मेरे अगले कदम

(My Next Steps)

हॉस्पिटल से जाने केलिए तैयार होना

(Getting ready to leave the hospital)

जैसे ही आप हॉस्पिटल से जाने के लिए निकलेंगे, आपके अंदर ऐसे कई सवाल होंगे जो आपकी रिकवरी और आगे आने वाले समय से जुड़े होंगे।

आप अपनी हेल्थकेयर टीम के साथ डिस्चार्ज के समय बातचीत करने के लिए इन सवालों और रिसोर्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आपको हॉस्पिटल से डिस्चार्ज केसमय आपके हॉस्पिटल में रहने और दवाओं की जानकारी के साथ आफ़्टर विजिट समरी मिलेगी ताकि आप आराम से निश्चिन्त होकर घर जा सकें

डिस् चार्ज केसमय बातचीत

(Discharge Conversations)

आप हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होते समय अपनी हेल्थकेयर टीम से ये बातें कर सकते हैं:

- डिस्चार्ज की बातचीत के समय आपके परिवार का कोई सदस्य, आपका ध्यान रखने वाला या आपका दोस्त मौजूद हो। वे आपके पास व्यक्तिगत रूप से रह सकते हैं, फ़ोन या वीडियो चैट में उपलब्ध रह सकते हैं।
- अपनी ज़रूरतों को लेकर अपनी हेल्थकेयर टीम के साथ ईमानदार रहें।
- अपनी हेल्थकेयर टीम से अपने सभी सवालों के जवाब पूछें और जो चीज़ें आपको समझ नहीं आई हैं, वे भी उनसे पूछें।
- अपने फ़ोन के वॉइस रिकॉर्डर के साथ या फिर Alberta Health Services My Care Conversations ऐप के ज़रिए बातचीत को रिकॉर्ड करें, जो ahs.ca/careapp पर उपलब्ध है।

मेरे सवाल और समस्याएँ

(My questions and concerns)

हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होते समय काफ़ी कुछ चल रहा होता है। ऐसे में सब कुछ याद रख पाना मुश्किल हो सकता है। नीचे कुछ सवाल दिए हुए हैं जिन्हें आप डिस्चार्ज होते समय अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से पूछ सकते हैं।

Alberta Health Services

सुरिक्ष त रूप से घर जाना
(Going home safely)

- क्या मुझे ठीक से घर पहुँचने में मदद की ज़रूरत है?
- छुट्टी के दिन हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने पर, ऐसी कौन-सी सर्विस होंगी, जो उपलब्ध नहीं होंगी?
- रिकवरी के दौरान मुझे अपनी रोज़ाना की एक्टिविटी या हॉबी में क्या बदलाव करने चाहिए (जैसे ड्राइविंग, वर्किंग, सोशल ईवेंट, एक्सरसाइज़, सेक्स)?

दवाओं से जुड़ी सुरक
(Medicine Safety)

पक्का करें कि आपके डॉक्टर और फ़ार्मासिस्ट को आपके सभी प्रिस्क्रिप्शन के बारे में पता हो. साथ ही उन्हें इस बात की भी जानकारी हो कि आप कौन-सी दवाओं को बिना प्रिस्क्रिप्शन के खाते हैं और आप कौन-सी विटामिन और सप्लीमेंट लेते हैं। वे यह पक्का कर सकते हैं कि दवाएँ एक साथ अच्छी तरह काम करें और आपके लिए सुरक्षित हों।

लगभग कोई भी दवाई अगर ज़्यादा मात्रा में ली जाए तो नुकसान पहुँचा सकती है। अगर आपको ओवरडोज़ की चिंता है, तो अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर या फ़ार्मासिस्ट से बात करें।

मेरी दवाएँ
(My medicines)

- मुझे यह किससे पता लगेगा कि मुझे कौन-सी नई दवाएँ दी गई हैं, कौन-सी दवाएँ रोक दी गई हैं और कौन-सी दवाएँ जारी रखी गई हैं? मुझे यह जानकारी कैसे मिलेगी?
- अगर तुरंत फ़ार्मेसी नहीं जाया जा सकता है और घर जाने पर अगर फ़ार्मेसी बंद हो जाती है, तो मुझे मेरी दवाएँ कैसे मिलेंगी?
- क्या मुझे घर पर रहते हुए कोई प्रिस्क्रिप्शन लिखने की ज़रूरत होगी?
- मुझे यह कैसे पता लगेगा कि मेरी दवाओं का खर्च मेरे इंश्योरेंस प्लान के अंदर आएगा?
- घर आने पर दर्द से राहत पाने के लिए कौन-सी दवा लेना सही रहेगा?

दवाओं से जुड़े सवाल
(Medicine Questions)

अगर हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने के बाद, आपके दवाओं को लेकर कोई सवाल या परेशानी हैं, तो अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर से बात करें, फ़ार्मासिस्ट से बात करें या 811 पर Health Link पर कॉल करें।

अतिरिक्त केयर, सप्लाई या इक्विपमेंट
(Extra care, supplies or equipment)

- क्या मुझे किसी सामान या इक्विपमेंट जैसे हैंडरेल, वॉकर या मेडिकल से जुड़े दूसरे सामान की ज़रूरत होगी? मुझे ये सभी चीज़ों को लेने में कौन मदद करेगा?
- क्या मुझे होम केयर सेवाओं और सहायता की ज़रूरत है?क्यों?
  - क्या आपने रेफ़रल भेजा है?
  - क्या मुझे डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन की ज़रूरत है?
  - होम केयर से मुझे कॉल कब आ सकता है?
  - अगर होमकेयर से जुड़े मेरे सवाल हैं तो मैं किससे संपर्क करूँ?
- क्या मुझे कम्युनिटी रीहैबिलेशन की ज़रूरत है? अगर हाँ, तो क्या अपने मुझे रेफ़रल भेजा है?

