ቀጣይ እርምጃዎቼ
(My Next Steps)

ሆስፒታሉን ለቆ ለመውጣት መዘጋጀት
(Getting ready to leave the hospital)

ከሆስፒታል ለመውጣት ዝግጁ በሚሆኑበት ጊዜ፣ ሊጠብቁት ስለሚገባ ነገር እና እንዴት እየተሻለዎ ሊሄድ እንደሚችል እርግጠኝነት ማጣት ሊሰማዎ ይችላል።

ከሆስፒታል ለመውጣት ከጤና ክብካቤ ቡድንዎ ጋር ለሚያደርጓቸው ውይይቶች ለመዘጋጀት እነዚህን ጥያቄዎች እና መረጃዎች መጠቀም ይችላሉ።

ወደቤት ለመሄድ ዝግጁነት እና መተማመን እንዲሰማዎከሆስፒታል የሚወጡበት ጊዜ ሲደርስ ስለነበረዎት የሆስፒታል ቆይታ እና መደሃኒቶች ዝርዝር መረጃዎችን የያዘ ከጉብኝት በኋላ ያለ የተጠቃለለ መረጃ ይሰጥዎታል።

ከሆስፒታል በሚወጣበት ጊዜ የሚደረጉ ውይይቶች/ንግግሮች
(Discharge Conversations)

ከሆስፒታል ስለመውጣት ከጤና ክብካቤ ቡድንዎ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ (ከሆስፒታል ሲወጡ ለሚያደርጓቸው ውይይቶች) እነዚህን ነገሮች ሊያደርጉ ይችላሉ፡-

- ከሆስፒታል ስለመውጣት በሚያደርጓቸው ውይይቶች ላይ ከርስዎ ጋር ሆኖ የሚሳተፍ አንድ የቤተሰብ አባል፣ አስታማሚ ወይም ጓደኛ ይኑርዎት። በአካል በመገኘት፣ በስልክ ወይም በቪድዮ ቻት ሊሳተፉ ይችላሉ።
- ስለሚፈልጉት ነገር ለጤና ክብካቤ ቡድንዎ እውነተኛ ይሁኑ።
- የጤና ክብካቤ ቡድንዎ ለሁሉም ጥያቄዎችዎ መልስ እንዲሰጥዎት እና ያልገባዎትን ነገር እንዲያስረዳዎት ይጠይቁት።
- የሚያደርጓቸውን ውይይቶች በስልክዎ ድምጽ መቅረጫ ወይም ahs.ca/careappላይ በሚገኘው በAlberta Health Services My Care Conversations መተግበርያ ይቅረጹት/ይቅዱት።

ያሉኝ ጥያቄዎች እና ስጋቶች
(My questions and concerns)

እርስዎ ከሆስፒታል ለመውጣት በሚዘጋጁበት ጊዜ ብዙ ነገር የሚከሰት ሲሆን፣ ሁሉንም ነገር ለማስታወስ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ከሆስፒታል ለመውጣት በሚዘጋጁበት ጊዜ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ሊጠይቁ የሚችሏቸው ጥያቄዎች ከዚህ በታች ያሉት ናቸው።

ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ወደ ቤት መሄድ
(Going home safely)

- ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ወደ ቤት ለመሄድ ድጋፍ ማግኘት ያስፈልገኛል?
- በሳምንቱ መጨረሻ ባለው አንዱ የእረፍት ቀን ከሆስፒታል ወጣ፣ አገልግሎቶችን ማግኘት የማይቻል ከሆነ እኔ ላገኝ የምችላቸው የክብካቤ አማራጮች ምንድን ናቸው?
- ከህመሜ በምድንበት ጊዜ በዕለት ተዕለት ስራዎቼ ወይም በትርፍ ጊዜዬ በማደርጋቸው ነገሮች (ማሽከርከር፣ መስራት፣ ማህበራዊ ሁነቶች ላይ መገኘት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ወሲብ) ላይ ላደርጋቸው የሚገቡ ለውጦች ምን ምንድን ናቸው?

