Tarkaanfiiwwan Koo itti Aanan

(My Next Steps)

Mana yaalaatii ba'uuf qophaa'uu

(Getting ready to leave the hospital)

Yeroo mana yaalaatii ba'uuf qophooftanniitti maal akka isiin eeggatu fi akkammiti fayyummaati akka deebitanii akka hin beekne isiinitti dhagahamuu danda'a.

Gaaffilee fii qabiiyeewwan kunnee yeroo ba'uuf qophooftannnitti haasaa garee kuunuunsa fayyaa kessan waliin gootanirratti fayyadamuu dandeessu.

Gara manaa deemuuf qophii akka taatan akkasumas ofitii amanamuumaanakka isiiniti dhaga'aamuf gabaasa gabaabaa turtii mana yaalaa kessanii qorichoota ofkeessatti qabatee ni argatuu.

Haasaa ba'uuf taasifamuu
(Discharge Conversations)

Wa'ee mana yaalaatii ba'uu yeroo garee kunuunsa fayyaa keessan waliin haasooftan wantoota gochuu dandessan (Haasaa ba'uuf taasiiftan):

- Haasaa ba'uuf taasifamu irrattii miseensi maatii, Kunuunsituun yookiin hiriiyaan kessan akka argamuu godhaa. Karaa ergaa Viidiiyoo, bilbilaa yookiin qaamaan argamuu danda'uu.
- Wa'ee wanta isiin barbachisuu iftominaan garee kunuunsa fayyaa keessannitti hiimaa.
- Gaaffiilee keessan hunda akka isiinif deebiisan akkasuumas wanta isiiniif hin galle akka isiinif ibsaan gaafaadhaa.
- Haasaa keessan waraabdu sagalee bilbilaa keessaniin yookiin Alberta Health Services My Care Conversations kan ahs.ca/careapp irratti argamuun waraabbadhaa.

Gaaffiiwwanii fi yaaddoowwan koo

(My questions and concerns)

Yeroo mana yaalaatii ba'uuf qophii taasiiftan wantoonni baayyeen nii rawwatamuu akkasuumas wantoota hundumaa yaadachun ulfaataa ta'uu danda'a. Yeroo mana yaalaatii ba'uuf qophooftaniitti gaaffiilee dhiyeessa kunuunsa fayyaa keessanii gaafachuu dandessan haalaa armaan gadiin dhiyataniruu.

Alberta Health Services

Nagaan gara manaa adeemu
(Going home safely)

- Nagaan gara manaa galuuf gargaarsii na barbaachisaa?
- Guyyoota dhuma torbaniitti mana yaalaatii yoon ba'e, tajaajiilli yoo kan hin argamne ta'e filannoowwan kunuunsa koo maal fa'i?
- Akkan fayyuuf sochii guyya guyyaa yookiin bohaartiwwankoo (konkoolaachiisuu, dalaguu, sochiiwan hawaasummaa, sochii qaamaa, walquunnamtii saalaa) irrati jijjiraama gochuun na barbaachisaa?

Nageenya Qorichaa
(Medicine Safety)

Dooktarri fi faarmaasistiin keessan qoricha ajaja ogeessa fayyaatiin kennamu fi qoricha ajaja ogeessa fayyaa malee bitamu hunda, akkasumas vitaaminii fi qorichaa gargaartuu dabalataa akka beekan mirkaneessa. Isaan qorichootni kun akka gaariitti waliin hojjechuu isaanii akkasumas fayyaa kessanniratii dhiibaa kan hin fiidne akka ta'an isiinif mirkaneessu.

Qorichi kamiyyuu jechuun ni danda'ama yoo garmalee fudhattan miidhaa geessisuu danda'a. Yoo waa'ee hanga ajajamee olittii fudhachuu yaaddoo qabaattan, ogeessa kunuunsa fayyaa ykn faarmaasistii kessan waliin haasa'aa.

Dawaa ykn Qorichoota koo
(My medicines)

- Qorichoota naaf dabalaman, fudhachuukoo itti fuufuu yookiin dhaabuu qabuu akkan hubadhuuf eenyuutu na gargaara? Odeefannoo kana eessaan argaadha?
- Yoo battalumatti mana qorichaa dhaquu hin dandeenye ykn yeroon gara manaatti deebi'u manni qorichaa koo banaa hin taane akkamittan qoricha koo argadha?
- Yeroon mana jiru ajaja yaalaa guutuun na barbaachisaa?
- Karoorri inshuraansii koo qoricha kootiif kan kaffalu ta'uu isaa akkamittan beeka?
- Yeroon mana jiru dhukkubaaf qoriicha dhibbaa hin qabnee kam fudhadhu?

Gaaffiiwwan Qoricha walqabatan?
(Medicine Questions)

Erga mana yaalaatii baatanii booda waa'ee dawaa ykn qoriichaa gaaffilee yookiin yaaddoo yoo qabaattan dhiyeessaa kunuunsa fayyaa kessani, faarmaasistii hasoofsiisaa yookiin gara Health Link 811 irratti bilbilaa.

Kunuunsa, dhiyeessii ykn meeshaalee dabalataa
(Extra care, supplies or equipment)

- Dhiyeessi yookiin meshaalee kanneen akka deggertuu harkaa, meeshaa adeemsaa yookiin meeshaale yaalaa na barbaachisaa? Wantoota kana akkan argadhuuf eenyuutuu na gargaaruu danda'aa?
- Tajaajili kunuunsa fi gargaarsaa manatti godhamuu na barbaachiisaa? Maaliif?
  - Rifaraala ergitaniittuu?
  - Ajajii dooktooraa na barbaachiisa?
  - Kunuunsa fayyaa manatti kennamuuf yoom naaf bilbilamaa?
  - Gaaffiillee kunuunsa fayyaa manatti kennamuu ilaalchisee eenyuuniin haasofsiisaa?
- Deebisanii dhaabuun hawaasaa na barbaachisaa? Yoo barbaachisee, rifaralaa ergitaniittuu?

