زما راتلونکي ګامونه
(My Next Steps)

لپاره چمتووالی د روغتون نه د رخصتیدو
(Getting ready to leave the hospital)

لکه څنګه چې تاسو د روغتون رخصتیدو ته چمتو یاست، تاسو ممکن د دې په اړه ډاډه نه یاست چې له څه تمه ولرئ او څنګه به ښه کیدو ته دوام ورکړئ.

تاسو کولی شئ د خپل روغتیا پاملرنې ټیم سره د رخصتیدو خبرو اترو چمتو کولو لپاره دا پوښتنې او سرچینې وکاروئ.

تاسو به د خپل روغتون پاتې کیدو توضیحاتو او ستاسو د رخصتیدو وخت ته نږدې درملو سره خپل د لیدنې وروسته لنډیز ترلاسه کړئ دا به تاسو سره مرسته وکړي چې کور ته د تګ لپاره چمتو او ډاډمن احساس وکړئ.

د رخصتۍ خبر ي اترې
(Discharge Conversations)

کله چې تاسو د روغتون د رخصتیدو په اړه د خپل روغتیایی ټیم سره خبرې کوئ، دلته هغه شیان دي چې تاسو یې کولی شئ (ستاسو د رخصتۍ خبرې):

- له کورنۍ څخه یو غړی، ساتونکی یا ملګری ولرئ چې ستاسو د رخصتۍ په خبرو اترو کې ګډون وکړي. دوی کولی شي په شخصي توګه، د ټلیفون یا ویډیو چیټ له لارې ګډون وکړي.
- د خپل روغتیایی ټیم سره د هغه څه په اړه صادق اوسئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ.
- له خپل روغتیایی ټیم څخه وغواړئ چې ستاسو ټولو پوښتنو ته ځواب ووایي او له هغوی څخه وغواړئ چې هر هغه څه تشریح کړئ چې تاسو پرې نه پوهیږئ.
- خبرې اترې د خپل ټلیفون غږ ریکارډر یا Alberta Health Services My Care Conversations سره ثبت کړئ، دلته شتون لري ahs.ca/careapp.

زما پوښتنې او اندیښنې
(My questions and concerns)

کله چې تاسو د روغتون پریښودو ته چمتو یاست، دلته ډېر څه پیښیږي. او دا به ستونزمن وي چې هر څه په یاد ولرئ. لاندې هغه پوښتنې دي چې تاسو کولی شئ د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه وپوښتئ کله چې تاسو د رخصتیدو لپاره چمتو یاست.

کور ته تلل په خوندي ډول
(Going home safely)

- ایا زه په خوندي توګه کور ته د رسیدلو مرستې ته اړتیا لرم؟
- که د اونۍ په پای کې روغتون پریږدم او خدمتونه شتون ونه لري، زما د پاملرنې اختیارونه څه دي؟ زه اړتیا لرم چې په خپلو ورځنیو فعالیتونو یا ذوقونو کې کوم بدلونونه رامینځته کړم (د موټر چلولو، کار کولو، ټولنیزو پیښو، تمرین، جنسیت) لکه څنګه چې زه روغیږم؟

د درملو خوندیتوب
(Medicine Safety)

ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ډاکټر او درمل جوړونکي ټولې هغه نسخې، او هغه درمل چې پرته له نسخې یې اخلئ سره د ویټامینونه او اضافي درملو، پيژني. دوی کولی شي ډاډ ترلاسه کړي چې درمل په ګډه کار کوي او ستاسو لپاره خوندي دي.

د درملو ډیر خوړل کیدای شی د زیان لامل شي. که تاسو د زیاتو درملو په اړه اندیښنه لرئ، نو د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي یا درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ.

زما درمل
(My medicines)

- څوک به زما سره مرسته وکړي چې پوه مې کړی چې زما کوم درمل اضافه شوي، ساتل شوي یا بند شوي دي؟ زه دا معلومات چیرته ترلاسه کولی شم؟
- کله چې زه کور ته لاړ شم او سمدسی درملو ته اړتیا شي او یا درملتون خلاص نه وی زه په خپل درمل څنګه ترلاسه کوم؟
- کله چې زه په کور کې یم ایا زه اړتیا ولرم چې کومه نسخه ډکه کړم ؟
- زه به څنګه پوهیږم چې زما د بیمې پلان به زما د درملو لپاره پیسې ورکړي؟
- کله چې زه په کور کې یم د درد لپاره کوم درمل خوندي دي؟

د درملو پوښتنې
(Medicine Questions)

که تاسو له روغتون څخه د وتلو وروسته د خپلو درملو په اړه پوښتنې یا اندیښنې لرئ، د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ، د درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ یا Health Link 811 ته زنګ ووهئ.

