

# Kotakwa kîkwaya kâ-wî-itôtamân (My Next Steps)

## kawawêyihk kanakatamihk ahkosiwikamik

(Getting ready to leave the hospital)

mâci wawêyani kanakataman ahkosiwikamik, âpihtikwê moy kikihcînâhon kîkway ka-ispayik êkwa tânisi ka-ahkami miywâyâyan.

kâkî-âpacihtân ôhi kwêcihkêyimowina êkwa âpacihcikana kawawêyan osci ki-pakitinikawisowin pîkiskwêwina isi kâ-nâkatêyimiskik.

kakahtinîn kikîsi kiyohkêwin ayamihcikan êta ê-masinahikâtêki kîkway kâ-kisâtamân ahkosiwikamikohk êkwa maskihkiya cîki ispayiki êta kapakitinikawiyân êta kawawêyan êkwa kakaskihtân kakîwiyan.

## nikwêcihkêyimowina êkwa pîkwîhtamowina (My questions and concerns)

mistahi kîkwaya ispayin mâci wawêyani kasipwihtêyan ahkosiwikamikohk, êkwa âpihtikwê kahayiman kakiskisiyan pokîkiway. nihcâyihk astêwa kwêcihkêyimowina kakwêciimat kimaskihkêwiyiniw mâci wawêyani kasipwihtêyan.

## kamiyo kîwêhk

(Going home safely)

- nitawêyihîtin kawîcihkawiyân kamiyo takohtêyân nîkikh?
- kîspin sipwihtêyâni ahkosiwikamikohk kîsipayiki, kîkway anihî kanâkatêyimikawiyân nawasônîkêwin kîspin itôtamowina moy astênwa?
- kîkwaya anihî itôtamowin kamêskocipitamân tahto kîsikâw itôtamowina (pamihcikêwin, atoskêwin, kiyohkêwina, sêsâwêwin, masiwêwin) mâci nâtahawimahcihoyâni?

## pakitinikawisowin pîkiskwêwina (Discharge Conversations)

ôki atiht kîkwaya kakî-itofîn pîkiskwâtatwâw kâ-nâkatêyimiskik sipwihtêyani ohci ahkosiwikamikohk (kâ-pakitinikawiyân pîkiskwêwina) :

- ayâw awiyak ê-wahkômat, kâ-nâkatêyimisk, ahpô kiwîciwâkan kawîtapimisk êkota kipakitinikawisowin pîkiskwêwina. kâkî-wîtapimikok, ahpô sêwîpicikanihk, ahpô cikâstêpayicikanihk.
- kwayask wihtamow kâ-nâkatêyimiskik osci kîkway kâ-nitawêyihîtamân.
- kwêcim kâ-nâkatêyimiskik ka-pîkiskwâtahkik kahkiyaw kîkwêcihkêyimowina êkwa wihtamow ka-pîkiskwâtahkik kîkway moy kâ-nistohtamân.
- kahcipita anihî pîkiskwêwina âpacihtâ kipîkiskwâcikanis pîkiskwêwin kahcipicikan ahpô anima Alberta Health Services My Care Conversations app, êkota kâ-astêk [ahs.ca/careapp](https://ahs.ca/careapp).

## maskihkê kanawêyihîtamowin (Medicine Safety)

kihcînâho kimaskihkêwiyiniw êkwa maskihkêmiikowiyiniw kiskêyihîtamwak kahkiyaw maskihkiya êkwa kâ-atâwêhk maskihkiya kâ-otinamân, mîna nanâtohk misiwêpayicikana. kâkîkihcînâhowak anihî maskihkiya ê-mâmwi-miywâsiki osci kiya.

kîkâc kahkiyaw maskihkiya kâkî-mâyiskôkon kîspin mistahi otinamâni. kîspin kitayân pîkwîhtamowina osci pihcipiwin, pîkiskwâs kimaskihkêwiyiniw ahpô kâ-mîkit maskihkiya.

