

NÍTAAKÁT ÁNNÍSTSÍSSPIHTSI (My Next Steps)

Blackfoot

Aak sákihkihtsímminíki iitai sókinnákiyao'pi (Getting ready to leave the hospital)

Aak sákihkihtsímminíki iitai sókinnákiyao'pi, Kíta'ahkámmapoht iinák saotsístápi'ihp kíta'ahk ánnísti'ihpi kíta'ahkohtsíkaiyiistáp ai sókímohsspi.

Kítákohtótoht tsísítápii miistsi kít sópo'ohtsístápi'ihp kii ísstáaanísti kíta'ahk sópowátsisstóto'ohsáto'ohs mii aakohtsípoyiinowainíki, miiksi healthcare í'ihkánohkímmíksi.

Kítákohtóko mii kítsinaani After Visit Summary iitsi tsínnikátópi kítsítópi'ihpi iitaisókinákiyao'pi kii kíssámísti aotsátstsiis kítsítaakahkai'ihpi.

Aakohtsípoyiinowainíki kítaaksi pótooko (Discharge Conversations)

Aamótsiyai kítaakohkótoht ai sítsípssátsis miiksi kítao toísikákiksi saomai sákihkihtsímminíki iitaisókinákiyao'pi (kitómohtsípoyiinowainíki):

- Ápsápít miiksi kítsítápiimíksi a'ahkítsinnípsstópi ao'ohtai sítsípssátainíki miiksi aisókinákiiks kítaaksi pótooko. Miiksi kítaak spómookíks aakohkótoht tsíssítápii í'ihpaípoiyao'pi kiya aakohkótoht tsíssítápi ai sínnakiyo'ohpi.
- Stám ókamootánístisíssa kiino'ohk I tsi'ihnaanísti.
- Aanístis miiksi aisókinákiiks kítahkít sópoiyáp aístamátsookiya kii kíta'ahk sópoiyáp aístamátstsiis kítóatsístápi'ihp.
- Stám tsíssítápiiyít maa kító'ohtápoiyá kíta'ahkít aiyíip mii kítsípohahssowai kii í'ihnaanísti sápihtsi'ihpi kíta'ahk sópoiyáp aístamátsooki. Kiya tsíssítápiiyít Alberta Health Services My Care Conversation app kítaakítóhkótsíp mii ahs.ca/careapp.

Nítohkoí sópówahtsístápi kii no'ohtsísti'ihkínihpi

(My questions and concerns)

likai sínnátápi aak sákihkihtsíkí iitai sókinnákiyao'pi, tóksskai'ihpsi aanístsspi'ihpsi maataisámai'ihksini'ihpa.

Nítaam ao'tahkaíssin (Going home safely)

- Nítaiyaaksstsináí stsímma'ahka'ahpa níta'ahk a'ahsaótahkápiyooki?
- Kámmít o'tahkaiyiiníki moo weekend, tsiya nítaakohkánistoh koíksínníp a níta'ahkánisto toítsikákoi, kiya ootoítsíkaas?
- Tsa nítaakánist o'ohkiitápaísspa mó aotahkaiyiiníki – saomáitáp sókápssiiníki (ássiitápsksskáníyao'p: kómátáksin, a'pótáksin, kánnápiistsi, saipíkínnassin, o'ohkiimssin) kii aíssak sókímmohsiiníki?

Niitásohkípi sáámísti (Medicine Safety)

Sópoiyápánístis maa aisónnákikii maa aisáámohki, tsiistsiya kítaótsi'ihpi sáámísti kii vitamins kii supplements. Aakohtsítssksinnímiya tsiistsiya ai sóksítómmánist ápotáki kii ómaanistaak sai ísskaanápi'ihpiya.

Kánaisáámísti ákohtótoht ákánnotssp kámótsítssk ótsi'ihkiya. Kámmápi'ihpítoomíníki miistsi kíssaamísti, sítsípssátsis maa kítai sókínnóka kiya maa ai sáámohki.

