελέγχει νοσηλεύτης κάθε ώρα.

- Το προσωπικό μας θα συζητάει τακτικά για τη φροντίδα σας μαζί σας, με την οικογένεια ή τους φροντιστές σας, ανάλογα τις ανάγκες κατά την παραμονή σας.

- Ο γιατρός σας, νοσηλεύτης ή άλλος επαγγελματίας υγείας θα παίρνει αποφάσεις μαζί σας σχετικά με τη φροντίδα σας.

- Η παράδοση μπορεί να γίνει κατά τις επισκέψεις των γιατρών στους θαλάμους, κατά την αλλαγή της βάρδιας των νοσηλευτών, ή όταν φεύγετε από μια πτέρυγα σε άλλη.

- Παρακαλείστε να ρωτήσετε αν δεν είστε βέβαιοι τι λέει ο γιατρός σας, νοσηλεύτης ή άλλος επαγγελματίας υγείας.



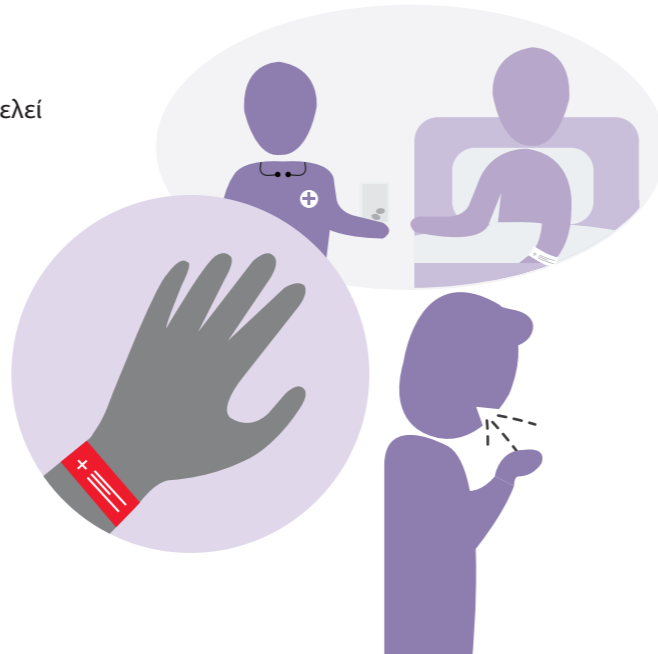
## Ταυτοποίηση ασθενών

Η διασφάλιση ότι η σωστή φροντίδα παρέχεται στο σωστό ασθενή αποτελεί σημαντικό μέρος της υγειονομικής περίθαλψης.

- Θα σας δώσουν να φορέσετε μια καρτέλα με τα στοιχεία σας κατά την παραμονή σας. Το προσωπικό θα ζητάει να δει την καρτέλα με τα στοιχεία σας πριν σας δώσει οποιαδήποτε φάρμακα ή θεραπεία.

- Αυτή η καρτέλα συνήθως είναι μια άσπρη ταινία αλλά αν έχετε οποιαδήποτε αλλεργία ή άλλες ιατρικές προειδοποιήσεις θα σας δώσουν να φορέσετε μια κόκκινη καρτέλα.

- Παρακαλείστε να μας ενημερώσετε αν οποιαδήποτε προσωπικά σας στοιχεία είναι λάθος ή χρειάζονται αλλαγή.



## Πρόληψη των λοιμώξεων

Είναι πιθανό να πάθετε κάποια λοίμωξη ενώ είστε στο νοσοκομείο που μπορεί να κάνει τη φροντίδα σας πιο πολύπλοκη. Στους τρόπους μείωσης του κινδύνου λοίμωξης περιλαμβάνονται:

- Να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά την τουαλέτα και πριν από κάθε γεύμα.

- Μη διστάζετε να ρωτήσετε το προσωπικό μας αν έπλυνε τα χέρια ή χρησιμοποίησε ζελέ καθαρισμού πριν από κάθε επαφή μαζί σας.

- Να μας ενημερώσετε αν αισθάνεστε αδιαθεσία, για παράδειγμα διάρροια ή εμετό.

- Να ενημερώσετε το νοσηλεύτη σας αν ο χώρος του κρεβατιού σας ή το μπάνιο είναι βρώμικο.



## Τα φάρμακά σας

Τα φάρμακα είναι η συνηθέστερη αγωγή που χρησιμοποιείται στην υγειονομική περίθαλψη και υπάρχουν κίνδυνοι που σχετίζονται με τα φάρμακα. Για να βοηθήσετε να μειωθεί ο κίνδυνος προβλημάτων με τα φάρμακά σας:

- Να μας πείτε για την υγεία σας και για τα οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνετε στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένων φαρμάκων χωρίς συνταγή ή συμπληρωματικά φάρμακα, πχ. βιταμίνες ή θεραπευτικά βότανα.

- Να μας ενημερώσετε αν είχατε στο παρελθόν κάποια αλλεργική αντίδραση ή παρενέργεια σε οποιοδήποτε φάρμακο.

- Να ρωτήσετε για τις πιθανές παρενέργειες των οποιωνδήποτε νέων φαρμάκων και τι πρέπει να κάνετε όταν πάτε στο σπίτι.

- Να μιλήσετε στο γιατρό, νοσηλεύτη ή φαρμακοποιό αν έχετε οποιαδήποτε ανησυχία.



## Πρόληψη των πεσιμάτων

Τα πεσίματα στο νοσοκομείο μπορεί να συμβούν λόγω του μη οικείου περιβάλλοντος, όταν αισθάνεστε κάποια αδιαθεσία κι όταν παίρνετε ορισμένα φάρμακα.

- Ρωτήστε το νοσηλεύτη ή το γιατρό σας για τον κίνδυνο των πεσιμάτων και για το ατομικό σχέδιο πρόληψης πεσιμάτων.

- «Καλέστε για να μην πέσετε». Αν χρειάζεστε βοήθεια όταν κινείστε ή περπατάτε, να ζητάτε βοήθεια από το προσωπικό και περιμένετε μέχρι να έρθουν για να σας βοηθήσουν.

- Να προσέχετε για κινδύνους που μπορεί να προκαλέσουν κάποιο πέσιμο όπως νερά ή πράγματα στο δάπεδο και ενημερώστε αμέσως γι' αυτά το προσωπικό.

- Μη βιάζεστε όταν σηκώνεστε από την καρέκλα ή το κρεβάτι και ενημερώστε το προσωπικό αν αισθάνεστε αδιαθεσία ή αστάθεια στα πόδια σας.

- Να φοράτε άνετα αντιολισθητικά παπούτσια που εφαρμόζουν καλά. Αν δεν έχετε παπούτσια που εφαρμόζουν καλά στο νοσοκομείο ρωτήστε το νοσηλεύτη σας για τις κάλτσες που δεν γλιστράνε.

