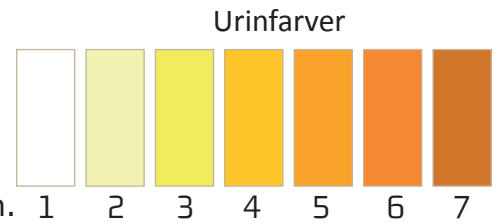












Væskeskema

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 bliver mørkere, skal du drikke noget mere.

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



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											

Afføringskema

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 0	Lette smerter 1 2	Moderate smerter 3 4 5	Stærke Smerter 6 7 8	Uudholdelige smerter 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 to måltider pr. dag, skal du kontakte hjemme-sygeplejersken. Se kontaktkort.

Sæt kryds, når du er oppe til måltider.			
Dag	Oppe at sidde til morgenmad	Oppe at sidde til middagsmad	Oppe at sidde til aftensmad
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			

Temperaturskema

Tag din temperatur hver dag.

Uge 1 (dag 1-7) skal din temperatur være under 38 grader.

Er den over, skal du kontakte hjemmesygeplejersken. Se kontaktkort.

Uge 2 (dag 8-14) skal din temperatur være under 37,5 grader.

Er den over, skal du kontakte hjemmesygeplejersken. Se kontaktkort.

Uge 1	Temperatur under 38 grader
Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	
Dag 6	
Dag 7	

Uge 2	Temperatur under 37,5
Dag 8	
Dag 9	
Dag 10	
Dag 11	
Dag 12	
Dag 13	
Dag 14	