Kunuunsa manaa
(Home Care)

Kunuunsi manatti kennamu fayyumnaan keessan akka eegamuu, nagaa akka taatan akkasumas akka of dandessan isiin gargaara. Tajaailli kun gargaarsaa kanneen itti aanan dabalata:

- Qulquulinna dhuunfaa (qaama dhiiquu, uffaata uffisuu, midhaagsuu)
- Dawaa ykn Qoriicha
- Kunuunsa Madaa
- Deebisanii dhaabuu

ahs.ca/homecare Dawadhaayookiin gara 811 tti bilbilaa.

Bellaama hordoofii fi Qorannoo
(Follow-up appointments and tests)

- Dooktorri maatii koo, gareen fayyaa hawaasaa yookiin gargaartoonni biroon akkan mana yaalaa turee beekuu?
- Dooktoraa yookiin Ispeeshaalistii maatii kootii yoomiin arguu danda'aa?

Gaaffiilee mana yaalaatti ergaan ba'een booda qabaachuu danda'uu?
(Questions I may have after leaving the hospital)

- Yaaddoowwan kanneen armaan gadii yoon qabaadhe deeggarsa eessaan argachuu danda'a?
  - Sochiiwan guyya guyyaa (uffachuu, qaama dhiqachuu, nyaachuu, ijoollee yookiin bineeldoota manaa kununsuu) ilaalchisee yaadoo yoon qabaadhe
  - Mana barnootaa yookiin hojiitti deebi'uu dhabuu
  - Dandeetti konkoolaata ofuu koo ilaalchise yaaddoo yoon qabadhee
  - Fedhii qarshii, mana jireenyaaf, nyaataaf yookiin feedhiiwaan bu'ura kan biroof gargarsaa argachuu ilaalchisee yaaddoo yoon qabaadhe
  - Dawaa ykn qoriichoota koo mana qoriichaa irraa argachuu dhabuu yookiin kaffaluu dadhabuu
  - Miira koo sirriitti hogganuu dadhabuu yookiin haala akkamiirra akkan jiru ilaalchisee dhipachuu.
- Mana yaalaatii ba'uu koo dursee waa'ee yaaddowwan kootii nama ta'e waliin haasa'uu nan danda'a?

Hordooffii
(Follow Up)

Dooktora maatii kan hin qabnee yoon ta'eehoo?
Akkamittin argachuu danda'aa?

albertafindadoctor.ca ilaalaa

Yaadannoowwan koo
(My notes)

Odeeffannoo fi Qabeenya dabalataa
(More information and resources)

Odeefanno fayyaa yookiin Qabeenya dabalataa yoo barbaaddan:

- Qabeenya fayyumaa fii naguumaa walaanamaaf, maatiif fi kunuunsituuf Odeefanno sirriin haalaa fayyaa keessani to'adhaa kan jedhu ilaalaa. Koodii QR iskaanii godhaa yookiin gara marsaariti kana deemaa https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- Gara Health Link fayyaatti 811 irratii bilbilaa (Sa'aatti 24 banaadha).
- Know Your Options (Filannoo Keessan beekuuf) ahs.ca/options daawwadhaa.
- Odeeffannoo fayyaa amanamaa, salphaatti hubatamuu danda'u MyHealth.Alberta.ca irraa argadhaa.

https://qrco.de/bf8yt1

Yaada keessan nuuf qoodaa
(Share your thoughts)

Qajeelfamni kun isiin gargaaree jiraa? Yaada akka fooyyesiinuuf nu gargaaru qabduu? Qorannoon gabaabaa irratti hirmaadhaatii nuuf ibsaa:

- https://qrco.de/bfkr4y daawwadhaa ykn
- Koodii QR iskaanii godhaa.

Gorsa narsii sa’a 24/7 fi odeeffannoo fayyaa walii galaaf Health Link 811 irratti bilbilaa.
Ogeessa turjumaana ykn hiikaa afaanii yoo barbaaddan, afaan barbaaddan caqasaa.

Waraqaan kuni gorsa ogeessa fayyaa ga’umsa qabu irraa dhiyaatu bakka hin bu’u. Waraqaan kuni akka ragaa odeeffannoo waliigalaa qofatti kan dhiyaatee fi “akkuma jiruu”, “bakkuma jiru” irratti hundaa’udhaan kan kennameedha. Dhugummaa odeeffanicha mirkaneeffachuudhaaf carraaqqiin gahaan taasifamus, Alberta Health Services sirroomina, dhugummaa, guutummaa, raawwatiinsa ykn mijaa’ummaa dhimma odeeffannoo ta’ee ilaalchisee ifatti ykn calaqqiin ykn dirqamaan mirkansa ykn wabummaa hin kennu. Alberta Health Services waraqaalee kanneen fayyadamuudhaan wal qabatee kasaaraa mudatuuf malu, akkasumas waraqaalee fayyadamuun walqabatee oliyyannoo, iyyata beenyaa, ykn himannoo kamuu ilaalchisee itti gaafatamummaa seeraa irraa bilisa ta’uu ifatti ni mirkaneessa.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
Haagayya 2024