

# 나의 다음 단계

## (My Next Steps)

### 퇴원 준비

(Getting ready to leave the hospital)

퇴원 준비를 하다 보면 앞으로 어떤 일이 있을지, 어떻게 해야 더 나아질 수 있을지 불안할 수도 있습니다.

이 질문 및 리소스를 활용하여 의료관리팀과 나눌 퇴원에 관한 대화를 준비하실 수 있습니다.

퇴원 시기가 다가오면 퇴원을 준비하고 자신감을 가지실 수 있도록 재원기간과 약에 관한 자세한 정보를 포함하는 진료 후 요약(After Visit Summary)을 제공해 드립니다.

### 나의 질문 및 우려사항

(My questions and concerns)

퇴원 준비에는 여러 가지가 포함되며, 모든 것을 기억하기가 어려울 수 있습니다. 다음은 퇴원 준비를 하는 과정에서 의료 제공자에게 물어볼 수 있는 질문입니다.

#### 퇴원에 관한 대화

(Discharge Conversations)

다음은 퇴원에 관하여 의료관리팀과 대화를 나눌 때(귀하의 퇴원에 관한 대화) 할 수 있는 것들입니다.

- 가족 구성원, 간병인 또는 친구를 퇴원에 관한 대화에 대동하십시오. 이들은 대면, 전화, 또는 화상 채팅으로 참여할 수 있습니다.
- 필요한 사항에 관하여 의료관리팀에게 솔직하게 말씀하십시오.
- 의료관리팀에게 모든 질문에 답변하고 이해가 안 되는 부분은 설명해 주도록 요청하십시오.
- 전화기의 음성 녹음기 또는 [ahs.ca/careapp](https://ahs.ca/careapp)에서 Alberta Health Services My Care Conversations 앱으로 대화를 녹음하십시오.

## 안전한 귀가

### (Going home safely)

- 안전하게 귀가하는 데 도움이 필요한가요?
- 주말에 퇴원한다면, 서비스를 이용할 수 없을 때 치료 옵션으로 무엇이 있나요?
- 회복하면서 일상적인 활동이나 취미활동(운전, 업무, 사교모임, 운동, 성생활)을 하기 위해 무엇을 바꿔야 하나요?

## 약물 안전 (Medicine Safety)

담당 의사 및 약사에게 비타민과 보충제를 포함하여 귀하가 복용 중인 모든 처방전과 일반 의약품에 대해 알려십시오. 의사와 약사는 약이 함께 잘 작용하며 안전한지 확인해드릴 수 있습니다.

거의 모든 약물은 너무 많이 복용할 경우 해로울 수 있습니다. 과다 복용에 관해 우려사항이 있으면, 의료 제공자나 약사와 상의하십시오.

## 나의 약

### (My medicines)

- 어떤 약이 추가, 유지 또는 중단되었는지 누가 알려줄 수 있나요? 이 정보를 어디서 찾을 수 있나요?
- 당장 약국에 갈 수 없거나 퇴원할 때 약국이 열려있지 않으면 어디서 약을 구할 수 있나요?
- 귀가한 후 조제해야 할 약이 있나요?
- 내 보험 플랜이 약물 비용을 보장하는지 어떻게 알 수 있나요?
- 집에서 통증이 있을 때 복용할 수 있는 약물로 어떤 것이 안전한가요?

## 약에 관한 질문

### (Medicine Questions)

퇴원 후 약물에 관한 질문이나 우려사항이 있으면, 의료 제공자에게 말하거나, 약사와 상의하거나, 811번으로 Health Link에 전화하십시오.

## 추가 치료, 소모품 또는 장비

### (Extra care, supplies or equipment)

- 난간, 보행기 또는 의약품과 같은 물품이나 장비가 필요한가요? 이런 것들을 구하는 데 누가 도와줄 수 있나요?
- Home Care 서비스와 지원이 필요한가요? 이유가 무엇인가요?
  - 의뢰서를 보냈나요?
  - 의사 처방전이 필요한가요?
  - Home Care 에서 언제 전화가 오나요?
  - Home Care 에 관해 질문이 있으면, 누구에게 연락해야 하나요?
- 지역 재활이 필요한가요? 필요하다면, 의뢰서를 보냈나요?

