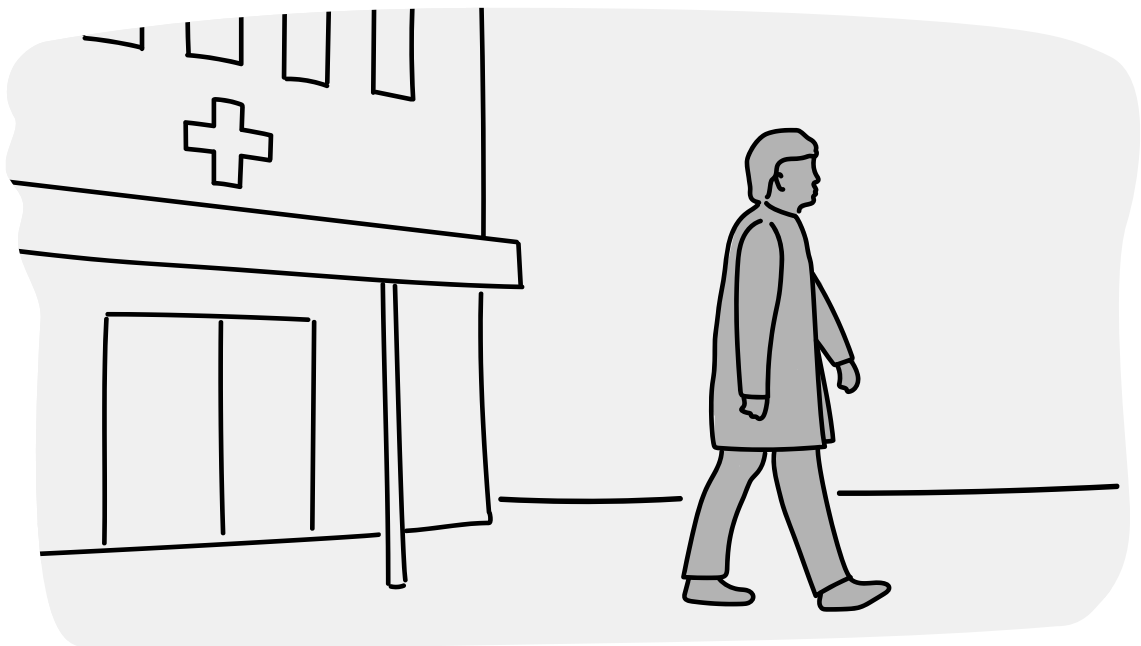


Værd at vide om din Udskrivelse

Her kan du få overblik over vigtig viden, når du skal udskrives efter et hospitalsophold. Fx om din udskrivelsessamtale, din ret til transport eller transporttilskud eller om forløbet efter udskrivelsen.

Du finder også inspiration til en huskeliste, så du kan sikre dig, at du får svar på det hele, inden du kommer hjem.



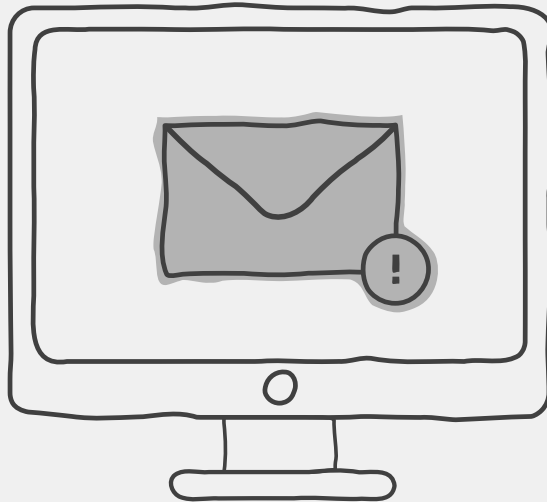
Udskrivelsessamtalen er vigtig

Inden du udskrives fra hospitalet, skal du altid have en samtale med en læge. Det er en god idé at have en pårørende med til samtalen.

Du får et udskrivelsesbrev

Ved samtalen om din udskrivelse skal lægen gennemgå dit udskrivelsesbrev. Der står, hvad du er blevet undersøgt og behandlet for. Udskrivelsesbrevet beskriver også den fortsatte plan for behandling og opfølgning på din sygdom.

Hospitalet sender dit udskrivelsesbrev til din egen læge. Du kan også finde det ved at logge ind med dit NemID på 'din sundhedsjournal' på sundhed.dk.



