



- Kas järelkontrolliks pean registreeruma perearsti või oma raviarsti vastuvõtule?
- Millal pean pöörduma järelkontrolli?
- Millised dokumendid pean järelkontrolli kaasa võtma?
- Milline ettevalmistus peab olema järelkontrolli tulles (nt veresuhkru kontrollimisel söömata olek)?

Milliseid teenuseid saan kasutada pärast haiglaravi?

Nii haigla, linna terviseosakonna kui ka riiklikul tasandil pakutakse erinevaid tasuta ja tasulisi teenuseid haiglaravi järel (nt koduõendusteenus, taastusravi, rehabilitatsioon, nõustamine). Küsige osakonna personalilt, millised on Teile sobivad ja vajalikud tervishoiuteenused.

Enne haiglast lahkumist veenduge, et:

- olete õigesti aru saanud Teile edastatud teabest ja juhistest;
- olete kaasa pakkinud oma isiklikud asjad (sh hoiustatud väärtesemed);
- olete organiseerinud endale transpordi koju sõitmiseks;
- Teile on väljastatud vajalikud dokumendid (nt haigusleht, hooldusleht, kindlustusseltsile haigusloo väljavõte);
- Teile on vajadusel välja kirjutatud uued digiretseptid, kaasa antud kirjalikud infomaterjalid;
- olete tasunud ravipäevade eest voodipäeva- või omaosalustasud.

Kirjutage siia lisaks üles küsimused, millele soovite enne haiglast lahkumist vastust saada. Esitage haigla personalile julgelt kõik oma küsimused, et kindlustada oma kodune toimetulek ja terviseprobleemide oskuslik lahendamine. **Teie tervis on Teie kätes!**

.....

.....

.....

.....

LAHKUMINE HAIGLAST –
MIDA PEAKSIN TEADMA?

Käesolevas infolehes selgitatakse, millist informatsiooni peaksite haiglas oleku jooksul koguma, et toime tulla koduse enesehooldusega ja terviseprobleemide lahendamiseks pärast haiglaravi.

Patsiendi ettevalmistamine haiglast lahkumiseks algab juba haiglasse vastuvõtul ning toimub koostöös Teie, Teie lähedaste ning vastavalt vajadusele arsti, õe, füsioterapeudi, sotsiaaltöötaja, psühholoogi, dieetarsti ja teiste tervishoiutöötajatega.

Mis oli minu haiglaravi põhjus?

Selleks, et teaksite täpselt oma haiglas viibimise põhjuseid ning Teile teostatud protseduure, paluge arstil või õel endale selgitada:

- Kas haiglaravi vajaduse tingis varasem või uus terviseprobleem?
- Milliseid uuringuid või raviprotseduure ja miks Teile tehti?
- Millist uut teavet saadi Teie tervises seisundi kohta haiglaravil?

Milliseid ravimeid pean võtma pärast haiglaravi?

Võimalik, et Te jätkate varem väljakirjutatud ravimite võtmist. Kui Teile aga määratakse uued ravimid, kirjutage üles nende nimetused ning küsige arstilt või õelt:

- Kuidas ja miks on varasemat ravi muudetud?
- Kas uued ravimid asendavad varem väljakirjutatud ravimeid, või tuleb neid koos võtta?
- Mis on uue ravimi nimi ja toimeaine nimi? Selgitage välja mõlemad, et vältida kodus kahe sama toimeainega ravimi võtmist.
- Millised on uue ravimi toimed ja sagedasemad kõrvaltoimed?

Informeeri oma raviarsti või õde, kui miski takistab Teil väljakirjutatud ravimite tarvitamist või väljaostmist. Lisainfot oma ravimite kohta saate küsida perearstilt ja lugeda pakendi infolehelt. Oluline on teada milliseid ravimeid, millal ja miks Te võtate.

Kelle poole pöördun küsimuste korral?

Küsi osakonna õelt või raviarstilt, kuhu ja kelle poole saaksite pöörduda telefoni või e-kirja teel, kui Teil tekib kodus olles küsimusi oma ravi kohta. Kirjutage Teile antud kontaktandmed üles. Osakonnast saate vajadusel ka teavet patsiendiühingute ja liitude kohta, mis pakuvad tuge ja lisainformatsiooni krooniliste haiguste korral.

Millistele sümptomitele pean pöörama tähelepanu?

Küsi oma raviarstilt või õelt:

- Millistele sümptomitele peaksite kodus tähelepanu pöörama?
- Milliste sümptomite puhul piisab ravimite tarvitamisest, millal tuleb pöörduda arsti poole ja millal tuleb kutsuda kiirabi?

Kui Te oskate sümptomeid ära tunda ja nende puhul käituda, võite ennetada terviseprobleemide tekkimist või süvenemist ning haiglasse sattumast.

Milliseid enesehooldusoskusi ja abivahendeid ma vajan?

- Paluge osakonna personalil õpetada Teile vajalikke oskusi koduseks enesehoolduseks (nt haava hooldus, võimlemisharjutused). Näidake omandatud oskused personalile ette, et veenduda nende õigsuses.
- Selgitage, millistest tegevustest ja kui kaua peaksite hoiduma (nt saunas käimine, füüsilise koormuse piiramine, alkoholi tarvitamine jne).
- Sõltuvalt Teie seisundist, võite vajada abivahendeid (nt kargud, kõndimisraam). Uurige, milliseid abivahendeid Te vajate ja millistest asutustest on võimalik neid osta või laenutada. Abivahendi vajadusel uurige, kas saaksite seda teha soodustingimustel. Sel juhul on vajalik isikliku abivahendi kaardi taotlemine arstitõendi alusel.

Kas peaksin muutma oma toitumist või elustiili?

Sõltuvalt Teie tervises seisundist, võib toitumisel ja eluviisil olla suur mõju Teie tervisele. Näiteks võib liigne soola tarbimine südamepuudulikkuse korral põhjustada tervises seisundi halvenemist ja uuesti haiglasse sattumist. Insuldi või südameinfarkti korral vähendab suitsetamisest loobumine oluliselt uue infarkti või insuldi tekkimise riski. Küsi osakonna personalilt:

- Mida saan ise teha oma tervise taastamiseks, säilitamiseks ja/või edendamiseks?
- Kelle poole saan pöörduda dieedi või füüsilise aktiivsuse osas nõu saamiseks?

Kas ja millal pean pöörduma järelkontrolli?

Haiglaravi ajal informeeritakse Teid järelkontrolli vajalikkusest – kas tuleb pöörduda perearsti/pereõe poole või peate registreeruma uuesti oma raviarsti (eriarsti) vastuvõtule.