## Nimaskihkiya

### (My medicines)

- awîna nika wîcihik kanistohtamân kêko nimaskihkiya ê-takwascikâtêki, kanawêyhtamihk, ahpô nakinikâtêki? tântê kâkîmiskîn ôma kiskêyhtamowin?
- tânisi êsi kâkikahtinîn nimaskihkiya kîspin moy nikaskihtân kahitohtêyân maskihkêwikamikohk sêmâk ahpô nimaskihkêwikamik moy tawinikâtêw ikospîhk kîwîyâni?
- poko cî kasâkaskinahtâyân nimaskihkiya takohtêyâni nîkikh?
- tânisi nika-kiskêyhtîn kâtipahamân nitipahikêwin katipahikâtêwa nimaskihkiya?
- kêko maskihiy anima miywâsin osci wîsakihtamowin nîkinâhk ayâyâni?

## ayiwâk nâkatêyhtamowin, kanâcihcikana ahpô âpacihcikana

### (Extra care, supplies or equipment)

- nika nitawêyhtîn kanâcihcikana ahpô âpacihcina tâskoc miciminikêwina, pimohtâkan, ahpô maskihkiy kanâcihcikana? awîna nika wîcihik kakahtinamân ôhi?
- nitawêyhtîn mîkiwâm nâkatêyhtamowin itôtamowina êkwa sihtoskâkêwina? tânihki?
  - kispwêtisahîn itisahikêwin?
  - nitawêyhtîn maskihkêwiyiniw maskihkiy masinahikan?
  - tânispî nika sêwîpitamâkawin osci Home Care?
  - awîna kâkîkahcipitâw kîspin ayâyâni Home Care kwêcihkêyimowina
- nitawêyhtîn mâmawinitowin kâwi-nâtawihowin? kîspin tâpwê, âsay kispwêtisahîn itisahikêwin?

## kâwi-wâyanwêwin kinwâpamikawisowin êkwa kinwâpahcikêwina

### (Follow-up appointments and tests)

- nimaskihkêwiyiniw, mâmawinitowin miywâyâwin wîcihihtâsowak ahpô kotakwak sihtoskâkêwak kiskêyhtamwak ê-kî-asowasoyân ahkosiwikamikohk?
- tânispî kakî-wâpamak nimaskihkêwiyiniw ahpô onakacihtâwiyiniw?

## kwêcihkêyimowina âpihtikwê nika ayân kîsi nakatâmani ahkosiwikamik

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

- tântê kâkî-nâtîn sihtoskâtowin kîspin ayâyâni ôhi pîkwîhtamowina :
  - nipîkwîhtîn ka-itôtamân kîkwaya (postayônisiwin, sîpîkinastêwin, mîcisowin, nâkatêyimakik awâsisak ahpô piskiwak)
  - nâmôya kaskihtâhk ka-wâyinwêhk isi atoskêwin ahpô kiskinwahamâtowikamikohk
  - nipîkwîhtîn kîspin kakaskihoyân kapamihcikêyân
  - nitawêyhtîn kawîcihikawiyân kakahtinak sônîyâw, êta kawîkiyân, mîciwin, êkwa kotakwa kîkwaya.
  - namôya kakaskihtâyân kakahtinamân nimaskihkiya osci maskihkiya êta kâ-otinamihk ahpô katipahamân.
  - nitayamêhikon nimôsihowina ahpô nipîkwîhtîn tânisi itôtamân.
- kâkîpîkiskwâtâw awiyak osci kîkwaya kâpîkwîhtamêhkoyân pwâmâyask sipwihtêyâni ahkosiwikamik?

