

قدم های بعدی من (My Next Steps)

آماده شدن برای خارج شدن از شفاخانه
(Getting ready to leave the hospital)

مکالمات هنگام ترخیص (Discharge Conversations)

نها چیزهایی است که شما میتوانید زمانیکه با تیم مراقبت های صحتان در مورد ترک کردن شفاخانه (مکالمات ترخیص تان) صحبت میکنید انجام دهید:

- از یک عضو خانواده، مراقب یا دوست تان بخواهید که در مکالمات ترخیص تان اشتراک کنند. آنها میتوانند شخصاً، از طریق تلفون یا چت ویدیویی اشتراک کنند.
- با تیم مراقبت های صحتان در مورد چیزی که نیاز دارید صادق باشید.
- از تیم مراقبت های صحتان بخواهید تا به تمام سوالات تان پاسخ دهند و از آنها بخواهید که چیزی که شما نمیفهمید را توضیح دهند.
- مکالمات را با ضبط کننده صدای تلفون تان یا اپلیکیشن که Alberta Health Services My Care Conversations در ahs.ca/careapp موجود است ضبط کنید.

بهبتر شدن خود را ادامه خواهید داد ممکن است احساس تردید داشته باشید.

شما میتوانید از این سوالات و منابع برای آماده شدن برای مکالمات ترخیص تان با تیم مراقبت صحتان استفاده کنید.

شما خلاصه بعد از ملاقات خود را با جزئیات اقامت در شفاخانه و ادویه جات نزدیک به زمان ترخیص خود دریافت خواهید کرد تا برای رفتن به خانه احساس آمادگی و اعتماد به نفس داشته باشید.

سوالات و نگرانی های من (My questions and concerns)

هنگامیکه شما برای ترک شفاخانه آماده میشوید اتفاقات زیادی به وقوع می افتد و به یاد آوردن همه چیز میتواند سخت باشد. در زیر سوالاتی وجود دارد که شما میتوانید از ارائه دهنده مراقبت های صحتان خود در حالیکه برای ترخیص آماده میشوید بپرسید.

به سلامت رفتن به خانه (Going home safely)

- آیا من با مصونیت برای رسیدن به خانه به کمک نیاز دارم؟
- اگر من شفاخانه را در یک آخر هفته ترک کنم، اگر خدمات موجود نباشد گزینه های مراقبت من چه خواهد بود؟
- هنگام التیام یافتن من باید چه تغییراتی را در فعالیت های روزمره یا سرگرمی های خود (رانندگی، کار کردن، رویدادهای اجتماعی، ورزش، رابطه جنسی) ایجاد کنم؟

ایمنی دوا (Medicine Safety)

مطمئن شوید که داکتر و فارمسست شما تمام ادویه جات تجویزی و بدون نسخه که شما مصرف میکنید و همچنان ویتامین ها و مکمل ها را میداند. آنها میتوانند اطمینان حاصل کنند که ادویه جات با هم خوب کار میکنند و برای شما مصون اند.

تقریباً هر دوا میتواند سبب آسیب گردد اگر شما مقدار زیاد آنرا مصرف کنید. اگر شما در مورد مصرف بیش از حد نگرانی دارید، با ارائه دهنده مراقبت های صحتان یا فارمسست خود صحبت کنید

دوای من (My medicines)

سوالات در مورد ادویه جات (Medicine Questions)

اگر شما بعد از ترک شفاخانه در مورد ادویه تان سوال یا نگرانی دارید، با فراه کننده مراقبت های صحتی تان صحبت کنید، با یک فارمسست صحبت کنید یا با Health Link به شماره 811 تماس بگیرید.

چه کسی به من کمک خواهد کرد تا بدانم که کدام یک از دوای من اضافه شده، ثابت مانده یا متوقف شده است؟ این معلومات را از کجا میتوانم پیدا کنم؟ اگر نتوانم فوراً به فارمسی بروم یا فارمسی من زمانیکه به خانه میروم باز نباشد، من چگونه دوی خود را بدست خواهم آورد؟ آیا وقتی در خانه هستم نیاز به پر کردن نسخه ای خواهم داشت؟ چگونه بدانم که آیا پلان بیمه من هزینه دوی من را پرداخت خواهد کرد یا خیر؟ زمانیکه من در خانه هستم چه دویایی برای درد ایمن است؟

مراقبت اضافی، لوازم یا تجهیزات (Extra care, supplies or equipment)

آیا من به هر لوازم یا تجهیزات مانند نرده های کمکی، واکر یا لوازم طبی نیاز دارم؟ چه کسی میتواند به من کمک کند تا اینها را بدست بیاورم؟ آیا من به خدمات و حمایت های مراقبت در خانه نیاز دارم؟ چرا؟

