

# På vej hjem fra hospitalet

## EN VEJLEDNING TIL PATIENTER OG PÅRØRENDE I FORBINDELSE MED UDSKRIVELSE

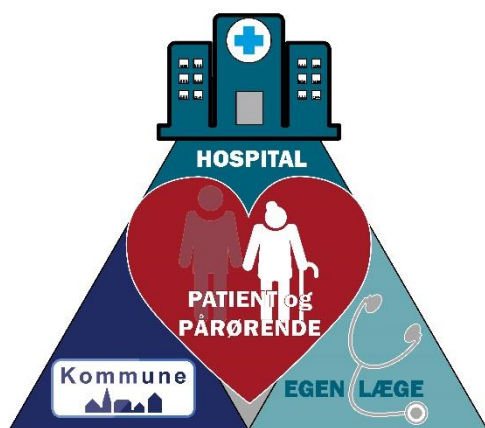
Dette er en vejledning til dig, der snart skal udskrives eller lige er blevet udskrevet fra hospitalet. Brug vejledningen som et aktivt redskab under og efter din indlæggelse og til at få afklaret dine spørgsmål. Overskrifterne hjælper dig til at finde netop dét, som du har brug for.

Du kan også bruge vejledningen, hvis du er pårørende. Læs gerne pjecen sammen.

På den sidste side er der plads til, at du kan notere spørgsmål og vigtige ting, du skal huske i forbindelse med din udskrivelse.

### Pjecens indhold

- Mens du stadig er indlagt (side 1)
- Det kan du selv gøre, når du kommer hjem (side 1)
- Hjælp efter udskrivelsen (side 2)
- Kontakt og mere viden (side 3)
- Egne noter (side 4)



*Som patient eller pårørende skal du navigere mellem hospital, kommune og den praktiserende læge. Denne pjec kan hjælpe dig med at finde de rigtige kontaktpersoner, efter du er blevet udskrevet.*

## MENS DU STADIG ER INDLAGT

Når du er indlagt på hospitalet, får du mange informationer, som er vigtige for dig og dine pårørende i forhold til dit videre forløb. Det kan være svært at holde styr på informationerne, så følg disse råd:

- **Spørg!** Vi forventer, at du eller dine pårørende stiller spørgsmål, hvis der er noget, du eller I er i tvivl om, eller hvis der er noget, der undrer jer.
- **Tal med en sygeplejerske eller læge om dit videre behandlingsforløb.** Tal også med dem om, hvad der er vigtigt for dig ved udskrivelsen.
- **Bed om at få din behandlingsplan på papir.** Det er en god idé at få behandlingsplanen på skrift, da du med fordel kan medbringe den ved fx lægebesøg, genoptræning, ophold på plejecenter og lignende.

## Vi planlægger din udskrivelse sammen

Hospitalet planlægger din udskrivelse sammen med dig. Skal du have hjælp fra kommunen efter udskrivelsen, inddrager vi Aalborg Kommunes Udskrivningsenhed.

Inden din udskrivelse vurderer vi sammen, hvilken hjælp du har brug for, og om du er klar til at komme hjem, eller du skal tilbydes et midlertidigt ophold på et af kommunens tilbud.

Bemærk, at Udskrivningsenheden udelukkende har mulighed for at hjælpe dig, mens du er indlagt. Du kan kontakte Udskrivningsenheden på tlf. 99 82 34 01 på hverdage fra kl. 8.00-15.00.

## DET KAN DU SELV GØRE, NÅR DU KOMMER HJEM

Når du er udskrevet fra hospitalet, er det kommunen, der hjælper dig fremadrettet. Der er dog en række ting, du selv skal gøre og være opmærksom på, fx:

- **Tag kontakt til din egen læge.** Din egen læge kan hjælpe med at følge op på din behandlingsplan og besvare dine eventuelle spørgsmål hertil.

Ved behov bør du derfor kontakte din egen læge efter en indlæggelse, eventuelt i samråd med en hjemmesygeplejerske, hvis du modtager hjemmesygepleje. Lægen har også mulighed for at komme på et opfølgende hjemmebesøg hos dig, hvis lægen vurderer det nødvendigt.