Huskeliste til udskrivelsessamtalen sikrer, at du får svar på det hele

En huskeliste til udskrivelsessamtalen er en rigtig god ting. Den hjælper dig med at få svar på alt det, du har brug for at vide. Husk at skrive svarene ned eller få en anden til at gøre det.

Her er en række eksempler på spørgsmål, som kan være godt at få svar på:

Hvis jeg er i arbejde - hvornår kan jeg så starte igen?

Hvad skal jeg være opmærksom på, når jeg kommer hjem? Er der fx noget, jeg ikke må gøre?

Skal jeg til kontrol? Hvis ja: Hvornår og hvor tit skal jeg til kontrol? Hvordan bliver jeg indkaldt til kontrol?

Skal jeg til opfølgning hos min egen læge? Hvis ja: Bliver jeg indkaldt, eller skal jeg selv bestille tid?

Hvis jeg har fået udskrevet ny medicin: Kan jeg hente den på apoteket, når jeg kommer hjem? Få også en opdateret medicinoversigt med hjem samt eventuelt medicin til de kommende dage.

Hvis jeg har sår, der skal plejes: Hvordan skal såret plejes? Få plejeartikler med hjem til et par dage.

Hvordan kommer jeg hjem fra hospitalet? Er jeg berettiget til liggende eller siddende transport eller transporttilskud til min hjemtransport? Hvis ja: Hvordan gør jeg rent praktisk?

Kan jeg kontakte afdelingen, hvis jeg får brug for det? Hvilket telefonnummer skal jeg bruge?

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg får det værre?

Hvis dit forløb fortsætter efter udskrivelsen

Hvis din sygdom kræver det, kan det være, at dit forløb efter udskrivelse fx fortsætter med:

Ambulant kontrol på hospitalet

Du vil typisk få tidspunktet for kontrollen med hjem. Du vil også modtage en indkaldelse i din e-Boks. Eller med et almindeligt brev, hvis du er fritaget for digital post. Når lægen beslutter, at du ikke har brug for flere kontroller, afsluttes dit forløb. Herefter skrives et udskrivelsesbrev (epikrise), som sendes til din egen praktiserende læge. Det ligger også i 'din sundhedsjournal' på sundhed.dk, hvor du skal logge dig ind med dit NemID.

Opfølgning hos din praktiserende læge

Afdelingen udarbejder en opfølgningsplan. Den beskriver dit behov for undersøgelser, videre behandling, kontrol m.m. Opfølgningsplanen bliver gennemgået med dig ved udskrivelsen – og hvis du ønsker det også med dine pårørende. Planen sendes sammen med dit udskrivelsesbrev til din egen læge.

Genoptræning

Afdelingen udarbejder en genoptræningsplan. Planen bliver gennemgået med dig - og hvis du ønsker det også med dine pårørende. Du vil få en kopi af genoptræningsplanen, som også vil blive sendt til din kommune. Få klarhed over, hvilken slags genoptræning du skal gennemgå, og hvordan du bliver indkaldt til genoptræning.

Særlig opfølgning hos din praktiserende læge, hvis du har en kronisk sygdom

Hvis du har været indlagt på grund af en kronisk sygdom, skal du sammen med din praktiserende læge lægge en forløbsplan for din videre behandling. Husk at aftale med afdelingen, hvordan du får denne aftale på plads. Forløbsplanen bliver lagt på forløbsplan.dk, hvor du kan logge dig ind med dit NemID.

Her kan du og dine pårørende også få tips og viden om livet med en kronisk sygdom. Fx om hvilke muligheder, der er for behandling, hvad du selv kan gøre for at styre din sygdom, og hvordan du kan undgå følgesygdomme med mere.