اضافي پاملرنه، اکمالات یا تجهیزات
(Extra care, supplies or equipment)

- ایا زه کوم اکمالاتو یا تجهیزاتو ته لکه هینډریلز (هغه ریل چې د خلکو سره په تګ کې مرسته کوي) واکر یا طبي سامان ته اړتیا لرم؟ ما سره به څوک د دې ترلاسه کولو کې مرسته وکړي؟
- ایا زه د کور پاملرنې خدمتونو او ملاتړ ته اړتیا لرم؟ ولې؟
  - ایا تاسو یو راجع لیږلی؟
  - ایا زه د ډاکټر نسخې ته اړتیا لرم؟
  - کله زه کولی شم د کور پاملرنې څخه د زنګ وهلو تمه وکړم؟
  - زه باید له چا سره اړیکه ونیسم که زه د کور پاملرنې پوښتنې ولرم؟
- ایا زه د تولنې بیارغونې ته اړتیا لرم؟ که داسې وي، ایا تاسو یو راجع لیږلی؟

د کور پاملرنه
(Home Care)

د کور پاملرنه تاسو سره ستاسو په کور کې بنه، خوندي او خپلواک پاتې کیدو ک ې مرسته کوي. پدې خدمتونو ک ې ممکن لاندې مرسته شامله وي:

- شخصي حفظ الصحه)غسل کول، جامې اغوستل، سینګار کول
- دارو
- د زخم پاملرنه
- بیارغونه

ahs.ca/homecare څخه لیدنه وکړئ او یا یا 811 ته زنګ ووهئ.

تعقیبي تقررونه او ازموینې
(Follow-up appointments and tests)

- ایا زما د کورنۍ ډاکټر، د ټولنې روغتیایی ټیم یا نور ملاتړ پوهیږي چې زه په روغتون کې وم؟
- کله باید خپل د کورنۍ یا متخصص ډاکټر ووینم؟

تعقیب
(Follow Up)

که چیرې زه د کورنۍ ډاکټر ونلرم نو څه به وشي؟ زه څنګه یو پیدا کړم؟

دا لینک وګورئ albertafindadoctor.ca

هغه پوښتنې چې زه ممکن له روغتون څخه د وتلو وروسته ولرم
(Questions I may have after leaving the hospital)

- که زه دد ې اند ېښنو څخه یوه ولرم زه چیرته ملاتړ ترلاسه کولی شم:
  - خپل د عادي فعالیتونو په اړه اندیښمن یم (جامې اغوستل، غسل کول، خواړه خوړل، د ماشومانو یا څارویو ساتنه)
  - کار یا ښوونځي ته د بیرته راستنیدو توان نلرل
  - خپل د موټر چلولو وړتیا په اړه اندیښنه لرل
  - د پیسو، کور، خواړو یا نورو بنیادی اړتیاوو پوره کولو لپاره مرستې ته اړتیا لرل
  - نشم کولی خپل درمل له درملتون څخه ترلاسه کړم یا د دوی لپاره پیسې ورکړم
  - د خپلو احساساتو سره مبارزه کول یا د دې په اړه اندیښنه کول چې زه څنګه یم.
- ایا زه کولی شم چې له روغتون څخه د وتلو دمخه د خپلو اندیښنو په اړه له یو چا سره خبرې وکړم؟

زما یادښتونه
(My notes)

نور معلومات او سرچینې
(More information and resources)

که تاسو د نورو روغتیایی معلوماتو یا سرچینو په لټه کې یاست:

- وګورئ د سم معلوماتو سره ستاسو د روغتیا پاملرنې سفر روانول د ناروغانو، کورنیو او پالونکو لپاره د روغتیا او هوساینې سرچینې لپاره. د QR کوډ سکین کړئ او یا دلته لاړشئ https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- Health Link ته په 811 تلیفون وکړئ (24 ساعته خلاص وي).
- په ahs.ca/options کې د Know Your Options (خپل اختیارونو پیژندلو) څخه لیدنه وکړئ.
- د باور وړ، د پوهیدلو لپاره اسانه روغتیایي معلومات په MyHealth.Alberta.ca کې ومومئ.

https://qrco.de/bf8yt1

خپل نظرونه راسره شریک کړئ
(Share your thoughts)

ایا دا لارښود ګټور و؟ ایا تاسو د دې د ښه کولو لپاره وړاندیزونه لرئ؟ یوه لنډه سروې وکړئ او موږ ته خبر راکړئ:

- د https://qrco.de/bfkr4y څخه لیدنه وکړئ او یا
- د QR کوډ سکین کړئ.

د 7/24 نرس مشورې او عمومي روغتیا معلوماتو لپاره په 811 شمېره Health Link ته زنګ ووهئ.
که چیرې تاسو یو ترجمان ته اړتیا لرئ، یوازې هغه ژبه ووایاست چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

دا مواد د وړ روغتیا مسلکي مشورې بدیل ندي. دا مواد یوازې د عمومي معلوماتو لپاره دي او د ”لکه څنګه هم چې دی“، ”چیرې دی“ په اساس چمتو شوي. د معلوماتو دقت تصدیق کولو لپاره که څه هم معقولې هڅې شوې وې، د ځانګړې موخې لپاره Alberta Health Services هیڅ تضمین، څرګندونه، متوجه کونه، یا قانوني استازیتوب د داسې معلوماتو د دقت، د اعتبار، د بشپړتیا، د تطبیق وړتیا، یا فټنس په اړه، د یوې ځانګړې موخې لپاره نه کوي. Alberta Health Services په ښکاره ډول د دې موادو کارولو ټول مسؤلیتونه، او داسې کارونې څخه رامینځته شوې هر ډول ادعاګانې، کړنې، غوښتنې یا قضیې ردوي.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
اګست 2024