- آیا شما یک فورم ارجاع ارسال کرده اید؟
- آیا من به نسخه داکتر نیاز دارم؟
- من کی میتوانم توقع یک تماس را از مراقبت در خانه داشته باشم؟
- اگر من در مورد مراقبت خانگی سوال داشته باشم باید با کی تماس بگیرم؟
- آیا من نیاز به توانبخشی جامعه دارم؟ اگر چنین است، آیا شما ارجاع ارسال کرده اید؟

مراقبت در خانه (Home Care)

مراقبت در خانه به شما کمک میکند تا در خانه تان خوب، مصون و مستقل بمانید. خدمات ممکن است شامل کمک در موارد زیر باشد:

- حفظ الصحه شخصی (حمام کردن، لباس پوشیدن، آرایش کردن)
- دوا
- مراقبت از زخم
- توانبخشی

به [ahs.ca/homecare](https://www.ahs.ca/homecare) مراجعه کنید یا با 811 تماس بگیرید.

قرار ملاقات های بعدی و آزمایشات (Follow-up appointments and tests)

- آیا داکتر خانواده من، تیم صحت عامه یا دیگر خدمات حمایتی من میدانند که من در شفاخانه بودم؟
- چه وقت باید به داکتر خانواده یا متخصص خود مراجعه کنم؟

پیگیری (Follow Up)

اگر داکتر خانواده نداشته باشم چی؟ چگونه یکی را پیدا کنم؟
را [albertafindadoctor.ca](https://www.albertafindadoctor.ca) چک کنید

سوالاتی که ممکن است بعد از ترک شفاخانه داشته باشم (Questions I may have after leaving the hospital)

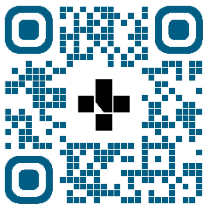
- اگر من هر یک از این نگرانی ها را داشته باشم از کجا میتوانم حمایت بدست بیاورم:
 - نگران انجام دادن فعالیت های معمول خود (لباس پوشیدن، حمام کردن، غذا خوردن، مراقبت از اطفال یا حیوانات خانگی) هستم
 - قادر به بازگشت به کار یا مکتب نیست
 - نگران توانایی ام در رانندگی هستم
 - نیاز به کمک برای تامین پول، مسکن، غذا یا دیگر نیاز های اساسی
 - قادر به گرفتن دوای خود از دواخانه یا پرداخت هزینه آنها نیستم
 - با احساسات خود دست و پنجه نرم میکنم یا نگران هستم که چگونه انجام میدهم.
- آیا من میتوانم قبل از ترک شفاخانه در مورد نگرانی هایم با کسی صحبت کنم؟

قدم های بعدی من: آماده شدن برای ترک شفاخانه

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

یادداشت های من (My notes)

معلومات و منابع بیشتر (More information and resources)



<https://qrco.de/bf8yt1>

به بیمایش سفر مراقبت های صحتی خود با اطلاعات مناسب برای منابع صحتی و تندرستی برای بیماران، خانواده ها و مراقبان مراجعه کنید. کد QR را اسکن کنید یا به

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>

با Health Link به شماره 811 تماس بگیرید (24 ساعت باز است).

Know Your Options (گزینه های خود را) در ahs.ca/options ببینید.

معلومات صحتی قابل اعتماد و آسان برای درک را در MyHealth.Alberta.ca پیدا کنید.

نظریات خود را شریک سازید (Share your thoughts)



آیا این راهنما مفید بود؟ آیا پیشنهادی برای بهتر شدن آن دارید؟ یک نظرسنجی کوتاه انجام دهید و به ما خبر دهید:

- به <https://qrco.de/bfkr4y> مراجعه کنید یا
- کد QR را اسکن کنید.

برای مشاوره پرستاری 7/24 و معلومات کلی صحتی با لینک صحتی Health Link با نمبر تلفون 811 تماس بگیرید اگر شما به یک مترجم نیاز دارید، فقط زبان مورد نیازتان را بگویید.

این مواد جایگزین توصیه یک متخصص صحتی دارای شرایط لازم نیست. این مطالب فقط برای معلومات عمومی در نظر گرفته شده است و بر اساس "همانطور که هست"، "کجاست" ارائه شده. اگرچه کوششهای معقولی برای تأیید صحت معلومات انجام شده است، Alberta Health Services هیچ گونه ضمانتی، واضح و قطعی، ضمنی یا قانونی در مورد صحت، قابلیت اعتبار، کامل بودن، استعمال یا تناسب برای هدف خاصی از این معلومات ارائه نمیکند. Alberta Health Services مسئولیت استعمال مواد، و برای هر ادعا، فعالیت، خواسته یا مجموعه ای از حوادث بدلیل استعمال را نفی میکند.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
اگست 2024

قدم های بعدی من: آماده شدن برای ترک شفاخانه

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