

我的后续步骤

(My Next Steps)

出院准备

(Getting ready to leave the hospital)

在您准备好出院时，您可能会对即将面临的情况以及如何稳定康复没有把握。

您可以整理好这些问题和资源，以便开展您与您的医疗保健团队的出院洽谈事宜。

您在出院前会收到一份出院随访摘要 (After Visit Summary)，其中记载了您的住院详情以及药物方面的信息，如此您便能安心且毫无担忧地回家了。

出院洽谈

(Discharge Conversations)

当您与您的医疗保健团队讨论出院（您的出院洽谈）一事时，您可：

- 让一名家属、护理员或朋友加入出院洽谈中。他们可以亲临现场、通过手机或以视频聊天的方式加入。
- 将您的需求毫无保留地告诉您的医疗保健团队。
- 请您的医疗保健团队回答您的所有疑问，并请他们针对您的不解之处作出解释说明。
- 使用手机的录音功能或 Alberta Health Services My Care Conversations 应用程序（可在 ahs.ca/careapp 网站获取）来记录洽谈内容。

我的疑问及顾虑

(My questions and concerns)

在您准备出院之际，您会有许多事项需要处理，且可能无法做到面面俱到。以下可作为您准备出院前向您的医疗保健提供者提出的问题参考。

安全回家

(Going home safely)

- 我是否需要协助以便安全回家？
- 如果我在周末出院，在某些服务无法获得的情况下，我还可以选择哪些护理服务？
- 在康复期间，我是否需要重新规划自己的日常活动或者爱好（驾车、工作、社交活动、运动、性生活）？

药物安全

(Medicine Safety)

请务必让您的医生和药剂师了解您正在服用的所有处方药、非处方药，以及维生素和营养补充剂。这样，他们才能判断这些药物是否能发挥药效且对您无害。

几乎所有药物在过量服用时都可能造成危害。如果您担心会过量服用药物，请咨询您的医疗保健提供者或药剂师。

我的药物

(My medicines)

- 由谁帮我梳理哪些药物为新增的，哪些需继续服用或者停止服用？我可以在何处获取这些信息？
- 如果我无法立即前往药房取药，或者我回家时药房没营业，我应该如何获取药物？
- 我回家后是否还需要配取任何处方药？
- 我如何确认自己的保险计划是否会支付我的药费？
- 在我回家后，哪种止痛药可以安全服用？

药物疑问

(Medicine Questions)

如果您在出院后对自己服用的药物有疑问或顾虑，请咨询您的医疗保健提供者或者药剂师，也可以致电 Health Link: 811。

其他护理服务、用品或用具

(Extra care, supplies or equipment)

- 我是否会需要诸如扶手、助行器或者医疗用品之类的用品或用具？谁会帮助我获取这些物品？
- 我是否需要居家护理服务及支持？为什么？
 - 您是否已发出转介函？
 - 我是否需要医生的处方？
 - 居家护理服务大约多久会联系我？
 - 如果我有居家护理相关的疑问该联系谁？
- 我是否需要小区康复治疗？如果是，您是否已发出转介函？

居家护理

(Home Care)

居家护理帮助您在家中保持健康、安全以及生活上的自理。护理服务可能包括如下：

- 个人卫生（沐浴、穿衣、梳理仪容）
- 药物
- 伤口护理
- 康复

访问 ahs.ca/homecare 或拨打 811。

复诊及复查

(Follow-up appointments and tests)

- 我的家庭医生、小区健康团队或其他支持人员是否知晓我住院一事？
- 我应该何时接受家庭医生或专科医生的看诊？

出院后我可能会想咨询的疑问

(Questions I may have after leaving the hospital)

- 如果我有以下顾虑，我应该如何获取支持：
 - 担心日常活动（穿衣、洗澡、吃饭、照顾子女或宠物）的开展
 - 无法返回工作岗位或学校
 - 担心自己的驾驶能力
 - 需要帮助获取金钱、住房、食物或其他方面的基本需求
 - 无法从药房获取药物或支付药费
 - 情绪失调，或者担心自己的状况。
- 在我出院前是否可以与他人讨论我的顾虑？

复诊

(Follow Up)

如果我没有家庭医生，该怎么办？我该如何获取家庭医生服务？

详细信息请访问 albertafindadoctor.ca

我的备注

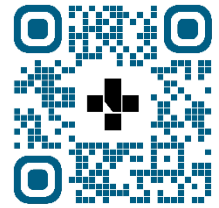
(My notes)

更多信息和资源

(More information and resources)

如果您需要更多健康信息或资源：

- 请参阅 [Navigating your healthcare journey with the right information](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf)（运用正确信息踏上医疗保健之旅——面向患者、家属及护理员的健康资源）扫描QR码或访问 <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>。
- 致电 24 小时服务的 Health Link，电话：811。
- 访问 Know Your Options (了解你的选择)：ahs.ca/options。
- 查找可信、易懂的健康信息：[MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca)。



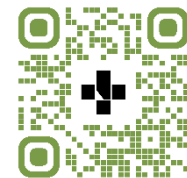
<https://qrco.de/bf8yt1>

分享您的看法

(Share your thoughts)

本手册是否对您有帮助？您是否有优化意见？请填写简短的调查问卷并告知我们您的想法：

- 访问 <https://qrco.de/bfkr4y> 或
- 扫描 QR 码。



如需 24 小时全天候护理建议及一般健康信息，请拨打 811 与 Health Link 联系。

如果您需要口译员，只需要告知您所需的语言。

本资料不可替代合格医疗专业人员的建议。本数据仅供一般参考，并且“依原状”、“既有型态”提供。Alberta Health Services 已适度尽力确定信息的准确性，不过并未对此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或特定用途的适合性做出任何明示、暗示或法定的陈述或保证。Alberta Health Services 明确声明不对使用这些数据以及因使用这些数据而引起的任何索赔、诉讼、要求或起诉承担任何责任。

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services

2024 年 8 月