होम केयर
(Home Care)

होम केयर आपको अपने घर में स्वस्थ, सुरक्षित और स्वतंत्र रहने में मदद करता है। सर्विस में ये चीज़ें शामिल हैं:

- पर्सनल हाइजीन (नहाना, कपड़े पहनना, सजना-संवरना)
- दवाएँ
- ज़ख्मों की देखभाल
- रीहेबिलिटेशन

ahs.ca/homecare पर जाएँ या 811 पर कॉल करें।

टेस्ट और अपॉइनमेंट केफ़ॉलो-अप
(Follow-up appointments and tests)

- क्या मेरे फ़ैमिली डॉक्टर, कम्युनिटी हेल्थ टीम या अन्य सपोर्ट को क्या यह मालूम है कि मैं हॉस्पिटल में था/थी?
- मुझे अपने फ़ैमिली डॉक्टर या स्पैशलिस्ट को कब मिलना चाहिए?

हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने केबाद आने वाले सवाल
(Questions I may have after leaving the hospital)

- अगर मुझे यहाँ दी गई समस्याओं में से कोई समस्या होती है, तो मुझे सपोर्ट कहाँ से मिलेगा:
    - रोज़ाना की ऐक्टिविटी की चिंता (ड्रेसिंग, नहाना, खाना, बच्चों या पालतू जानवरों की देखभाल करना)
    - काम या स्कूल में वापस न जा पाने की चिंता
    - अपनी गाड़ी चलाने की क्षमता को लेकर चिंतित हूँ
    - पैसे, आवास, भोजन या अन्य बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए मदद की ज़रूरत है
    - फ़ार्मेसी से अपनी दवाएँ नहीं ले पा रहा/रही हूँ या उनका भुगतान नहीं कर पा रहा/रही हूँ
    - अपनी भावनाओं से जुड़ी परेशानी है या इस बात को लेकर चिंतित हूँ कि मैं कैसा महसूस कर रहा/रही हूँ।
- क्या मैं हॉस्पिटल से निकलने से पहले अपनी समस्याओं के बारे में किसी से बात कर सकता/सकती हूँ?

फ़ॉलो अप
(Follow Up)

क्या होगा, अगर मेरा कोई फ़ैमिली डॉक्टर न हो?
मैं उसे कैसे ढूँढूँ?

albertafindadoctor.ca देखें

मेरे नोट्स
(My notes)

ज़्यादा जानकारी और संसाधन

(More information and resources)

अगर आप स्वास्थ्य से जुड़ी ज़्यादा जानकारी या संसाधन पाना चाहते हैं:

- रोगियों, परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए, स्वास्थ्य और कल्याण संसाधनों के लिए सही जानकारी के साथ अपने स्वास्थ्य से जुड़े पूरे समय के बारे जानना देखें। QR कोड को स्कैन करें या https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf पर जाएँ।
- 811 पर हेल्थ लिंक पर कॉल करें (24 घंटे सुविधा उपलब्ध है)।
- ahs.ca/options पर Know Your Options (अपने विकल्प जानें पर जाएँ)।
- MyHealth.Alberta.ca पर विश्वसनीय, समझने में आसान स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी पाएँ।

https://qrco.de/bf8yt1

अपने विचार बताएँ

(Share your thoughts)

क्या यह गाइड मददगार थी? क्या आपके पास इसे बेहतर बनाने के लिए कोई सुझाव है? एक छोटे-से सर्वे में हिस्सा लें और हमें बताएँ:

- https://qrco.de/bfkr4y पर जाएँ या
- QR कोड स्कैन करें।

24/7 नर्स की सलाह और स्वास्थ्य से जुड़ी सामान्य जानकारी के लिए 811 पर Health Link को कॉल करें।
अगर आपको दुभाषिए (इंटरप्रेटर) की ज़रूरत है, तो बस अपनी ज़रूरत की भाषा बोलें।

यह मैटिरियल, किसी क्वालिफ़ाइड हेल्थ प्रोफ़ेशनल की सलाह के विकल्प के तौर पर नहीं है। यह मैटिरियल सिर्फ़ सामान्य जानकारी के लिए है और इसे “जैसा है”, “जहाँ है” के आधार पर उपलब्ध कराया जाता है। हालाँकि, जानकारी की सटीकता की पुष्टि करने के लिए ज़रूरी कोशिश की गई थी, फिर भी Alberta Health Services ऐसी जानकारी की सटीकता, विश्वसनीयता, पूर्णता, प्रयोज्यता या किसी खास उद्देश्य के लिए उपयुक्तता का प्रतिनिधित्व या वारंटी, अभिव्यक्त, निहित या वैधानिक नहीं करता है। Alberta Health Services इन मैटिरियल के इस्तेमाल के लिए सभी देयताओं और ऐसे इस्तेमाल से उत्पन्न होने वाले किसी भी दावे, कार्रवाई, माँग या मुकदमे को स्पष्ट रूप से अस्वीकार करती हैं।

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
अगस्त 2024