



SKYNDLA LÅNGSAMT

Tre steg för hur du rör dig säkert på sjukhuset

1

STIG UPP LÅNGSAMT

Om du känner dig yr, ring på klockan och be om hjälp.

2

TA PÅ DIG SKORNA

innan du reser dig upp.

3

TA DET LUGNT

Ta tid på dig när du ska till toaletten och rör dig på sjukhuset.