Níssáámistsi

(My medicines)

- Tahkaanítaako'ohk spómmooka níta'ahk ótsistápísis tsiistsiya tsítsspohtookowa, kii tsiya nítaakománistaótsípa kii maataakát ótsípa? Tsímma nítakítóhkoíksinnípa?
- Tsa tákánistohkótsímmátópa níssaamistsi sao'ohkótsítápoiíníki kiya sai kaawaístsis mii iitai sáámohkiyaópi a'ahkaiyiíníki?
- Nítaiyaakstsínnai iitaakohtóitópa mii nítohkókoíyi prescription aotahkaíyiíníki?
- Tsa tak ánnistssksinnípa miiksi insurance maakohtsi poiínhtaasa?
- Tsiistsiyasáámistsi nítakohkótótsípa kám aístso'ohkoiyiíníki?

I'htsiiki stsíkai kítaakohkót ánistotoítsikákoi, kiya iiyssitápiyátsis

(Extra care, supplies or equipment)

- Nítaiyaakstsínnatsima'ahpa stíki íssítápiyátsiistsi – iitáwa'ahtaiyimmao'pi, i'htai ksíkaiyao'pi iitaotohkómmissao'p, i'htaiipiinim? Tanka nítakohkót spómmooka níta'ahkoh kótsímátáopióssa?
- Nítaiyaak stínnaitstákihipa Home Care i'ihpómihtaan? Tsska i'htánistsi?
 - Kítaomai iistápsskákihipa referral?
 - Nítaakihtsinnai tsstákihipa maa aisókínnákiwa nítoh koi'ihpi prescription?
 - Tsa nistsiisi ákít ótsípoiwiwa niiksi Home Care?
 - Táka takitápoi'ihpa kámohkoi sópo'ohtsissátóomíníki mii Home Care?
- Nítaiyaakstsínnai nánihipa Community Rehabilitation? Kám ánnístsiis, kítaomai iistápsskákihipa referral?

Aískoh koíksinníp miistsi appointments kii tests

(Follow-up appointments and tests)

- Kátaíssksinímma nítaisókínnákiima, community health team kiya stíkíks nítaísspóomookíksi nítsípsstaopís iitaisókínákiyao'pi?
- Tsa nítsiis nítakítótoi nówawa nítaisókínnákiim kiya specialist?

Níta'ahkámáp sópówahsissatópi ai sákihihtsímminíki iitaisókínákiyao'pi

(Questions I may have after leaving the hospital)

- Tsímma tsímma nítakítóh koísspóomookowa aamótsi kámmápiitsi'ihátóomíníki:
 - Ápaitsi'ihátóomíníki kítai stótsípistsi (maksístóto'ohssinni, íssiistssinni, oiysinni, kíta'ahkánistotoítsikátahpi kókóssíks kiya kítsskánítaamíksi)
 - Sowao'ohkót skotoíksinnimátsookoiníki
 - Ápaitsistátóominníki kómmátákssinni
 - Ápaitsistátóominníki koinaanssinni, kíta'ahkoh koopíssi, aowahssi, kiya stíkísti kínno'ohkoht ápaiyíssítápii'ihpi
 - Sowao'ohkotoi saamihkainíki kiya kíta'ahkánnistáákoh ko'ohpómmátópiya
 - No'ohtaiyiik ápaitsi'ihht aa I nítaanist aímohsspi kiya nítpaítsi'ihhtaaní nino'ohkánistai paitápii'ihpi.
- Kátaitstípa nínno'ohkaakohkótoht sítsípssátai nítpáitsi'ihhtaaní saomai sákihihtsímminíki iitaisókínákiyao'pi?

Maak sópo'ohtsissátóomiki kísáámists (Medicine Questions)

Kámohkoi sópo'ohtsissátóomíníki kísáámistsi ai sákihihtsímminíki iitaisókínákiyao'pi, sítsípssátsis maa kítai sókinnóka, kiya maa aisaomohki kiya ísstápiyoyít Health Link mii 811.

