



## Tjekliste ved indlæggelse

### Hvad skal jeg huske før indlæggelsen?



Sygeplejerske

- Melde sygdom til mit arbejde/ A-kasse
- Følge instrukser fra indkaldelsesbrev som du får på e-Boks

### Mine noter

---

---

---

### Hvad skal jeg vende med mit job?



Psykolog

- Sygemeldingsperiode
- Arbejdstid
- Mit funktionsniveau
- Mine behov

### Mine noter

---

---

---

### Hvad bør jeg vende med familie og venner?



Psykolog

- Mine tanker om sygdommen
- Mine ønsker
- Behov for hjælp

### Mine noter

---

---

---

### Hvad skal du huske at pakke?



Sygeplejerske

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Medicin          | <input type="checkbox"/> Morgenkåbe           | <input type="checkbox"/> Makeup og/eller hårvoks                |
| <input type="checkbox"/> Sygesikringskort | <input type="checkbox"/> Toiletsager          | <input type="checkbox"/> Ting der giver tryghed                 |
| <input type="checkbox"/> Indlæggelsesbrev | <input type="checkbox"/> En god bog           | <input type="checkbox"/> Gode sko (der sidder fast på fødderne) |
| <input type="checkbox"/> Behageligt tøj   | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon og iPad |   |

### Hvad skal jeg overveje under og efter et sygdomsforløb?



Sundhedsrådgiver

- Undersøg om jeg har en sundhedsordning eller sundhedsforsikring
- Booke tid til psykolog
- Booke tid til fysioterapeut



## Spørgsmål jeg kan stille lægen

### Hvad er årsagen til sygdommen?

### Skal jeg have flere undersøgelser?

Hvilke undersøgelser skal jeg have?

Hvorfor er undersøgelserne nødvendige?

Hvor og hvornår vil undersøgelserne finde sted?

Hvornår kan jeg forvente svar på undersøgelserne?

### Hvilke behandlingsmuligheder er der?

Hvilken type behandling er bedst og hvorfor?

Hvilke fordele og ulemper er der ved denne type behandling?

Hvor kan jeg finde mere information om sygdommen og mine muligheder?

Hvor vil behandlingen finde sted?

Hvor lang tid tager behandlingen?

Hvordan vil behandlingen påvirke min hverdag?

Hvilken betydning vil sygdommen have for mig nu og i fremtiden?

Hvad sker der med mig, hvis jeg vælger ikke at modtage behandling?

### Hvad får jeg medicin for?

Kan jeg undgå at tage medicin?

Hvordan virker medicinen?

Er der nogen bivirkninger ved medicinen?

### Hvad kan jeg selv gøre?

Skal jeg ændre min kost?

Bør jeg motionere eller skal min krop hvile?

### Hvad skal jeg sige til mit arbejde?

Vil jeg kunne passe mit arbejde under sygdomsforløbet eller bør jeg gå ned i tid?

Hvis jeg skal sygemeldes, hvornår kan jeg forvente at starte på arbejde igen?



## Min tjekliste

### Mine spørgsmål

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

### Mine noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tre gode øvelser, du kan lave som sengeliggende

Følgende tre øvelser er gode at lave, når du er sengeliggende, da de holder gang i kredsløbet og venepumpen uden at være alt for indgribende. Husk at rådføre dig med personalet på sygehuset, inden du laver øvelserne.

### Mine noter

---

#### Øvelse 1

Læg dig på ryggen og bøj benene så dine fødder er i madrassen. Løft nu bagdelen så højt op som muligt og sænk den langsomt ned igen. Lav 3 x 10 gentagelser.

*(Styrker bagsiden af lår og balder og tømmer den store vene i lysken)*

---

#### Øvelse 2

Lig i sengen med strakte ben. Vip dine tæer frem og tilbage ved at bevæge anklerne. Lav 4 x 10 gentagelser

*(Styrker kredsløbet og afhjælper hævede fødder)*

---

#### Øvelse 3

Lig på ryggen uden pude og drej hovedet fra side til side. Prøv at få kind og hage så langt ned mod madrassen som muligt til begge sider. Gør det langsomt og giv dig selv tid til at blive smidigere. Lav 20 gentagelser.

*(Løsner nakkesmerter og evt. hovedpine, når du har ligget længe i sengen)*




---

**Bonusinfo:** Spørg om det er muligt at få besøg af en fysioterapeut, imens du er indlagt. Det behøver ikke at tage mere end en halv time, men kan være utroligt givende for dig.