## Home Care (Home Care)

Home Care는 귀하가 자택에서 편안하고 안전하며 독립적으로 지낼 수 있도록 도와줍니다. 포함되는 서비스는 다음과 같습니다.

- 개인위생(목욕, 환복, 몸단장)
- 약물
- 상처 관리
- 재활

[ahs.ca/homecare](https://ahs.ca/homecare)를 방문하거나 811에 전화하십시오.

나의 다음 단계: 퇴원 준비

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

## 후속 예약 및 검사

### (Follow-up appointments and tests)

- 주치의, 지역 의료팀 또는 그 외 도움을 주는 분들이 내가 병원에 있었다는 것을 알고 있나요?
- 주치의 또는 전문의를 만나야 하는 경우는 언제인가요?

## 퇴원 후 생길 수 있는 질문

### (Questions I may have after leaving the hospital)

- 다음과 같은 우려사항이 있을 때 어디서 도움을 받을 수 있나요?
  - 일상 활동을 하는 것에 대한 걱정(환복, 목욕, 식사, 욕이나 반려동물 돌보기)
  - 복직이나 복학할 수 없음
  - 운전 능력에 관한 걱정
  - 금전, 주택, 음식 또는 기타 기본적 욕구를 충족하는데 도움이 필요함
  - 약국에서 약을 구할 수 없거나 비용을 지불할 수 없음
  - 감정이 주체가 안되거나 내가 잘 하고 있는지 걱정이 됨
- 퇴원하기 전에 나의 우려사항에 관하여 누군가와 대화할 수 있나요?

### 후속 조치

#### (Follow Up)

주치의가 없다면 어떻게 하나요?  
어디서 찾을 수 있나요?

여기서 알아보십시오.

[albertafindadoctor.ca](http://albertafindadoctor.ca)

## 나의 메모

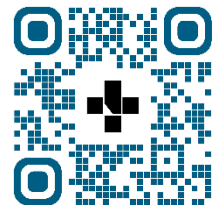
### (My notes)

## 자세한 정보 및 리소스

### (More information and resources)

자세한 의료 정보나 리소스를 찾고 있다면,

- [Navigating your healthcare journey with the right information \(올바른 정보로 의료관리 여정 알아보기\)](#) 에서 환자, 가족 및 간병인을 위한 건강 및 웰빙 리소스를 찾을 수 있습니다. QR코드를 스캔하거나 다음 링크를 방문하십시오.  
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- 811번으로 Health Link에 전화하세요(24시간 운영).
- [ahs.ca/options](http://ahs.ca/options)에서 나의Know Your Options (선택 사항 알아보기) 를 방문하세요.
- [MyHealth.Alberta.ca](http://MyHealth.Alberta.ca)에서 신뢰할 수 있고 이해하기 쉬운 의료 정보를 찾아보세요.



<https://qrco.de/bf8yt1>

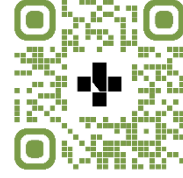
나의 다음 단계: 퇴원 준비

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

## 의견을 나눠주십시오 (Share your thoughts)

이 가이드가 도움이 되었나요? 개선할 수 있는 제안 사항이 있나요?  
짧은 설문조사를 통해 알려주십시오.

- <https://qrco.de/bfkr4y> 를 방문하거나
- QR 코드를 스캔하세요.



연중무휴 간호사 조언이나 일반 의료 정보가 필요하시면 811 번으로 Health Link 크에 전화하세요.  
통역이 필요하다면, 필요한 언어를 말씀하십시오.

이 자료는 자격을 갖춘 의료 전문가의 조언을 대신할 수 없습니다. 이 자료는 일반적인 정보 제공만을 목적으로 하며 “기존”, “있는 그대로” 기준으로 제공됩니다. Alberta Health Services 는 정보의 정확성을 확인하기 위해 합리적인 노력을 기울였지만, 해당 정보의 정확성, 신뢰성, 완전성, 적용 가능성 또는 특정 목적을 위한 적합성에 대해 명시적, 묵시적 또는 법적으로 어떠한 진술이나 보증도 하지 않습니다. Alberta Health Services 는 이 자료의 사용 및 이러한 사용으로 인해 발생하는 모든 청구, 조치, 요구 또는 소송에 대한 모든 책임을 명시적으로 부인합니다.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services  
2024 년 8 월