



8 Passos simples para se manter seguro durante a sua estadia no hospital

Tem o direito a cuidados de saúde que sejam:

- **Atenciosos**
- **Adequados**
- **Seguros**

1



Sobre si

- Indique-nos se alguma informação sobre si está errada (pulseira de identificação, endereço residencial, médico de família, familiar mais próximo).
- Diga-nos se sofre de alguma alergia e nós daremos uma pulseira de identificação encarnada.



2



Os seus medicamentos

- Indique-nos se não compreende a que se destinam os seus medicamentos ou se teve reação a algum deles.
- Fale com o seu médico, enfermeira ou farmacêutico sobre qualquer preocupação que possa ter.
- Pergunte-lhes sobre efeitos secundários.
- Se a sua medicação mudou (ex.º formato, cor), fale com a sua equipa de saúde sobre as razões da mudança.



3



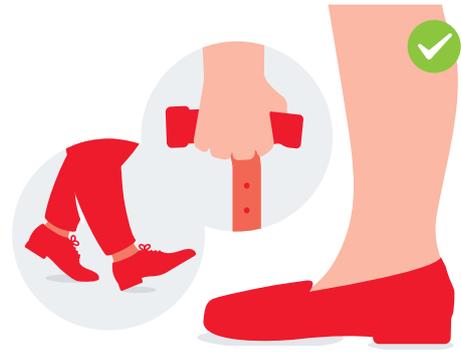
Prevenir infeções

- Lave as mãos antes e depois de ir à casa de banho, e antes de todas as refeições.
- Não hesite em perguntar à sua equipa de saúde se eles lavaram as mãos antes de estarem em contacto consigo.
- Diga-nos se tiver diarreia ou vómitos.



4 Prevenir quedas

- Use sapatos de cordões, sapatos justos ou pantufas de sola de borracha.
- Use a sua bengala ou apoio como aconselhado.
- Se precisar de ajuda peça-a ao nosso prestável pessoal.



5 Prevenir coágulos

- Se for aconselhável use as meias do hospital.
- Tente movimentar-se tanto quanto possível.
- Tente fazer exercícios simples com as pernas e tornozelos.
- Beba líquidos como recomendado
- Tome comprimidos ou injeções para diluição do sangue, como aconselhado



6 Feridas de Pressão

- Se puder, tente-se manter móvel, mesmo na cama. Chame-nos se sentir desconfortável.
- Teremos todo o gosto em ajudar a mudar de posição e podemos arranjar um colchão ou almofada especial de apoio.



7 Preocupações?

- Estamos aqui para ajudar – fale connosco se tiver preocupações ou dúvidas sobre o tratamento.
- Pode dar-nos a sua opinião durante ou depois da sua estadia no hospital, pessoalmente, por escrito ou em linha.



8 Deixar o hospital

Antes de deixar o hospital, certifique-se que:

- Tem o documento de alta hospitalar
- Tem os seus medicamentos ou receitas e que lhe foi explicado quem deve contactar se tiver dúvidas ou preocupações e que sabe quando é a próxima consulta.