የመድኃኒት ደህንነት
(Medicine Safety)

ስላታዘዘልዎት ስለሁሉም መድኃኒትና ስለሚወስዷቸው ያለማዘዣ ተገዝተው ሊወሰዱ የሚችሉ መድኃኒቶች እንዲሁም ቫይታሚኖች እና ተጨማሪ የመድሃኒት ግብዓቶች ዶክተርዎ እና ፋርማሲስትዎ ማወቃቸውን ያረጋግጡ። መድሃኒቶቹ አንድ ላይ ሲወሰዱ በጥሩ ሁኔታ የሚያግዙ እና ለርስዎ ችግር የማያስከትሉ ስለመሆናቸው እነሱ ማረጋገጥ ይችላሉ።

ሁሉም መድሃኒቶች በሚባል ደረጃ አብዝተው ከወሰዷቸው ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ከሚፈቀደው መጠን በላይ መውሰድን በተመለከተ ማናቸውም ስጋቶች ወይም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ወይም ፋርማሲስት ያናግሩ።

የኔ መድሃኒቶች
(My medicines)

- የትኞቹ የኔ መድሃኒቶች እንደተጨመሩ፣ እንደተያዙ ወይም እንደቆሙ መረዳት እንድችል ሊያግዘኝ የሚችለው ማን ነው? ይህን መረጃ ከየት ማግኘት እችላለሁ?
- ወዲያውኑ ወደ መድሃኒት መደብር መሄድ የማልችል ወይም እኔ ወደቤት ስሄድ መድሃኒት መደብሩ ክፍት ካልሆነ፣ መድሃኒቴን የማገኘው ከየት ነው?
- ቤት ሆኜ ማናቸውንም ማዘዣዎች መሙላት ይኖርብኛል?
- የመድን ዋስትና እቅዴ ለመድሃኒቴ የሚከፍል ስለመሆኑ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?
- ቤት ስሆን ህመም ሲሰማኝ የትኛውን መድሃኒት ብወስድ ጥሩ ነው?

መድሃኒትን የተመለከቱ ጥያቄዎች
(Medicine Questions)

ከሆስፒታል ከወጡ በኋላ ስለሚወስዷቸው መድሃኒቶች ማናቸውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት፣ የጤና ክብካቤ አቅራቢዎን ወይም አንድ ፋርማሲስት ያናግሩ፣ ወይም በ811 ወደ Health Link ይደውሉ።

ተጨማሪ ክብካቤ፣ አቅርቦቶች ወይም መሳርያ
(Extra care, supplies or equipment)

- የእጅ ድጋፍ፣ መራመጃ ወይም የህክምና አቅርቦቶች የመሳሰሉ ማናቸውንም አቅርቦቶች ወይም መሳርያ ማግኘት ያስፈልገኛል? እነዚህን ለማግኘት ሊያግዘኝ የሚችለው ማን ነው?
- የቤት ክብካቤ አገልግሎቶች እና ድጋፎች ማግኘት ይኖርብኛል? ለምን?
  - ሪፈራል ልካችኋል?
  - በሀኪም የተሰጠ የመድሃኒት ማዘዣ ማግኘት ያስፈልገኛል?
  - ከቤት ክብካቤ አገልግሎት መቼ ሊደወልልኝ ይችላል ብዬ ልጠብቅ?
  - የቤት ክብካቤ አገልግሎትን የሚመለከቱ ጥያቄዎች ካሉኝ፣ ማናገር ያለብኝ ማንን ነው?
- የማህበረሰብ ማገገሚያ ማግኘት ያስፈልገኛል? ከሆነ፣ ሪፈራል ልካችኋል?

የቤት ውስጥ ክብካቤ
(Home Care)

በቤት ውስጥ የሚደረግ ክብካቤ እርስዎ ቤት ውስጥ ደህና ሆነው፣ ደህንነትዎ ተጠብቆ እና ራስዎን ችለው እንዲቆዩ ይረዳዎታል። አገልግሎቶቹ በሚከተሉት ላይ የሚደረግ ድጋፍን ሊያካትቱ ይችላሉ:-

- የግል ንጽህናን ለመጠበቅ (ገላ መታጠብ፣ ልብስ መልበስ፣ ጸጉርን በአግባቡ መያዝ)
- መድሃኒት
- ለቁስል የሚደረግ ክብካቤ
- ማገገም

ይህን ድረገጽ ይጎብኙ ahs.ca/homecare ወይም 811 ላይ ይደውሉ።

የክትትል ቀጠሮዎች እና ምርመራዎች
(Follow-up appointments and tests)

- የቤተሰብ ሀኪሜ፣ የማህበረሰብ ጤና ቡድን ወይም ሌሎች ድጋፎች ሆስፒታል ተኝቼ እንደነበር ያውቃሉ?
- የቤተሰብ ሀኪሜን ወይም ስፔሻሊስት ጋር መታየት ያለብኝ መቼ ነው?

