

**1. Informér om deg selv:**

- medisiner du tar
- alternativ behandling
- annet du gjør for å bedre din egen helse.

**2. Spør til du forstår!**

- når du er bekymret eller lurer på noe
- hvis du er usikker på om du har forstått helsepersonellet
- noter informasjon du får og spørsmål du vil stille

**3. Sjekk at du er deg!**

- vær sikker på at behandlingen er tiltenkt deg
- pass på at identiteten din blir sjekket ved prøver og undersøkelser

**4. Sjekk medisinen!**

- er den din?
- hvorfor skal du ta den?
- hvordan virker den?
- er det rett dose?

**5. Pårørende kan hjelpe deg!**

- å huske detaljer
- å tale din sak når du selv ikke har krefter

- 6. Få kunnskap om hva som feiler deg!**
  - lær om diagnosen
  - spør om undersøkelser og behandlinger
  - be legen tegne med spritpenn på deg hvis du skal opereres
  
- 7. Si fra om smerter eller plager!**
  - gjenta det om nødvendig
  - be eventuelt om å få det nedtegnet i rapport/journal
  
- 8. Hva skjer etter sykehusoppholdet?**
  - hvilke smerter og plager kan oppstå?
  - skal du gjøre noe med kostholdet?
  - hvor aktiv kan du være?
  
- 9. Ved akutt behov for helsehjelp:**
  - hvem skal du kontakte?
  - hva vil de trenge av informasjon?
  
- 10. Still spørsmål om kvalitet!**
  - hvem er ansvarlig for deg?
  - hvilken erfaring har de med din sykdom?
  - spør hvem som skal operere deg og skriv det ned