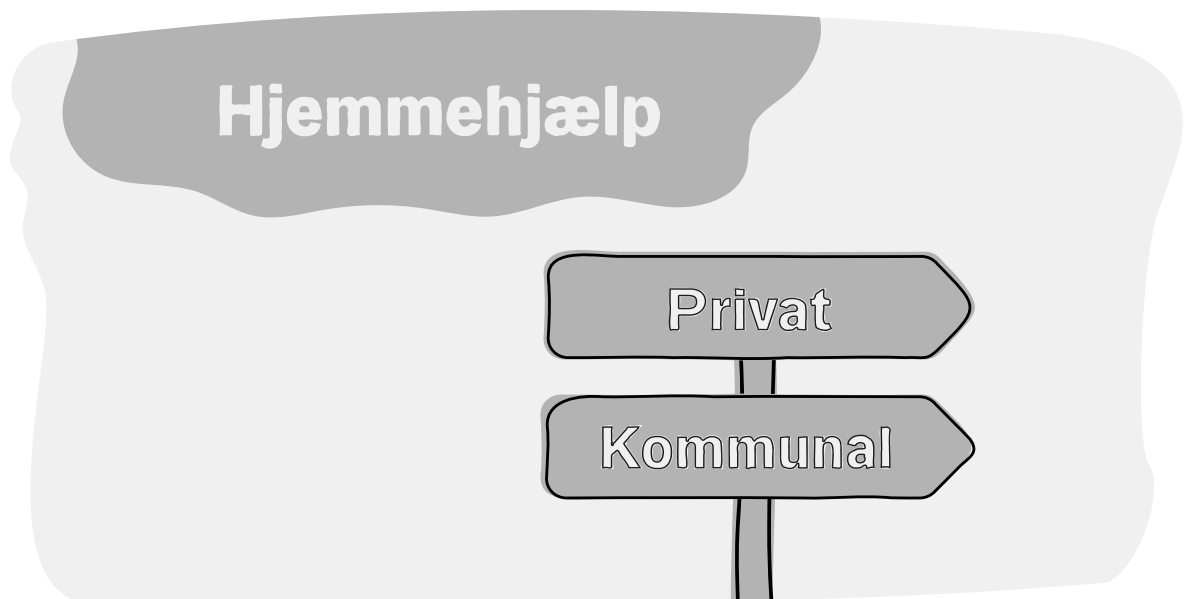
Kommunal hjemmehjælp eller sygepleje

I den første tid efter udskrivelsen kan du have brug for hjælp, pleje og omsorg i hjemmet. Det kan være hjemmehjælp til praktiske opgaver og personlig pleje. Eller det kan være hjemmesygeplejerske til særlige opgaver i forbindelse med din sygdom og behandling.

Hvis du har brug for hjælp, pleje eller behandling i hjemmet, sørger hospitalet for at give kommunen besked. Det sker med en udskrivningsrapport. Den beskriver, hvad du fejler, hvordan du har det, dine fremtidige aftaler med mere. Herefter tager kommunen stilling til, hvilken hjælp, du skal have. Du får en kopi af rapporten.

Hvis du udelukkende har brug for praktisk hjælp, skal du selv kontakte din kommune.

Husk at få at vide, hvordan det første besøg af hjemmesygeplejersken eller hjemmeplejen aftales.



Hjælpemidler til genoptræning

Hjælpemidler som krykker, rollator, kørestol med mere kan være nødvendigt i en periode. Hjælpemidlet udleveres af det hospital, hvor du er indlagt. Husk at få instruktion i at bruge hjælpemidlet rigtigt. Husk også at aftale, hvor længe du kan låne hjælpemidlet. Hjælpemidlet skal afleveres tilbage til afdelingen, når du ikke skal bruge det mere.

Måske får du brug for hjælpemidler til varigt brug fx en toiletforhøjer eller en hospitalsseng, når du kommer hjem. Sådanne hjælpemidler skal du have bevilget af din kommune.

Find ud af om du har ret til transport eller transporttilskud

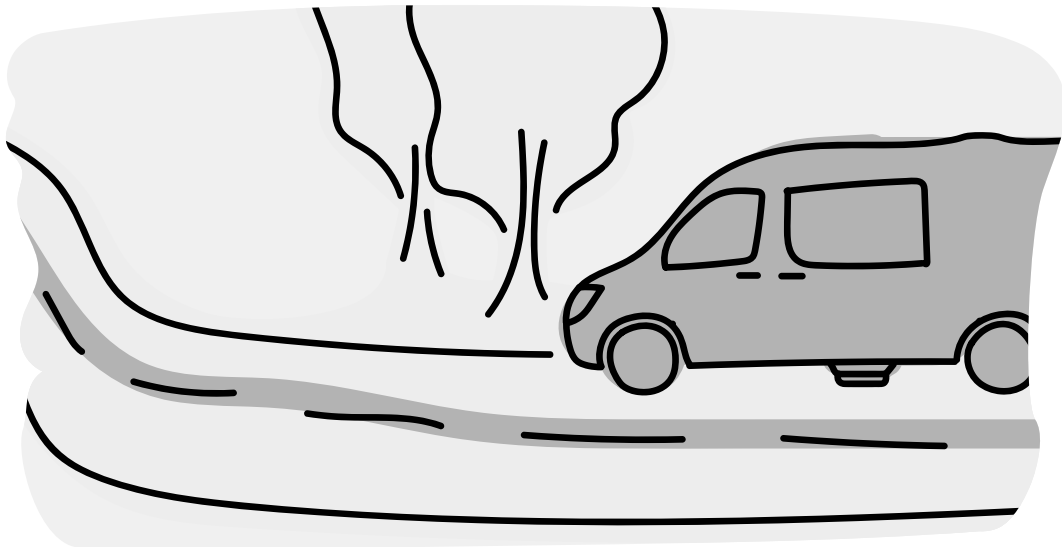
Du kan have ret til siddende transport eller transporttilskud udskrivelse, til og fra opfølgning på din behandling. Det har du, hvis du opfylder én af disse betingelser:

