



GODE  
RÅD

# Det gode behandlingsforløb efter ulykken

# Behandling efter en ulykke

Der er mange veje gennem sundhedssystemet efter en ulykke. Hvilke tilbud og muligheder, du har, afhænger af hvilke skader, ulykken har medført. Nogle tilbud vil du få gennem det offentlige, og i andre tilfælde kan du have brug for selv at finde et supplement til den behandling, du får tilbudt. Det er en god idé at undersøge, om du har en forsikring, der dækker udgifter til eksempelvis genoptræning eller medicin. I denne folder har vi forsøgt at samle nogle informationer, som er vigtige for dig at have kendskab til i forbindelse med dit samarbejde med din behandler efter en ulykke.

## Behandling er et samarbejde

Uanset hvilke fagpersoner, du møder, er det et godt udgangspunkt at se al behandling som et partnerskab. Behandleren er den faglige ekspert, men du er ekspert i dig. Ingen ved mere om dig end dig, og din viden er afgørende for behandleren. Derfor er dialogen mellem dig og behandleren vigtig. De fleste af os kender den situation, hvor vi efter en samtale med lægen kommer i tanke om alt det, vi ikke fik spurgt om.

Enten fordi vi glemte det undervejs, eller fordi vi ikke brød os om at spørge. Det er en skam, for spørgsmål er vigtige. Når du stiller spørgsmål, bliver du bedre rustet til at tage de beslutninger, der er rigtige for dig – på et kvalificeret grundlag. Det sikrer også, at du bliver hørt, og at lægen får indblik i din situation, i dine ønsker og i de ting, der bekymrer dig. Du kan bruge disse spørgsmål som inspiration:

- Kan du forklare det med andre ord?
- Det her er nyt for mig. Vil du sige det igen?
- Hvem kan jeg ringe til, hvis jeg får smerter?
- Der er noget, som bekymrer mig, skal jeg sige det nu?
- Kan jeg tage min mand med?

# Når du er i behandling

Mange ulykkesramte skal til en række undersøgelser, behandlinger og opfølgninger gennem en længere periode. Nogle gange er det din egen læge, der er tovholder på behandlingen, og i andre tilfælde vil du være tilknyttet en hospitalsafdeling. Uanset hvilken behandling, du modtager, er det vigtigt, at du ved, hvad behandlingen betyder for din hverdag. Skal du f.eks. have genoptræning, forhindrer din medicin dig i at drikke alkohol eller køre bil, og hvornår må du dyrke motion efter en eventuel operation?

## Spørg ind til dine muligheder, så du i samråd med lægen kan tage stilling til hvilken behandling, der passer bedst til dig.

Der kan være flere måder at behandle de samme symptomer på. Nogle passer bedre til dig og din måde at leve på, så det er vigtigt, at du kender de forskellige muligheder og tager stilling.

Spørg ind til dine muligheder, så du i samråd med lægen kan tage stilling til hvilken behandling, der passer bedst til dig. Det kan du f.eks. spørge om:

- Hvilke bivirkninger kan jeg forvente?
- Hvad er næste skridt i mit forløb?
- Bliver jeg helt rask af behandlingen?
- Skal jeg til kontrol eller flere undersøgelser?
- Er der noget, jeg ikke må gøre?
- Hvem har ansvaret for min behandling?
- Hvad giver undersøgelsen svar på?
- Er der andre måder, jeg kan blive undersøgt for de samme symptomer?

## Skal jeg prøve alternativ behandling?

Der findes rigtig mange forskellige supplerende behandlingsformer, og det kan derfor være svært at finde rundt i mulighederne inden for kosttilskud, naturlægemidler og forskellige typer af fysiske alternative behandlinger. Det, der hjælper den ene, har ikke nødvendigvis den samme effekt for den anden. Hvis du overvejer at afprøve alternative behandlingsformer, er det en god idé at tage din læge med på råd.

Spørg, hvilke behandlingsformer du kunne overveje, og hold lægen orienteret om hvilke behandlinger, du får. Når du vælger alternativ behandler, er det vigtigt, at du undgår behandlere, der ikke vil samarbejde med din læge, og at du undgår behandlere, der siger, at de kan helbrede alvorlige sygdomme.

Det er endvidere en god idé at vælge en registreret behandler (RAB). Det giver dig garanti for, at behandleren lever op til minimumskrav om uddannelse, og samtidig har du bedre klagemuligheder, hvis det skulle blive aktuelt.

---

**Hvis du overvejer at afprøve alternative behandlingsformer, er det en god idé at tage din læge med på råd.**





## Gode råd

- Tag symptomer alvorligt. Hvis du har symptomer, du eller lægen ikke kan forklare, så bed om at blive henvist til en specialist.
- Du har ret til at blive udredt inden for en måned. Overstiger ventetiden på en behandling 30 dage, har du ret til at vælge behandling på et privathospital. Kontakt hospitalets patientvejleder for mere information.
- Du har frit sygehusvalg. Du skal dog være opmærksom på, at valg af et andet sygehus kan have konsekvenser for din ret til befordring.
- Hav løbende kontakt med din læge og sørg for, at samtlige helbredsgener dokumenteres – det kan eksempelvis være vedvarende smerter eller hukommelsesbesvær.
- Skriv 'behandlingsdagbog' over forløbet i din behandling. Hvilke undersøgelser du har været til, hvilken behandling du har fået, hvordan effekten var, hvor mange smerter du har, hvilken medicin du får osv.
- Det kan være rart at have et overblik over din journal. På hjemmesiden sundhed.dk kan du se din egen journal og finde alle de informationer, sundhedsvæsenet har registreret om dig.
- Tag en pårørende med. Det er godt at være flere til at høre og huske, hvad der bliver sagt.



## Dine egne noter

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

---

## Ring til UlykkesLinjen

på telefon 36 73 20 00  
når du har brug for vejledning  
af erfarne personer.  
Alle hverdage fra kl. 9.00-15.00.

Du kan også sende os en mail på:  
[info@ulykkeslinjen.dk](mailto:info@ulykkeslinjen.dk)



LAYOUT: ESSENSEN®

## | OFFERFONDEN |

Dette materiale er støttet økonomisk af Offerfonden. Materialets udførelse, indhold og resultater er alene forfatterens ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremgår af materialet, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden.

**UlykkesPatientForeningen**

Fjeldhammervej 8  
2610 Rødovre

Telefon 3673 9000  
[ulykkespatient.dk](http://ulykkespatient.dk)