

گامهای بعدی من

(My Next Steps)

آماده شدن برای ترک بیمارستان
(Getting ready to leave the hospital)

گفتگوهای هنگام ترخیص (Discharge Conversations)

در اینجا کارهایی که هنگام صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی درباره ترک بیمارستان می‌توانید انجام دهید آمده است (گفتگوی هنگام ترخیص شما):

- پیوستن عضوی از خانواده، مراقب یا دوست به گفتگوهای هنگام ترخیص. آنها می‌توانند به صورت حضوری، تلفنی یا با مکالمه تصویری ملحق شوند.
- درباره نیازهایتان با تیم مراقبت‌های بهداشتی صادق باشید.
- از تیم مراقبت‌های بهداشتی بخواهید به تمام پرسش‌هایتان پاسخ دهند و آنچه را متوجه نمی‌شوید به شما توضیح دهند.
- گفتگوها را با ضبط صوت تلفن‌تان ضبط کنید یا از برنامه Alberta Health Services My Care Conversations موجود در نشانی ahs.ca/careapp استفاده کنید.

همان‌طور که برای ترک بیمارستان آماده می‌شوید، ممکن است ندانید چه انتظاری باید داشته باشید و چه‌طور روند بهتر شدن را ادامه خواهید داد.

می‌توانید از این پرسش‌ها و منابع برای آماده شدن جهت گفتگو با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود در هنگام ترخیص استفاده کنید.

«خلاصه پس از ویزیت» را همراه جزئیات بستری‌تان در بیمارستان و داروهایتان نزدیک وقت ترخیص دریافت خواهید کرد تا برای رفتن به خانه حس آمادگی و اطمینان داشته باشید.

پرسشها و نگرانی‌های من (My questions and concerns)

با آمادگی شما برای ترک بیمارستان، رخدادهای زیادی پیش می‌آید و به‌یاد داشتن همه آنها می‌تواند دشوار باشد. در زیر پرسش‌هایی که می‌توانید هنگام آماده شدن برای ترخیص از ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود بپرسید آمده است.

خانه رفتن ایمن به (Going home safely)

- آیا برای رفتن ایمن به خانه به کمک نیاز دارم؟
- اگر آخر هفته بیمارستان را ترک کنم، در صورتی که خدمات در دسترس نباشد، چه گزینه‌های مراقبتی در اختیار دارم؟
- چه تغییراتی لازم است در فعالیت‌ها یا سرگرمی‌های روزانه خود طی دوره بهبودی اعمال کنم (در رانندگی، کار، رویدادهای اجتماعی، ورزش، رابطه جنسی)؟

ایمنی دارویی (Medicine Safety)

مطمئن شوید که پزشک و داروسازتان از تمام داروهای تجویزی و آزادی که مصرف می‌کنید، از جمله ویتامین‌ها و مکملها، آگاه باشند. آنها می‌توانند مطمئن شوند که داروها باهم سازگار و برایتان ایمن هستند.

تقریباً هر دارویی می‌تواند مضر باشد، اگر بیش از اندازه مصرف کنید. اگر درخصوص مصرف بیش از اندازه (اووردوز) نگرانی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا داروساز خود مشورت کنید.

سوالات دارویی (Medicine Questions)

اگر پس از ترک بیمارستان درخصوص داروهایتان پرسش یا نگرانی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید، با داروساز مشورت کنید یا با Health Link به شماره 811 تماس بگیرید.

- چه کسی می‌تواند کمک کند بدانم کدامیک از داروهایم اضافه شده، ثابت مانده، یا قطع شده است؟ از کجا می‌توانم به این اطلاعات دسترسی یابم؟
- اگر نتوانم بلافاصله به داروخانه بروم یا داروخانه‌ام هنگام رفتن به خانه باز نباشد، چطور دارویم را تهیه کنم؟
- آیا وقتی خانه هستم لازم است نسخه‌ای را تهیه کنم؟
- چطور بفهمم که طرح بیمه من هزینه داروهایم را پرداخت خواهد کرد یا نه؟
- هنگامی که خانه هستم، مصرف چه دارویی برای درد ایمن است؟

مراقبت در منزل (Home Care)

Home Care به شما کمک می‌کند در منزل سالم، ایمن و مستقل بمانید. خدمات ممکن است شامل موارد زیر شود:

- بهداشت شخصی (حمام، لباس پوشیدن، پیرایش)
 - دارو
 - مراقبت از زخم
 - توانبخشی
- به نشانی ahs.ca/homecare مراجعه کنید یا با 811 تماس بگیرید.