Home Care

Home Care nístápiwa i'htao mánistai sókímohssao'p, ísskako kii kíta'ahkoht awátápaísspi a'ahkiyaapo'ohts. Aamótsiyai kíta'ahkámohht spómokowa:

- Kíta'ahkai ksíkápiástóotooko'ohs (íssiistssinni, maksístóto'ohssinni, iinsstai stóto'ohssinni)
- Sáámistsi
- Oopiinimaani
- Kítahkít spómooko'ohs kíta'ahkátóhtssk áwaokápspi

Ísstápoot [ahs.ca/homecare](https://www.ahs.ca/homecare) kiya ísstápiyoyít 811

Aískohkoíksinníki (Follow Up)

Nítáksi ki'ihpa saitsstákiiníki aisókínnáki? Tsa nítak ánist oh konímma'ahp aisókínnaki?

koíksinnít [albertafindadoctor.ca](https://www.albertafindadoctor.ca)

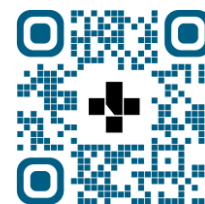
(My notes)

Mákiyo'ohkoíksínnímmaan kii koístákssiisti

(More information and resources)

Kámmápaíssápiiníki kítaakoht ákiyo'ohkoíksínnípi sókínnákiyápi kiya koístákssiisti:

- Íssátsít [Navigating your healthcare journey with the right information](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) for sóksisstómssin kii sókímohssin koístákssiisti o'ohkaakohkótsísítápiiyihpi aisókinnaiks, iitápiimótsiiks kii aisínnásátsiiks ao'ohkómistomiiks. Aaníssiit Scan mii QR code kiya ísstápoot <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- I'ihápípoiyyit Health Link mii 811 (ai kai'ihtsi ómahkaíksístsíkoí kii ómahkai kókoi).
- Ísstápoot Know Your Options mii ahs.ca/options.
- Kíta'ahkitohkonípi kítak sókótsísstápi'si'ihpi sókínnákiyáp, aamo [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



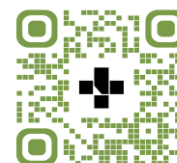
<https://qrco.de/bf8yt1>

Tsa kítaanistsíksímssta'ahpa

(Share your thoughts)

Kátaí sókápiwa aamo sínnaakssinni i'ihst aístamátstohkiyao'pi?
Aamo mátsít sa'ahkii survey kii istaníkinnaan kítaanistsítákihi:

- Ísstápoot <https://qrco.de/bfkr4y> Kiya
- Scan the QR code.



Kám stainíki kíta'ahk sítsípssátahssi maa ai sókínnákiaki kíta'ahkít áksimíís kii kánnao miyánistsi sókínniyápi kíta'ahkítóh koíksínnípi ísstápipoiyyit Health Link mii 811.

Kámmáp stainíki kíta'ahkoh ko'ohtookisissi, kaak ánnísstoot mii kítsípówahssinni.

'Aamo sínnaakssinni, maatótsítskipootsípa maa aisókinnaiki ótaani'ihpii. Aamo sínnaakssinni kaakoht o'ohsima'ahpihkaop kii kaaksi kípohtsísítápiiyao'p. Kiyáá iikohksíikákímmátóp a'ahkokámoot aístamátstohkátó'ohs, Alberta Health Services maatsiit sákowaanánniya ótokámoot aístamátstohkátóosa. Kiya o'ohsítskáni'ihpowaiyi, ótokámaístamátstohkssowaiyi, ótokámoot aístamátstohkátó'ohsa, ótsao'ohkoi pítsíkápís, ótsstákaanápissi, aakohkótsstámohst íssítápiyaósi mii tsiima'ahpihkaani. Alberta Health Services niit ánniya ótsoowaakohkót ootoimahssa moi tsíma'ahpihkaani kámohtsípáhtsápi'ihki kii ót soowaakohkótohoi'ahssa mii pa'ahtsápi iitápiitihápi aamo tsíma'ahpihkaani.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
August 2024