- **Kom ud af sengen og få bevæget dig.** Selvom du er ramt af sygdom, er det vigtigt, at du dagligt kommer ud af sengen og får dig rørt, så dine muskler og led aktiveres, og så du undgår tryksår, som kan være svære at komme af med.
- **Få tilstrækkeligt med mad og drikke.** Sørg for at få noget at spise og drikke flere gange om dagen – også selvom din appetit er lille. Spørg eventuelt en sundhedsfaglig medarbejder eller din egen læge om, hvad du særligt har behov for af mad og drikke.
- **Vær opmærksom på ændringer i din adfærd.** Her har dine pårørende en særlig opgave, fordi de kan hjælpe med at opspore sygdom eller forværring i din tilstand. Det kan bidrage til, at du kommer i behandling hurtigst muligt. Oplever du ændringer, bør du så vidt muligt kontakte din egen læge i dagtiden, da din egen læge kender dig bedst.
- **Undgå at blive indlagt igen.** Sker der forværring af din sygdomstilstand, kan behandling i nogle tilfælde foretages i hjemmet. Det er ikke altid den bedste løsning at blive indlagt igen. Tal derfor med din egen læge eller en anden sundhedsfaglig medarbejder om, hvordan du og dine pårørende hjælper med at forebygge, at du bliver indlagt igen. Vær særligt opmærksom på dette, hvis du er pårørende til en patient med en demens, da indlæggelser kan være en stor belastning, som kan medføre yderligere forværring af tilstanden.
- **Tal om de svære ting.** Det kan være svært for dine pårørende at træffe beslutninger på dine vegne. Tal derfor om de svære ting i god tid. Du kan få hjælp af din egen læge eller af en anden sundhedsfaglig medarbejder til samtalen.

Hvis du har behov for ekstra pleje i dit hjem eller en plejehjemsplads, kan det være en god idé at få talt sammen om mulighederne. Det kan tage tid at få en plads på et plejehjem, så sørg for at blive skrevet op til dine foretrukne plejehjem i god tid. Kontakt Kontaktcentret, Myndighedshuset, på tlf.

99 82 50 00 på hverdage (8.00-15.00, torsdag 8.00-17.00), hvis du ønsker vejledning vedrørende plejehjem. Du kan finde en oversigt over alle plejehjem på [www.aalborg.dk](http://www.aalborg.dk). Søg på: 'plejeboliger og plejehjem'.

Hvis du er alvorligt syg, er det vigtigt, at du og din familie taler sammen om din situation og dine ønsker for den sidste tid. Selvom det kan være rigtig svært at tale om, kan det være en stor hjælp for jer alle at få en afklaring og fælles forståelse. Du kan altid hente hjælp eller støtte til denne snak hos en sygeplejerske på hospitalet, hos en sundhedsfaglig medarbejder i kommunen eller hos din egen læge. Du og dine pårørende kan eventuelt hjælpe hinanden med at lave dit livstestamente. Det er en god idé at gøre dette i samråd med din egen læge.

## HJÆLP EFTER UDSKRIVELSEN

### Hjemmesygepleje

Hvis du er bevilget hjemmesygepleje og har brug for hjælp, som ligger ud over den aftalte pleje, som du allerede er henvist til, kan du i dagtiden (8.00-15.00) kontakte din lokale hjemmesygepleje på:

- Nord-land, tlf. 99 31 59 69
- Nord-by, tlf. 99 31 55 81
- Centrum, tlf. 99 31 38 25
- Sydvest, tlf. 99 31 39 83
- Vest, tlf. 99 31 34 12 eller 99 31 34 13
- Øst, tlf. 99 31 36 11 eller 99 31 36 50.

### Telefonkald uden for normal arbejdstid

Du kan efter aftale med hospitalet eller hjemmesygeplejen komme på telefonkald til Hjemmesygeplejens Vagtcentral. Herigennem kan du ved behov få hjemmesygeplejens telefonnummer, så du kan komme i kontakt med dem om aftenen og natten samt i week-ender og på helligdage.

### Personlig pleje, boligindretning og praktisk hjælp

Har du behov for eller spørgsmål vedrørende ekstra hjælp til personlig pleje, boligindretning eller praktisk hjælp (fx rengøring, transport og hjælpemidler), kan du kontakte Kontaktcentret, Myndighedshuset, på tlf.



