

خطواتي التالية (My Next Steps)

الاستعداد لمغادرة المستشفى (Getting ready to leave the hospital)

وأنت تستعد لمغادرة المستشفى، قد تشعر بعدم اليقين بشأن ما يمكن توقعه وكيف ستستمر حالتك الصحية في التحسن.

يمكنك الاستعانة بهذه الأسئلة والموارد لتحضير نفسك للمحادثات التي ستجريها مع فريق رعايتك الصحية بخصوص الخروج من المستشفى .

عند اقتراب موعد خروجك من المستشفى، ستلقى ملخص ما بعد الزيارة وسيضمن تفاصيل عن فترة إقامتك في المستشفى والأدوية التي تليقها لتتبع بالاستعداد والثقة للعودة إلى المنزل.

المحادثات المتعلقة بالخروج من المستشفى (Discharge Conversations)

فيما يلي الأمور التي يمكنك القيام بها عند التحدث مع فريق رعايتك الصحية بشأن مغادرة المستشفى (المحادثات المتعلقة بالخروج من المستشفى):

- إشراك أحد أفراد أسرتك أو القائمين على رعايتك أو أصدقائك في المحادثات المتعلقة بالخروج من المستشفى. بإمكانهم الانضمام إلى المحادثات بالحضور شخصياً، أو عبر الهاتف، أو محادثة الفيديو.
- إخبار فريق رعايتك الصحية بصراحة عما تحتاج إليه.
- أن تطلب من فريق رعايتك الصحية الإجابة عن جميع أسئلتك وشرح ما لا تفهمه.
- تسجيل المحادثات باستخدام مسجل الصوت في هاتفك أو تطبيق My Care Conversations من Alberta Health Services المتوفر على ahs.ca/careapp.

أسئلتني ومخاوفي

(My questions and concerns)

يتضمن استعدادك لمغادرة المستشفى العديد من الأمور، ومن الممكن أن تجد صعوبة في تذكر كل التفاصيل. فيما يلي أسئلة يمكنك طرحها على مقدم رعايتك الصحية وأنت تستعد للخروج من المستشفى.

العودة إلى المنزل بأمان (Going home safely)

- هل أحتاج إلى تلقي المساعدة للوصول إلى المنزل بأمان؟
- ما هي خيارات الرعاية المتاحة لي إذا غادرت المستشفى في عطلة نهاية الأسبوع ولم تكن الخدمات متوفرة في هذا الوقت؟
- ما الذي سأحتاج إلى تغييره بخصوص هواياتي أو أنشطتي اليومية (القيادة، العمل، المناسبات الاجتماعية، ممارسة الرياضة، ممارسة الجنس) خلال فترة التعافي؟

سلامة الدواء (Medicine Safety)

احرص على أن يعرف طبيبك والصيدلي جميع الأدوية التي تتناولها بوصفة طبية ودون وصفة طبية، بالإضافة إلى الفيتامينات والمكملات الغذائية. يمكنهما التأكد من أن الأدوية تعمل بفعالية عند تناولها معاً وأمنة بالنسبة لك

يمكن أن يتسبب أي دواء تقريباً في حدوث آثار سلبية إذا تناولت كمية زائدة عن اللزوم منه. إذا كانت لديك مخاوف بشأن تناول جرعة زائدة، فتحدث إلى مقدم رعايتك الصحية أو الصيدلي.

أدويتي

(My medicines)

الأسئلة المتعلقة بالأدوية

(Medicine Questions)

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بشأن أدويةك بعد مغادرة المستشفى، فتحدث إلى مقدم رعايتك الصحية أو إلى صيدلي أو اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

- من سيساعدني في معرفة الأدوية التي سأبدأ في تناولها أو سأستمر في تلقيها أو سأتوقف عن استعمالها؟ أين يمكنني العثور على هذه المعلومات؟
- كيف سأحصل على أدويتي إذا لم أكن قادرًا على الذهاب إلى الصيدلية على الفور أو إذا لم تكن الصيدلية مفتوحة عند عودتي إلى المنزل؟
- هل سأحتاج إلى صرف أي وصفات طبية عندما أكون في المنزل؟
- كيف سأعرف إذا كانت خطتي التأمينية ستدفع مقابل أدويتي؟
- ما هي الأدوية آمنة الاستخدام التي يمكنني تناولها لتسكين الألم عندما أكون في المنزل؟

المعدات أو المستلزمات أو الرعاية الإضافية

(Extra care, supplies or equipment)

خدمات الرعاية المنزلية

(Home Care)

تساعدك خدمات الرعاية المنزلية على البقاء بصحة جيدة وأمنًا ومستقلًا وأنت في منزلك. قد تشمل الخدمات المساعدة في:

- النظافة الشخصية (الاستحمام، ارتداء الملابس، العناية الشخصية)
- تناول الأدوية
- العناية بالجروح
- إعادة التأهيل

توجه لزيارة ahs.ca/homecare أو اتصل على الرقم 811.

