

# خطواتي التالية

## (My Next Steps)

المستشفى الاستعداد لمغادرة  
(Getting ready to leave the hospital)

### محادثات الخروج (Discharge Conversations)

إليك الأشياء التي يمكنك القيام بها عندما تتحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول مغادرة المستشفى (محادثات الخروج):

- اطلب من أحد أفراد العائلة أو أحد مقدمي الرعاية أو الأصدقاء الانضمام إلى محادثات الخروج الخاصة بك. ويُمكنهم الانضمام شخصيًا عبر الهاتف أو الدردشة عبر الفيديو.
- كن صادقًا مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما تحتاجه.
- اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك الإجابة على جميع أسئلتك واطلب منهم شرح ما لا تفهمه.
- قم بتسجيل المحادثات باستخدام مُسجل الصوت الخاص بهاتفك أو تطبيق Alberta Health Services My Care Conversations، متوفر على [ahs.ca/careapp](https://ahs.ca/careapp).

عندما تستعد لمغادرة المستشفى، قد تشعر بعدم اليقين بشأن ما يمكن توقعه وكيف ستستمر في التحسن.

يُمكنك استخدام هذه الأسئلة والموارد للتحضير لمحادثات الخروج مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

سوف تتلقى ملخص ما بعد الزيارة الذي يتضمن تفاصيل إقامتك في المستشفى والأدوية التي تقترب من وقت خروجك حتى تشعر بالاستعداد والثقة للعودة إلى المنزل.

### أسئلتني و مخاوفي (My questions and concerns)

هناك الكثير مما يحدث أثناء استعدادك لمغادرة المستشفى، وقد يكون من الصعب تذكر كل شيء. فيما يلي الأسئلة التي يُمكنك طرحها على مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك أثناء استعدادك للخروج من المستشفى.

### سلامة الدواء (Medicine Safety)

تأكد من أن طبيبك والصيدلي يعرفان جميع الوصفات الطبية والأدوية التي تتناولها دون وصفة طبية، بالإضافة إلى الفيتامينات والمكملات الغذائية. يُمكنهم التأكد من أن الأدوية تعمل بشكل جيد معًا وأنها آمنة بالنسبة لك.

يُمكن لأي دواء تقريبًا أن يسبب ضررًا إذا تناولت الكثير منه. إذا كانت لديك مخاوف بشأن الجرعة الزائدة، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي.

### العودة إلى المنزل بأمان (Going home safely)

- هل أحتاج إلى المساعدة للذهاب إلى المنزل بأمان؟
- إذا غادرت المستشفى في عطلة نهاية الأسبوع، ما هي خيارات الرعاية المُتاحة لي إذا لم تكن الخدمات متوفرة؟
- ما هي التغييرات التي يجب علي إجراؤها على أنشطتي اليومية أو هواياتي (القيادة، العمل، المناسبات الاجتماعية، ممارسة الرياضة، الجنس) أثناء تعافي؟

## أدويتي

## (My medicines)

سؤال الدواء  
(Medicine Questions)

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بشأن أدويةك بعد مغادرة المستشفى، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو تحدث مع الصيدلي أو اتصل Health Link على 811.

- من سيساعدني في معرفة أي من الأدوية التي تمت إضافتها أو الاحتفاظ بها أو إيقافها؟ أين يُمكنني العثور على هذه المعلومات؟
- كيف سأحصل على دوائي إذا لم أتمكن من الذهاب إلى الصيدلية على الفور أو إذا لم تكن الصيدلية مفتوحة عندما أعود إلى المنزل؟
- هل سأحتاج إلى صرف أي وصفات طبية عندما أكون في المنزل؟
- كيف أعرف ما إذا كانت خطة التأمين الخاصة بي ستدفع ثمن الدواء الخاص بي؟
- ما هو الدواء الآمن الذي يجب تناوله لتخفيف الألم عندما أكون في المنزل؟

رعاية إضافية، أو مستلزمات أو مُعدات  
(Extra care, supplies or equipment)

## الرعاية المنزلية

## (Home Care)

تساعدك الرعاية المنزلية على البقاء بصحة جيدة وآمنة ومستقلة في منزلك. قد تشمل الخدمات المساعدة في:

- النظافة الشخصية (الاستحمام، ارتداء الملابس، الاعتناء بالنفس)
- الدواء
- العناية بالجروح
- إعادة التأهيل

قم بزيارة [ahs.ca/homecare](https://ahs.ca/homecare) أو اتصل على 811.

- هل سأحتاج إلى أي مستلزمات أو معدات مثل الدرابزين أو المشاية أو المستلزمات الطبية؟ من يستطيع مساعدتي في الحصول على هذه؟
- هل أحتاج إلى خدمات ودعم الرعاية المنزلية؟ لماذا؟
  - هل أرسلت إحالة؟
  - هل أحتاج إلى وصفة طبيب؟
  - متى يمكنني أن أتوقع مكاملة من الرعاية المنزلية؟
  - بمن يجب أن أتصل إذا كانت لدي أسئلة تتعلق بالرعاية المنزلية؟
- هل أحتاج إلى إعادة تأهيل مجتمعي؟ إذا كان الأمر كذلك، هل قمت بإرسال الإحالة؟

## متابعة المواعيد و الاختبارات

## (Follow-up appointments and tests)

- هل يعرف طبيب الأسرة أو فريق صحة المجتمع أو غيره من جهات الدعم أنني كنت في المستشفى؟
- متى يجب أن أرى طبيب الأسرة أو الأخصائي؟