## maskihkiy kwêcihkêyimowina

### (Medicine Questions)

kîspin kitayân kwêcihkêyimowina ahpô pîkwîhtamowina osci kimaskihkiya sipwihtêyani ahkosiwikamikohk, pîkiskwâs kimaskihkîwiyiniw, pîkiskwâs kâ-mîkit maskihkiya ahpô sêwîpita Health Link êkota 811

## Home Care

Home Care kiwicihikon kamiyo-kisâtaman, kanawêyimikawisoyan êkwa kapamîsowan kîkikh. atoskêwina âpihtikwê

- kanâcipamihowin (sîpîkinastêwin, postayônisiwin, nanâpâcisowin)
- maskihkiya
- omisiwin nakatêyhtamowin
- kâwi-nâtawihowin

itohtê [ahs.ca/homecare](https://ahs.ca/homecare) ahpô sêwîpita 811

## kâwi kinwâpamikawisowin

### (Follow Up)

ayahk mâka moy ayâwaki maskihkêwiyiniw tânisi ka-êsi miskawak pâyak?

itohtê [albertafindadoctor.ca](https://albertafindadoctor.ca)

**nimasinahikêwina**

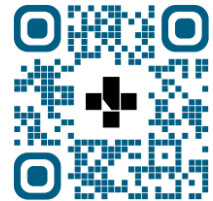
(My notes)

**ayiwâk kiskêyihtamowin êkwa âpacihcikana**

(More information and resources)

kîspin kintonîn ayiwâk kiskêyihtamowin êkwa âpacihcikana

- kinwâpahta [Navigating your healthcare journey with the right information](#) osci miywâyâwin êkwa miyomahcihowin âpacihcikana osci ahkosiyiniwak, pêyakôskâna êkwa onakatêyihcikêwak. masinâstêpita anima QR akihcikan ahpô itohtë <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- sêwîpita Health Link êkota 811 (tawinikâtêw tâpihtaw tipahikana).
- itohtë Know Your Options at [ahs.ca/options](https://ahs.ca/options).
- miska tâpwihtamihk, wihcasik kanistohtamihk miywâyâwin kiskêyihtamowin ekota [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



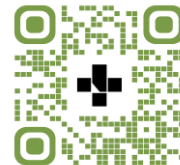
<https://qrco.de/bf8yt1>

**mâtinamâkê kimâmitonêyihtamowina**

(Share your thoughts)

kiwîcihikon cî ôma masinahikan? kitayân wihtamâkêwina kwayask ka- isinâkwahk? masinaha ê-cimâsik kwêcihkêyimowin êkwa wihtamawinân :

- itohtë <https://qrco.de/bfkr4y> ahpô
- masinâstêpita anima QR akihcikan



**osci 24/7 maskihkiwiskwêw wihtamâkêwin êkwa miywâyâwin kiskêyihtamowin, sêwîpta Health Link êkota 811** kîspin kinitawêyimâw itwêstamâkêw, itwê pîkiskwêwin kâ-nitawêyihaman.

ôma kâ-masinahamihk namôya ôma kotak wihtamâkêwin ohci awiyak kâ-nakacihtât miywâyâwin. ôma kâ-masinahamihk osci pokwâwiyak ka-kiskêyihcikêwak êkwa ê-mîkihk osci 'êta', êta tântê' osci. âta kwayask ê-kakwê itôtamihk ka-miywâsik kiskêyihtamowin, Alberta Health Services namôya osihtâwak kotak osihtâwin, tîpipayiwoin, wihtamihk, itêyihamihk, ahpô wahkohtômakahk, isi kîspin tâpwe, mamisîtotamâkêwin, kîsihtâhk, apacihtâhk, ahpô ka-miywâsik osci kihcinâc itôtamowin [osci kiskêyihtamowin](#). Alberta Health Services wihtamâkêwak kahkiyaw kâ-tipahamihk osci âpacihtâhk ôhi âpacihcikana, êkwa osci kwêcihkêyimowin, itôtamowina, wihtamâkêwina, ahpô sihkisahikêwina kâ-ispayiki osci âpacihtâwin.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services  
ohpahâwi-pîsim 2024