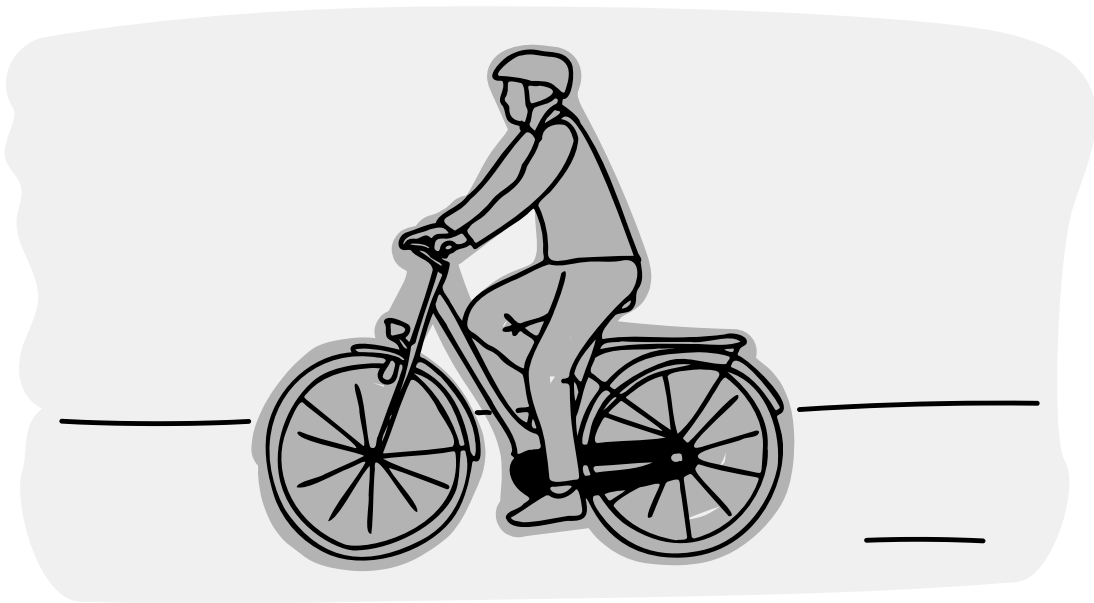
- du får folke- eller førtidspension
- du bor mere end 50 kilometer fra det hospital, hvor du skal undersøges eller behandles
- du er ikke i stand til at tage offentlige transportmidler til hospitalet, og du skal i et ambulans forløb på hospitalet mere end én gang.

Det er din afdeling eller Kørselskontoret på hospitalet, der vurderer, om du har behov for siddende transport.

Vær opmærksom på

Du kan kun få transporttilskud, hvis transporten koster mere end 44 kroner for pensionister eller 104 kroner for andre (2020-takster).





Din livsstil kan have betydning for dit efterforløb

Ryging, alkohol, motion og kost har stor betydning for dit helbred, og for hvor hurtigt du kommer dig efter din sygdom.

Ryging

Du forebygger komplikationer efter operationen, hvis du stopper med at ryge. Komplikationer kan forlænge den tid, det tager dig at blive helt rask igen.

Alkohol

Alkohol påvirker dit immunforsvar. Det får sværere ved at bekæmpe sygdomme efter en operation. Et sårbart immunforsvar kan derfor forlænge den tid, det tager før, du er helt rask.