## الأسئلة التي ربما تكون لدي بعد مغادرتي المستشفى

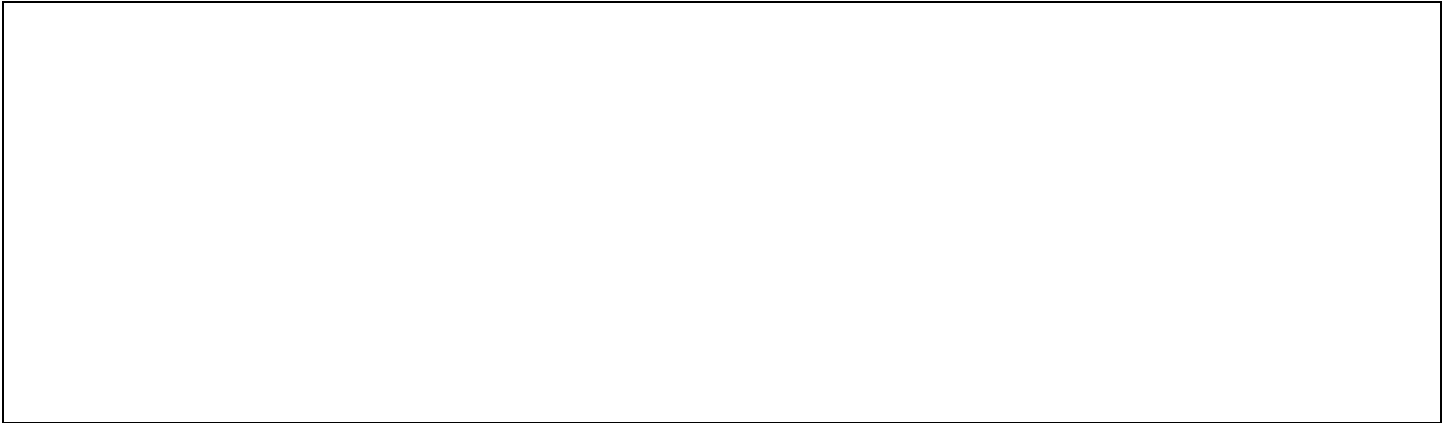
## (Questions I may have after leaving the hospital)

المتابعة  
(Follow Up)

ماذا لو لم يكن لدي طبيب عائلة؟  
كيف أجد واحد؟

تحقق من [albertafindadoctor.ca](https://albertafindadoctor.ca)

- أين يُمكنني الحصول على الدعم إذا كان لدي أي من هذه المخاوف:
  - القلق بشأن القيام بأنشطتي المعتادة (ارتداء الملابس، الاستحمام، تناول الطعام، رعاية الأطفال أو الحيوانات الأليفة)
  - عدم القدرة على العودة إلى العمل أو المدرسة
  - قلق بشأن قدرتي على القيادة
  - الحاجة إلى المساعدة لسداد المال أو السكن أو الطعام أو غيرها من الاحتياجات الأساسية
  - العجز عن الحصول على أدويتي من الصيدلية أو دفع ثمنها
  - المعاناة بسبب مشاعري أو الشعور بالقلق بشأن ما أفعله.
- هل يُمكنني التحدث مع شخص ما عن مخاوفي قبل أن أغادر المستشفى؟



### المزيد من المعلومات و المصادر (More information and resources)

إذا كنت تبحث عن المزيد من المعلومات الصحية و المصادر :

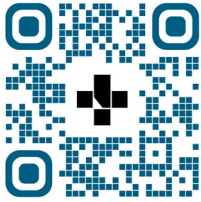
- راجع [التنقل في رحلة الرعاية الصحية الخاصة بك بالمعلومات الصحيحة](#) لموارد الصحة والعافية للمرضى والعائلات ومقدمي الرعاية. امسح رمز الاستجابة QR أو اذهب إلى

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.

- اتصل ب Health Link على 811 (مفتوح 24 ساعة).

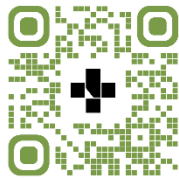
- قم بزيارة Know Your Options (على خيارائك أعرف) على [ahs.ca/options](https://www.albertahealthservices.ca/ahs.ca/options).

- ابحث عن معلومات صحية موثوقة وسهلة الفهم على [MyHealth.Alberta.ca](https://www.albertahealthservices.ca/myhealth.alberta.ca).



<https://qrco.de/bf8yt1>

### قم بمشاركة أفكارك (Share your thoughts)



هل كان هذا الدليل مفيداً؟ هل لديك اقتراحات لجعله أفضل؟

شارك في استطلاع قصير وأخبرنا:

- قم بزيارة <https://qrco.de/bfkr4y> أو
- امسح QR الاستجابة السريعة.

**للحصول على نصائح الممرضة ومعلومات الصحة العامة على مدار اليوم وطوال الأسبوع اتصل على Health Link على 811.**  
إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فقط قل اللغة التي تحتاجها.

هذا المحتوى ليس بديلاً عن نصيحة أخصائي صحي مؤهل. هذا المحتوى مُخصص للحصول على معلومات عامة فقط ويتم توفيرها على أساس "كما هي" و"أيما كانت". على الرغم من بذل جهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريحاً أو ضمنياً أو قانونياً، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تنكر Alberta Health Services صراحة كل المسؤولية عن استخدام هذه المحتويات، وعن أي مطالبات أو إجراءات أو طلبات أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services  
أغسطس 2024