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

- آیا به لوازم یا تجهیزاتی نظیر دستگیره‌های نرده‌ای، واکر یا لوازم پزشکی نیاز خواهم داشت؟ چه کسی می‌تواند کمک کند این اقلام را تهیه کنم؟
- آیا به خدمات و حمایت Home Care (مراقبت در منزل) نیاز دارم؟ چرا؟
 - آیا ارجاع داده‌اید؟
 - آیا به نسخه پزشک نیاز دارم؟
 - چه موقع باید منتظر تماس از Home Care باشم؟
 - اگر پرسش‌هایی درباره Home Care داشته باشم با چه کسی باید تماس بگیرم؟
- آیا به توانبخشی محلی (community rehabilitation) نیاز دارم؟ اگر چنین است، آیا ارجاع داده‌اید؟

نوبت‌های پیگیری و آزمایش‌ها

(Follow-up~ appointments and tests)

- آیا پزشک خانواده، تیم بهداشت محلی یا حامیان دیگر می‌دانند که من در بیمارستان بوده‌ام؟
- چه موقع باید با پزشک خانواده یا متخصص ملاقات کنم؟

ترک بیمارستان داشته باشم است پس از پرسش‌هایی که ممکن (Questions I may have after leaving the hospital)

پیگیری
(Follow Up)

اگر پزشک خانواده نداشتم باشم تکلیف چیست؟
چطور پزشک خانواده پیدا کنم؟
به albertafindadoctor.ca مراجعه کنید

- در صورت وجود هریک از این نگرانی‌ها از کجا می‌توانم کمک بگیرم:
 - نگرانی درخصوص انجام دادن فعالیت‌های معمول (لباس پوشیدن، حمام کردن، غذا خوردن، مراقبت از کودکان یا حیوانات خانگی)
 - عدم توانایی در بازگشت به محل کار یا مدرسه
 - نگرانی درخصوص توانایی رانندگی
 - نیاز به کمک برای رفع نیازهای مالی، مسکن، غذا یا سایر نیازهای اساسی
 - عدم توانایی دریافت داروها از داروخانه یا پرداخت هزینه آنها
 - چالش با احساساتم یا نگرانی در مورد سالم.
- آیا کسی هست که درباره نگرانی‌های قبل از ترک بیمارستان با او صحبت کنم؟

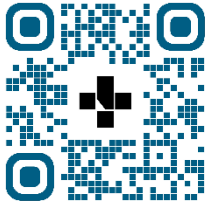


منابع بیشتر اطلاعات و

(More information and resources)

اگر جویای اطلاعات یا منابع بیشتر هستید:

- برای منابع سلامت و تندرستی بیماران، خانواده‌ها و مراقبین به [راهنمایی گرفتن در مسیر مراقبت‌های بهداشتی با اطلاعات صحیح](#) 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> مراجعه کنید.

<https://qrco.de/bf8yt1>

- با Health Link به شماره 811 تماس بگیرید (به صورت شبانه‌روزی باز است).
- به Know Your Options (گزینه‌های خود را بدانید) به نشانی [ahs.ca/options](https://www.ahs.ca/options) مراجعه کنید.
- در وبسایت [MyHealth.Alberta.ca](https://www.MyHealth.Alberta.ca) می‌توانید اطلاعات موثق و قابل‌فهمی در حیطه سلامت بیابید.

نظراتتان را به اشتراک بگذارید

(Share your thoughts)



آیا این راهنما مفید بود؟ آیا پیشنهادی برای بهبود آن دارید؟ در نظرسنجی کوتاهی شرکت کنید و به ما اطلاع دهید:

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

برای مشاوره شبانه‌روزی بدون تعطیلی و دانستن اطلاعات عمومی سلامت، با Health Link به شماره 811 تماس بگیرید. اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، کافی است زبان مورد نیازتان را بیان کنید.

این مطلب نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های متخصصان بهداشت دارای صلاحیت شود. این مطلب صرفاً جهت اطلاعات عمومی است و برپایه «آنچه هست» و «هرکجا هست» ارائه می‌شود. گرچه تلاش‌هایی منطقی برای تأیید صحت اطلاعات صورت گرفت، Alberta Health Services هیچ‌گونه اظهار یا تضمینی، ولو ضمنی یا صریح یا قانونی، نسبت به صحت، اعتبار، عدم نقص، قابلیت کاربرد یا تناسب آن اطلاعات برای هر هدفی مطرح نمی‌کند. Alberta Health Services کلیه مسئولیت‌های مربوط به استفاده از این مطالب، و برای هرگونه مطالبه، اقدام، تقاضا یا دعوی ناشی از آن استفاده را صریحاً از خود سلب می‌کند.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services

اوت 2024

گامهای بعدی من: آماده شدن برای ترک بیمارستان

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