ከሆስፒታል ከወጣሁ በኋላ ሊኖሩኝ የሚችሉ ጥያቄዎች
(Questions I may have after leaving the hospital)

- ከነዚህ ስጋቶች መካከል ማናቸውም ቢሰሙኝ ድጋፍ ላገኝ የምችለው ከየት ነው:
  - የዘወትር ተግባራቶቼን (ልብስ መልበስ፣ ገላ መታጠብ፣ መመገብ፣ ልጆች ወይም የቤት እንስሳት መንከባከብ) ማከናወን የምችልበት ሁኔታ አስጨንቆኛል
  - ወደ ስራ ወይም ትምህርት ቤት መመለስ አለመቻል
  - ማሽከርከር እችል ይሆን የሚለው አስጨንቆኛል
  - የገንዘብ፣ የቤት፣ የምግብ ወይም ሌሎች መሰረታዊ ፍላጎቶቼን ለማሟላት ድጋፍ ማግኘት መፈለግ
  - መድሃኒቶቼን ከመድሃኒት መደብሩ ማግኘት ወይም ከፍያውን መክፈል አለመቻል
  - ከሚሰሙኝ ስሜቶች ጋር መታገል ወይም ስላለሁበት ሁኔታ የሚሰማኝ ጭንቀት
- ከሆስፒታሉ ለቅቄ ከመውጣቴ በፊት ስለሚሰሙኝ ስጋቶች አንድ ሰው ላናግር እችላለሁ?

ክትትል
(Follow Up)

የቤተሰብ ሀኪም ከሌለኝ ምን አደርጋለሁ?
እንዴትስ ላገኝ እችላለሁ?
እዚህ ድረገጽ ላይ ይመልከቱ
albertafindadoctor.ca

ማስታወሻዎቼ

(My notes)

ተጨማሪ መረጃዎችና ሰነዶች

(More information and resources)

እርስዎ ተጨማሪ የጤና መረጃዎች ወይም ሰነዶች ማግኘት የሚፈልጉ ከሆነ፡

- ለህሙማን፣ ለቤተሰቦች እና አስታማሚዎች የተዘጋጁትን የጤና እና ደህንነት መረጃዎች/ሰነዶች Navigating your healthcare journey with the right information የሚለውን ይመልከቱ። QR ኮዱን ስካን ያድርጉት ወይም ወደዚህ ድረ-ገጽ ይግቡ https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- በ811 ወደ Health Link ይደውሉ (24 ሰዓት ክፍት ነው)።
- በ ahs.ca/options Know Your Options (አማራጮችዎን ይወቁ) ይጎብኙ።
- በዚህ የድረገጽ MyHealth.Alberta.ca አድራሻ እምነት የሚጣልበት፣ ለመረዳት ቀላል የሆነ የጤና መረጃ ያግኙ።

https://qrco.de/bf8yt1

የእርስዎን ሃሳቦች ያጋሩ

(Share your thoughts)

ይህ መምሪያ ጠቃሚ ነበር? የተሻለ እንዲሆን ለማድረግ እርስዎ የሚሰጧቸው አስተያየቶች አሉ? አጭር የዳሰሳ ጥናት ይውሰዱ እና እንድናውቀው ያድርጉን፡

- https://qrco.de/bfkr4y ን ይጎብኙ ወይም
- QR ኮዱን ስካን ያድርጉት።

ለ 24/7 የነርሶች ምክር እና አጠቃላይ የጤና መረጃ ወደ Health Link በ811 ይደውሉ።
አስተርጓሚ ከፈለጉ የሚፈልጉትን ቋንቋ ብቻ ይናገሩ።

ይህ ቁሳቁስ ብቃት ያለው የጤና ባለሙያ ምክርን የሚተካ አይደለም። ይህ ሰነድ የተዘጋጀው አጠቃላይ መረጃ ለመስጠት ብቻ ታስቦ ሲሆን "እንዳለ" እና "በተገኘበት" በሚል መርህ ላይ ተመስርቶ የተሰጠ ነው። ምንም እንኳን የመረጃውን ትክክለኛነት ለማረጋገጥ ምክንያታዊ ጥረቶች ቢደረጉም Alberta Health Services ለአንድ የተወሰነ ዓላማ ትክክለኛነት፣ አስተማማኝነት፣ ሙሉነት፣ ተፈፃሚነት ወይም ብቃት በተመለከተ ምንም አይነት ውክልና ወይም ዋስትና አይሰጥም፣ አይገልጽም፣ በተዘዋዋሪም ሆነ በሕግ የተደነገገ አይደለም። የ Alberta Health Services ለእነዚህ ቁሳቁሶች አጠቃቀም እና ለማንኛውም የይገባኛል ጥያቄዎች፣ ድርጊቶች፣ ጥያቄዎች ወይም ክሶች ሁሉንም ተጠያቂነት ያስወግዳል።

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
ኦገስት 2024