

Væskeskema

Du bør drikke cirka 1700 ml væske pr. dag. Det svarer til 8-10 glas. Vær opmærksom på farven på din urin. Hvis din urin får farve 5 eller mørkere, skal du drikke noget mere.

Hvis dette ikke hjælper skal du kontakte hjemmesygeplejersken.
Se kontaktort.

Urinfarver



Sæt x, når du har drukket et glas væske

											Antal glas i alt
Dag 1											
Dag 2											
Dag 3											
Dag 4											
Dag 5											
Dag 6											
Dag 7											
Dag 8											
Dag 9											
Dag 10											
Dag 11											
Dag 12											
Dag 13											
Dag 14											

Afføringssekema

Tag det afføringsmiddel, du har fået anbefalet på hospitalet, hvis du ikke har haft afføring i 2 dage, eller hvis din afføring ser ud som på billede 1-3.

Lad være med at tage afføringsmiddel, hvis din afføring ser ud som på billede 6-7 og du ikke føler dig forstoppet. Hvis dette ikke hjælper skal du kontakte hjemmesygeplejersken.

Se kontaktkort.

Sæt x, når du har haft afføring

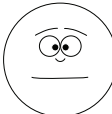
	1	2	3	4	5	6	7
							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Dag 8							
Dag 9							
Dag 10							
Dag 11							
Dag 12							
Dag 13							
Dag 14							

Smerter

Det er naturligt at have smerter efter et hoftebrud.

Når du er i hvile, bør dine smerter ligge mellem 0-3 på smerteskalaen. (se nedenfor)

Når du er aktiv (fx ved bevægelse ind og ud af seng eller gang), bør dine smerter ligge mellem 0-5 på smerteskalaen.

Ingen smerter	Lette smerter	Moderate smerter	Stærke smerter	Uudholdelige smerter
0	1 2	3 4 5	6 7 8	9 10
				

Tag ekstra smertestillende ved behov, som anbefalet fra hospitalet.

Har du taget mere smertestillende end anbefalet fra hospitalet, skal du kontakte hjemmesygeplejersken. Se kontaktkort.

Sæt x for hver gang, du har taget ekstra smertestillende	
1 dag	
2 dag	
3 dag	
4 dag	
5 dag	
6 dag	
7 dag	
8 dag	
9 dag	
10 dag	
11 dag	
12 dag	
13 dag	
14 dag	

Aktivitet

Du kommer dig hurtigst, hvis du er aktiv. Du skal derfor ud af sengen og op i en stol, når du spiser og i forbindelse med andre aktiviteter.

Hvis ikke du har været oppe til minimum 3 måltider pr. dag, skal du kontakte hjemme-sygeplejersken. Se kontaktkort.

Sæt x, når du er oppe til måltider			
	Oppe at sidde til morgenmad	Oppe at sidde til middagsmad	Oppe at sidde til aftensmad
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			
Dag 8			
Dag 9			
Dag 10			
Dag 11			
Dag 12			
Dag 13			
Dag 14			