- هل سأحتاج إلى أي مستلزمات أو معدات مثل الدرابزين أو المشايات أو المستلزمات الطبية؟ من يستطيع مساعدتي في الحصول على هذه الأشياء؟
- هل أحتاج إلى تلقي وسائل دعم وخدمات الرعاية المنزلية؟ ولماذا؟
 - هل أرسلت إحالة؟
 - هل أحتاج إلى وصفة طبية من الطبيب؟
 - متى يمكنني توقع تلقي مكاملة من خدمات الرعاية المنزلية؟
 - بمن ينبغي لي الاتصال إذا كانت لدي أسئلة حول خدمات الرعاية المنزلية؟
- هل أحتاج إلى خدمات إعادة التأهيل المجتمعية؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل أرسلت إحالة؟

اختبارات ومواعيد المتابعة

(Follow-up appointments and tests)

- هل يعلم طبيب الأسرة أو فريق الصحة المجتمعية أو مقدمو الدعم الآخرون أنني كنت في المستشفى؟
- متى ينبغي لي رؤية اختصاصي أو طبيب الأسرة؟

المتابعة

(Follow Up)

ماذا لو لم يكن لدي طبيب أسرة؟ كيف يمكنني العثور على طبيب أسرة؟

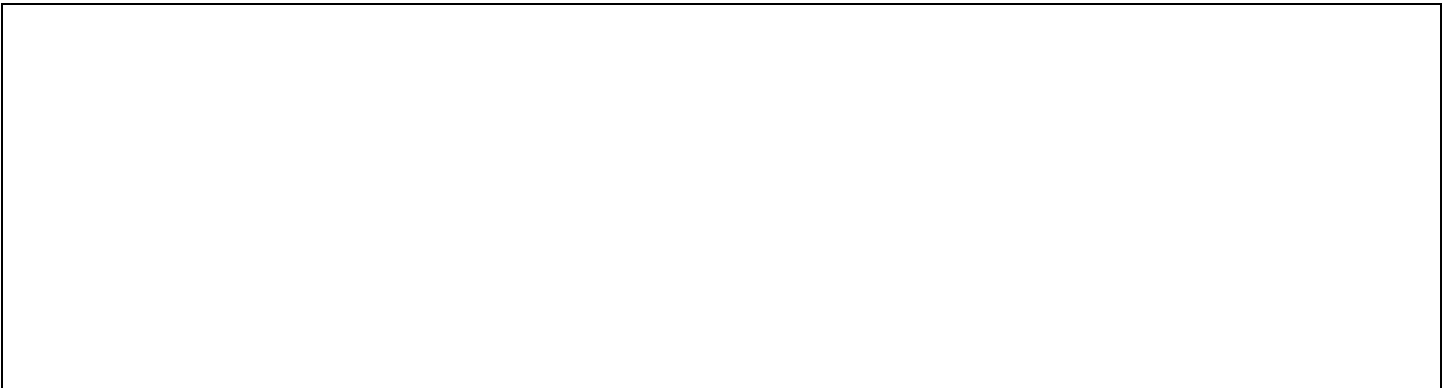
تفقد الموقع الإلكتروني albertafindadoctor.ca

مغادرة المستشفى الأسئلة التي قد تكون لدي بعد
(Questions I may have after leaving the hospital)

- أين يمكنني الحصول على الدعم إذا كان لدي أي من هذه المخاوف:
 - القلق بشأن ممارسة أنشطتي المعتادة (ارتداء الملابس، الاستحمام، تناول الطعام، رعاية الأطفال أو الحيوانات الأليفة)
 - عدم القدرة على العودة إلى العمل أو الدراسة
 - القلق بشأن قدرتي على القيادة
 - الحاجة إلى المساعدة في تلبية الاحتياجات المتعلقة بالمال أو المسكن أو الطعام أو الاحتياجات الأساسية الأخرى
 - عدم القدرة على الحصول على أدويتي من الصيدلية أو دفع ثمنها
 - مواجهة صعوبة في التعامل مع مشاعري أو القلق بشأن حالتي.
- هل يمكنني التحدث مع شخص ما بشأن مخاوفي قبل مغادرة المستشفى؟

خطواتي التالية: الاستعداد لمغادرة المستشفى

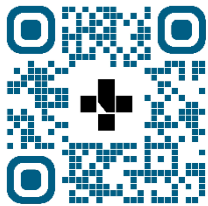
(My Next Steps: Getting ready to leave the hospital)



المزيد من المعلومات والموارد (More information and resources)

إذا كنت تبحث عن المزيد من المعلومات أو الموارد الصحية:

- اطلع على [Navigating your healthcare journey with the right information](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) (إدارة رحلتك الصحية مستعياً بالمعلومات الصحيحة) لمعرفة موارد الصحة والعافية للمرضى والأسر والقائمين على الرعاية. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR, Quick Response) ضوئياً أو توجه إلى <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>



<https://qrco.de/bf8yt1>

- اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811 (ستجده مفتوحاً 24 ساعة).
- توجه لزيارة Know Your Options (تعرف على خياراتك) من خلال الموقع الإلكتروني [.ahs.ca/options](https://www.albertahealthservices.ca/options).
- يمكنك العثور على معلومات صحية موثوقة وسهلة الفهم على [MyHealth.Alberta.ca](https://www.albertahealthservices.ca/myhealth).

شاركنا أفكارك

(Share your thoughts)



هل كان هذا الدليل مفيداً؟ هل لديك اقتراحات لتحسينه؟ شارك في استبيان قصير وأخبرنا بهذه الأمور عن طريق:

- زيارة الموقع الإلكتروني <https://qrco.de/bfkr4y> أو
- مسح رمز QR ضوئياً.

للحصول على معلومات عن الصحة العامة واستشارة ترميضية على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

وإذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

لا تحل هذه المادة محل استشارة متخصصي الرعاية الصحية المؤهلين. وهذه المادة مخصصة لأغراض تقديم المعلومات العامة فقط، وتقدم "كما هي"، "حيثما تكون". رغم الجهود المعقولة التي بُذلت للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحاً كان أم ضمنياً أم قانونياً، بشأن دقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابلية تطبيقها أو ملاءمتها لغرض معين. وتُخلى Alberta Health Services جميع مسؤولياتها صراحة عن استخدام هذه المواد، وعن أي مطالبات أو دعاوى أو مطالب أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
أغسطس 2024

خطواتي التالية: الاستعداد لمغادرة المستشفى

(My Next Steps: Getting ready to leave the hospital)