

# Gava Me ya Dawin

## (My Next Steps)

### Amadebûn ji bo derketin ji nexweşxaneyê

(Getting ready to leave the hospital)

Wekî kû we amadeya derketin ji nexweşxaneyê dibî, heye ku hest bi ne emînî bikî derbarê ev ku çî hevî dibe û çawa berdewam bêtir dibî.

We dikarî wan pirs û çavkanîyan bikar bînin ji bo amadekirina gotûbêj ya derketin bi tîma xweya lînêrîna saxlemî.

We Kurteya Piştî Serlêdana bi hurgilî digirî derbarê mayina xwe di nexweşxane û dermanên nêzîk ya dema terxîskirin da ku we hest bi amadebûn û rehetî bikî ji bo çûn bi xanîyê de.

#### Gotûbêjên Terxîsê (Discharge Conversations)

Li vir wan tiştên ku dikarî bikî gavek ku we bi tîma xweya lînêrîna saxlemî derbarê terxîskirin ji nexweşxaneyê biaxivî (gûtubêjan xweya terxîsê).

- Endameke malbat, lînêrer an hevalek hebe ku tevî ya gûtubêj ya weya terxîs bibe. Wan dikarin bi rêya çûn vir, telefon an çeta vîdyoyî tevî bibin.
- Derbarê wan tiştan ku hewce dikî bi tîma lînêrîna xweya saxmelyê rastgo be.
- Ji tîma xweya lînêrîna saxlemî daxwaz bike ku bersiva hemî pirsan bidin ku û bi wan re bibêje ku ji çî beşekî fam nekirî ye.
- Gotûbêj bi rêya tomarkir ya deng ya xweya telefonê an eplîkasyona Alberta Health Services My Care Conversations tomar bike, ku berdest e di wî navnîşanê de [ahs.ca/careapp](https://ahs.ca/careapp).

### Pirs û Nîgeranîyên me

(My questions and concerns)

Kêfxweşîyeke zêde heye wekî ku xwe ji bo derketin ji nexweşxaneyê amade dikî û ev jî dikare dijwar be ku her tiştekî bîne bîra xwe. Di jêr de hin pirsyaran hene ku dikarî ji pêşkêşker ya xwe ya lînêrîna saxmelyê bipirsî.

## Çûn bi xaniyê bi awayeke ewleh (Going home safely)

- Gelo ez hewce bi alîkarî dikim ji bo ewleh çûn xaniyê?
- Heke ku ez di rojên dawîya hefteyê ji nexweşxaneyê derbikevim, vebijarkên me yên lênêrîn çî ne heke ku xizmetan neberdest bin?
- Çi guhartinan hewce dike ku bikim ji bo bichkirna xebeta rojane and vehesînan (ajotin, xebat, bûyerên civakî, meşq, sêks) di demek ku çare bibim?

## Ewlehî ya Dermanê (Medicine Safety)

Emîn bibe ku nojdar û dermansaz ya we hemî reçete û dermanên bêyî ya reçete ku dixwî bizanibe, herosa vîtamîn û mikemilan jî. Wan dikarin emîn bibin ku dermanên bi hev re bi awayeke bêtir dixebîtin û ji te re ewleh in.

Teqriben her dermanek dikare bibe sedema zirarekî, heke ku we zêdeya wan jî bikar bînî. Heke ku we nîgeranî derbarê zêdebikaranî heye, bi pêşkêşker ya xwe ya lênêrîna saxmelîyê re biaxive.

## Dermanên min (My medicines)

- Çi kesek bi me re alîkarî dike ku fam bikim çî dermaneke min hatîye zêdekirin, hilandin an rawestandî? Ez li kû derê dikarim wan zanyarîyan peyda bikim?
- Çawa dikarim dermana xwe bigirim heke ku nekarim bi awayeke derhal biçim dermanxaneyê an gavek ku ez çûm xaniyê dermanxaneyê min jî ne vekirî bû?
- Gavek ku ez di malê de me, hewce dikim ku tû reçeteyekî tîjî bikim?
- Ezê çawa bizanibim ku plana me ya sîgorte pereya dermana min dide?
- Gavek ku ez di malê de me, çî dermanekî ewleh e ku bixwim ji bo êşandinê?

## Pirsyarên Dermanê (Medicine Questions)

Heke ku we pirs an nîgeranî derbarê dermanan hebe piştî ev ku li nexweşxaneyê derketî, bi pêşkêşker ya xwe ya lênêrîna saxmelîyê re biaxive, bi dermansaz re biaxive, an têkilî bike bi hejama 811 a Health Link.

## Lênêrîna zêde, mikemil an melzemeyan (Extra care, supplies or equipment)

- Gelo ez hewce dikim bi tû mikemil an melzemeyan weke nerde, wakir an mikemilên dermanîyê? Çi kesek bi me re alîkarî dike ku wan jî bigirim?
- Ez hewce bi xizmet û piştevanîyan Lênêrîna Xaniyê dikim? Çima?
  - We îrcaekî şandî ye?
  - Ezê hewce bi reçeteya nojdarê heye?
  - Kengî hevî bikim ku têkilî ji Lênêrîna Xaniyê re bigirim?
  - Heke kû ezê pirsên Home Care hebe, divê bi kî re têkilî bikim?
- Ezê hewce bi vegerandina civakê dikim? Heke ku wûsa be, we îrcaekî şandî ye?