Kost

Sørg for at spise sundt. Når din krop får nok energi, får du hurtigere dine kræfter tilbage. Men det gør også, at sår heler bedre, og at dit immunforsvar styrkes.

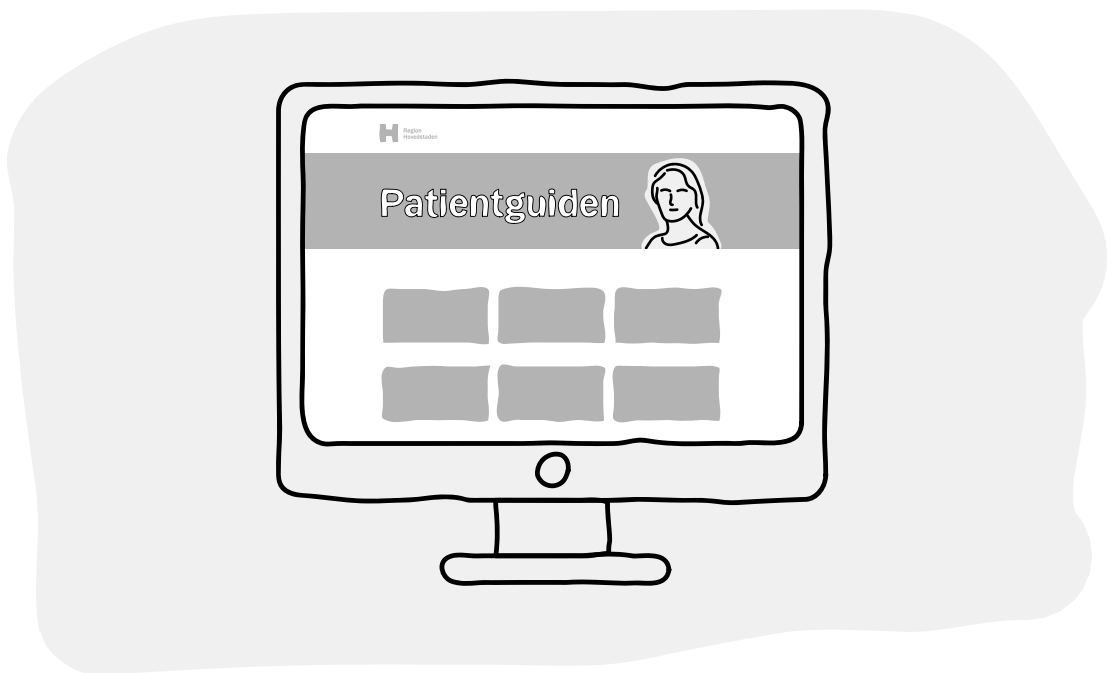
Motion

Det er almindeligt, at du er træt efter sygdom. Men det er vigtigt, at du alligevel bevæger dig så meget, som det er muligt. Når du bevæger dig, styrker du dine muskler, knogler, led og balanceevne. Det betyder, at du vil få kræfterne hurtigere tilbage. Lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse. Begynd derfor med korte gåture.

Hjælp til at komme videre i dit forløb

For nogle tager det tid at blive rigtig rask. Andre skal lære at leve med deres sygdom. Du kan finde støtte, rådgivning og inspiration i dit sygdomsforløb her:

- patientforeninger (du finder en oversigt på sundhed.dk)
- patientuddannelser (fx lær at leve med en kronisk sygdom). Du finder dem på patientuddannelse.info
- sundheds- eller forebyggelsestilbud i din hjemkommune. Fx rygestop, sorggrupper med mere. Find dem på sundhed.dk



Patientguiden – her finder du svar

Patientguiden, som findes på regionens og alle hospitalernes hjemmesider, hjælper patienter og pårørende med at finde rundt i sundhedsvæsenet. Her står alt om rettigheder, regler og retningslinjer for undersøgelse, behandling og tiden efter udskrivelsen. Du finder også indhold, du ikke finder andre steder. Fx gode råd og erfaringer fra patienter, pårørende og fagfolk om:

- om de forskellige måder at blive genoptrænet på efter en hospitalsindlæggelse
- psykiske reaktioner på sygdom
- vejledning når du udskrives med hjemmehjælp eller hjemmesygepleje
- om den særlige omsorgsfulde og lindrende pleje og behandling, der også kaldes palliation
- en særlig guide til dig som pårørende.

Læs mere her:
regionh.dk/patientguiden