99 82 50 00 i hverdagene (8.00-15.00, torsdag 8.00-17.00).

Du kan finde mere information på [www.aalborg.dk](http://www.aalborg.dk).  
Søg på: 'hjælp i hverdagen'.

### Genoptræning

Hvis det vurderes, at du har behov for genoptræning, modtager du en genoptræningsplan ved udskrivelsen. Efterfølgende får du besked i din e-Boks eller postkasse om dit videre forløb. I tvivlstilfælde kan du kontakte Udskrivningsenheden på tlf. 99 82 34 01.

### Midlertidigt ophold

Befinder du dig hjemme, og oplever du et behov for et midlertidigt ophold på ét af kommunens tilbud, skal du først tale om dette med din hjemmesygeplejerske eller hjemmeplejen og derefter kontakte Kontaktcentret, Myndighedshuset, på tlf. 99 82 50 00 på hverdage (8.00-15.00, torsdag 8.00-17.00).

Ved et midlertidigt ophold betaler du selv for kost, leje af linned og tøjvask.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

### Sundhed.dk

- Se dine sundhedsdata (sygehistorik, behandlingsplan og medicin). Du skal bruge NemID for at tilgå dataene.
- Benyt den elektroniske ordbog til at oversætte lægefaglige ord til almindeligt dansk.

### ÆldreSagen

- Tilbyder viden og rådgivning til ældre og pårørende
- Afholder aktiviteter og kurser
- Kan hjælpe dig med at finde en besøgsven fra dit nærområde
- Kan hjælpe dig med at udfylde fuldmagter, værgeomål og livstestamente
- Kan kontaktes på tlf. 33 96 86 86 eller på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk).

### Videnscenter for Demens, Aalborg Kommune

- Kan give informationer, hjælp og viden om, hvilke tilbud der findes til dig med demens eller dig, der er pårørende til en borger med demens

- Kan kontaktes på tlf. 99 82 35 10 (mandag 8.00-12.00 og fredag 12.00-14.00) eller på [www.demens.aalborg.dk](http://www.demens.aalborg.dk).

### Øvrig hjælp

Har du brug for at tale med andre, som er i samme situation som dig? Har du brug for yderligere råd og vejledning? Så har du fx disse muligheder:

- **Kontakt Danske Patienter** på tlf. 33 41 47 60 eller på [www.danskepatienter.dk](http://www.danskepatienter.dk). Søg på 'medlemsforeninger'. Her kan du blive henvist til den patientforening, som repræsenterer den sygdom, som fylder i din/jeres hverdag.
- **Ring til Kontaktcentret**, Myndighedshuset, på tlf. 99 82 50 00 for at høre om, hvilke aktiviteter der er i dit nærområde. Kan kontaktes i hverdagene (8.00-15.00, torsdag 8.00-17.00).
- **Opsøg en præst eller psykolog**. Hvis du har behov for at tale anonymt med nogen om din situation, kan du opsøge hospitalspræsten, din lokale præst eller tale med din læge om muligheden for at få en henvisning til en psykolog. Ønsker du at tale med en hospitalspræst, kan du spørge en sygeplejerske om hjælp, eller du kan finde sygehuspræsternes kontaktoplysninger på [www.folkekirken.dk](http://www.folkekirken.dk). Søg på 'Find en sygehuspræst' og vælg 'Region Nordjylland'.

På næste side har du mulighed for at lave dine egne noter og skrive eventuelle spørgsmål ned.



## EGNE NOTER

### Notér, hvad der er vigtigt for dig at vide

Herunder kan du skrive de ting ned, som du kan have brug for at få svar på eller huske senere, fx telefonnumre, informationer fra hospitalet eller spørgsmål til din egen læge.

#### Telefonnumre

---

---

---

---

---

#### Informationer

---

---

---

---

---

#### Spørgsmål

---

---

---

---

---

#### Andet

---

---

---

---

---

*Denne pjece er udarbejdet i et samarbejde mellem Aalborg Universitetshospital, Aalborg Kommune og Praktiserende Lægers Organisation i Aalborg som en del af det fælles projektet 'Sammen forebygger vi (gen)indlæggelser'.*