

Kom godt hjem

Kære patient og pårørende

Denne pjece indeholder de informationer, som ofte bliver formidlet i forbindelse med en udskrivelse.

At blive udskrevet er en individuel proces, som skal passe til dig og dit liv. Det kræver en tæt dialog og et stort samarbejde mellem dig, dine pårørende, dit team her i huset og din kommune.

Der er mange beslutninger i udskrivelsesfasen og pjecen skal være med til at give dig et overblik og mulighed for at være så aktiv i processen som muligt. Samtidig kan det være med til at give dig en større kontrol og tryghed, inden du skal hjem.

Under din indlæggelse har du arbejdet med dine behov og mål og nu vurderer teamet omkring dig, at du er klar til at komme hjem. Du har ikke længere behov for højt specialiseret rehabilitering, men kan, hvis det er nødvendigt, træne videre i kommunen eller andre steder.

Udskrivelse betyder at du skal vende tilbage til hverdagslivet. Du og din familie skal flytte fokus fra det at være patient til det at være en aktiv og deltagende borger.

Hvem hjælper dig med hvad inden udskrivelse?

Sekretæren

Arrangerer din hjemtransport ved behov

giver dig tid til ambulat opfølgning

Sygeplejen

Gennemgår et statusskema sammen med dig

Ved behov, give dig medicin med hjem til 3 dage efter udskrivelsen. Herefter skal du selv stå for afhentning og ophædning af medicin (evt. med hjælp fra hjemmesygeplejerske)

Udleverer et medicinskema, hvor du og din praktiserende læge kan se, hvilken medicin du evt. skal have fast og ved behov

Vil bestille de sygeplejehjælpemidler, der kan være behov for. Det kan være katetre, urinposer og lignende

Hjælper dig med at pakke dit tøj - gerne i god tid, så du evt. weekenden før udskrivelse kan tage noget af det med hjem

Husker dig på, at du får udfyldt og afleveret evalueringsskema

Lægen

I dagene inden udskrivelse kontakter lægen dig for en afsluttende samtale og gennemgang af din medicin

Sørger for elektroniske recepter til dig, som du kan afhente på hvilket som helst apotek i landet

Sørger for, at der er søgt om tilskud hos Lægemiddelstyrelsen

Fysio- og ergoterapeuten

Vil i samarbejde med din kommune følge op på de hjælpemidler, du evt. har brug for derhjemme

Vil ved behov udarbejde en genoptræningsplan til dit videre genoptræningsforløb i din kommune

Sikrer, at der ved behov er ordineret eksempelvis vederlagsfri fysioterapi, håndkirurgisk tilsyn, Botolinumtoksin-tilsyn, Specialhospitalet

Orienterer om/afprøver eventuelle sportsmuligheder og fritidsinteresser, der er relevante for dig

Etablerer en kontakt til RYK - Rykmarvsskadede i Danmark

Etablerer en kontakt til DHIF - Dansk handicap idræts-forbund

Husker dig på, at du får afleveret de hjælpemidler, du har lånt under dit ophold

Sikrer, at du er informeret om mentorordning

Socialrådgiver

Vurderer i samarbejde med dig og dine pårørende, om der er behov for afsluttende samtale vedrørende igangværende og evt. fremadrettede sociale foranstaltninger

Psykologen

Oplyser dig om, at nogle først oplever psykiske reaktioner, efter de er udskrevet. Hvis dette er tilfældet, kan du hos egen læge få henvisning til psykolog med ydernummer og dermed få tilskud

Oplyser om, at du kan få betalt psykologhjælp, såfremt du har en sundhedsforsikring

Oplyser om, at hvis du ved behov har mulighed for psykologsamtaler, hvis du fortsætter din træning på PTU

Hvad skal der ske på selve udskrivelsesdagen?

På udskrivelsesdagen har du ikke træning

Tidspunktet for din hjemkørsel afhænger af, hvilken dag, du udskrives. Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag foregår det kl. 08.30 eller kl. 10.00 og fredag kl. 10.00

Spørgsmål efter udskrivelse

Hvis du oplever komplikationer eller er i tvivl om noget, efter du er udskrevet, er du velkommen til at kontakte vores sygeplejeambulatorium. Åbningstiderne er tirsdag til fredag kl. 10.30-11.30 på tlf.: 38 63 19 93

Der er også mulighed for at kontakte en sekretær, hvis du har brug for at tale med en læge i ambulatoriet tirsdag til fredag 08.00-15.00 på tlf.: 38 63 19 28/38 63 19 91

Relevante hjemmesider

RYK - rygmarvsskadede i Danmark. RYK er den danske interesseorganisation for mennesker med rygmarvsskader. RYK's formål er at forbedre levevilkårene for mennesker med rygmarvsskade, bl.a. med hensyn til behandling, forskning, sociale forhold og ligestilling, www.ryk.dk

Tilgængelighedsbasen. Database over steders tilgængelighed for kørestolsbrugere, www.tbasen.dk

Mentorordningen. Klinik for Rygmarvsskader, Vestdansk Center for Rygmarvsskade og RYK har etableret en mentorordning, som giver dig mulighed for at tale med et menneske, der har erfaringer med en rygmarvsskade, www.ryk.dk/mentor

Via RYKs netværksforum kan du søge kontakt til personer, der kan lytte, forstå, støtte og vejlede, fordi de kender til det at leve med en rygmarvsskade. Forummet er altså både for pårørende og for mennesker med rygmarvsskader. RYK's liste med links til forskellige temaer, <http://www.ryk.dk/node/97>

Mange, der har været udsat for en ulykke, kan stå tilbage med spørgsmål, når man igen møder hverdagens realiteter. Her er UlykkesLinjen klar til at hjælpe dig med gratis råd og vejledning Ulykkeslinjen, www.ulykkeslinjen.dk

Ønsker du overblik over psykologer i nærområdet og deres særlige kompetencefelter, samt om der er adgang for kørestol, kan du søge på www.psykologeridanmark.dk

Dansk Handicapforbund, www.danskhandicapforbund.dk

Dansk Handicap idrætsforbund, www.dhif.dk

Hjemmesider indeholdende regler og paragraffer, som kan være relevante for dig, www.borger.dk, www.sundhed.dk, www.handicap.dk, www.aeldresagen.dk

Din egen journal på www.sundhed.dk og/eller opret dig på www.minsundhedsplatform.dk

Find hjælp, når du skal rejse

DSB, www.dsb.dk/find-produkter-og-services/handicap-service-i-dsb

Københavns Lufthavn <https://www.cph.dk/praktisk/for-rejsende-med-handicap/bestil-assistance>

God Adgang www.godadgang.dk

Anden inspiration

Spinal – en svensk stiftelse, som arbejder for mennesker med rygmarvsskader
www.spinalis.se og www.spinalistips.se

Mamma Pappa lam har fokus på det at være forældre med en rygmarvsskade,
www.mammapappalam.se

Livsstilsboken: Vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder af
Ann-Carin Lagerström og Kerstin Wahlman.

Venlig hilsen
Personalet

Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål

Afdeling for Rygmarvsskader, Klinik - Hornbæk

Skriv til os

[Du kan også skrive til os på www.minsundhedsplatform.dk](http://www.minsundhedsplatform.dk) eller i appen MinSP.