## Lênêrîna Xaniyê (Home Care)

Home Care bi we re alîkarî dike ku bêtir, ewleh û serbixwe bimînî di xaniyê de. Xizmetan dibe pêk were ji alîkarî bi:

- Paqijî ya kesane (şotin, cilikkirin, û paqijîyê)
- Derman
- Lênêrîna birînê
- Vegerandin

Serdana wî malperê bike [ahs.ca/homecare](https://ahs.ca/homecare) an têkilî bike bi 811.

## Hevdîtin û têtên Pêketinê

(Follow-up appointments and tests)

- Gelo bijîjka malbat, tîma me ya saxlamî ya civakî an piştevanî yê din dizanin ku ezê di nexweşxaneyê bûm?
- Ezê Kengî dibe hevdîtin bikim bi bijîjka xwe ya malbat an pisporê?

## Pirsên ku heye ku ez hebe piştî derkatin ji

nexweşxaneyê (Questions I may have after leaving the hospital)

- Ez li kû derê dikarim piştevanî bigirim heke ku ez wan nîgeranîyan hebe:
  - Nîgeranî derbarê xebatên me yê asayî (cilikkirin, xweşotin, xwarin, lênêrîn ji zarok an ajelên kedî yan)
  - Nekaribim vegerim xebatê an xwendengehê
  - Nîgeranî derbarê karîna min ji bo ajotinê
  - Hewce bi alîkarî ji bo bicihanînan pêdivîyên pere, xanî an din yê bingehîn
  - Nekaribim dermanên xwe ji dermanxane bigirim an pereya wan jî bidim
  - Pirsgir hebe di hestên xwe an nîgeran bibim derbarê ev ku çawa dikim
- Ezê dikarim bi kesekî re biaxivim derbarê nîgeranî yê xwe berî ku ez ji nexweşxaneyê derbikevim?

### Pêketin

(Follow Up)

Çi dibe heke ku ez bijîjka malbatî nebe?

Çawa dikarim yekekî peyda bikim

Wî malpûerê kontrol bikin

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

## Bîrnivîskên min

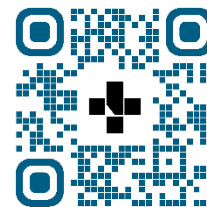
(My notes)

## Agahî û çavkanîyên zêdetir

(More information and resources)

Heke ku we li agahî û çavkanîyên zêdetir ya saxlemî digerî:

- [Lêgerîn ji bo qera xwe ya lînêrîna saxlemî bi zanyarî ya rast](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) bike ji bo çavkanîyên saxlemî û silametî bi nexweşan, malbatan û lînêreran bibîne. Ev koda QR sken bike an biçe <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Têkilî bike bi Health Link bi hejmara telefona 811 (24 demijmêran vekirî ye).
- Serdana Know Your Options (Vebijarkên Xwe Nas) bike bi navnîşana [ahs.ca/options](https://ahs.ca/options).
- Agahîyên pêbawer, hêsan-fêmkirî ya saxlemî yê peyda bike di [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).

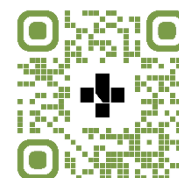


<https://qrco.de/bf8yt1>

### Nêrînên xwe jî parve bike (Share your thoughts)

Gelo ev rêberî alîkar bû? Gelo we pêşnyazên ji bo çêtirkirina ev heye? Pirsêzeke kurt bike û em jî biagah bike:

- Serdana <https://qrco.de/bfkr4y> bike an
- Ev koda QR sken bike.



**Ji bo şîreta peristarî û zanyarî ya giştî ya saxlemî têkilî bike bi Health Link bi hejmara telefona 811.** Heke ku hewce bi wergêreke devkî hebe, tenê ev ziman bibêje ku hewce dikî.

Ev materyal ne cêgirtî ya şîret ji bo pisporeke şiyandî ya saxlemî ye. Ev materyal tenê bi armanca agahî ya giştî ye û li ser bingeh ya “wekî ku heye”, “cihek ku heye” ye. Herosa hewilên guncandî hatîye bicihkirin ji bo pejirandina rastî ya agahî, Alberta Health Services tû nûneratîyeke an zemanekî, ragihandî, eynî, an yasayî nake, wekî ku ji bo rastî, pêbawerî, tamî, bicihkirinî, an guncandin ji bo armanceke taybet ya wî zanyarî yê nake. Alberta Health Services bi awayeke eşkere hemî berpîrsayî ji bo bikaranînan wan materyalan mandele dike, û ji bo hemî idîya, xwestin an gazîyên bi sedema wî bikaranîne.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services  
Tebaxa 2024