Hatua Zinazofuata
(My Next Steps)
Kujiandaa kuondoka hospitalini
(Getting ready to leave the hospital)

Unapojiandaa kuondoka hospitalini, unaweza kuhisi kutokuwa na uhakika kuhusu unachopaswa kutarajia na jinsi utakavyoendelea kupata nafuu.

Unaweza kutumia maswali na nyenzo hizi kujiandaa kwa ajili ya mazungumzo yako ya kuondoka hospitalini na timu yako ya huduma ya afya.

Utapokea Hati ya Muhtasari wako wa Baada ya Ziara ikiwa na maelezo ya kulazwa kwako hospitalini na dawa zako karibu na muda wa kuondoka kwako hospitalini ili ujihisi tayari na mwenye ujasiri kurudi nyumbani.

Mazungumzo ya Kuondoka Hospitalini
(Discharge Conversations)

Yafuatayo ni mambo unayoweza kufanya unapozungumza na timu yako ya huduma ya afya kuhusu kuondoka hospitalini (mazungumzo yako ya kuondoka hospitalini):

- Kuwa na mwanafamilia, mtunzaji au rafiki ajiunge kwenye mazungumzo yako ya kuondoka hospitalini. Wanaweza kujiunga ana kwa ana, kwa njia ya simu au gumzo la video.
- Kuwa mkweli kwa timu yako ya huduma ya afya kuhusu kile unachohitaji.
- Omba timu yako ya huduma ya afya kujibu maswali yako yote na waambie waeleze kile ambacho hauelewi.
- Rekodi mazungumzo hayo ukitumia kinasa sauti cha simu yako au programu ya Alberta Health Services My Care Conversations, inayopatikana katika ahs.ca/careapp.

Maswali na wasiwasi wangu
(My questions and concerns)

Kuna mengi yanayotokea unapojiandaa kuondoka hospitalini, na inaweza kuwa vigumu kukumbuka kila kitu. Yaliyo hapa chini ni maswali unayoweza kumuuliza mtoa huduma wako wa afya unapojiandaa kuruhusiwa kuondoka hospitalini.

Kwenda nyumbani salama
(Going home safely)

- Je, ninahitaji usaidizi wa kufika nyumbani salama?
- Nikiondoka hospitalini kwenye wikendi, je, chaguo zangu za utunzaji ni gani ikiwa huduma hazipatikani?
- Je, ni mabadiliko gani ninayohitaji kufanya kwa shughuli zangu za kila siku au mambo ninayopenda kufanya (kuendesha gari, kufanya kazi, hafla za kijamii, mazoezi, ngono) ninapoendelea kupona?

Usalama wa Dawa
(Medicine Safety)

Hakikisha kuwa daktari na mfamasia wako wanajua dawa zote unazotumia, iwe ni zile zilizoagizwa na daktari au zinazonunuliwa moja kwa moja dukani, pamoja na vitamini na virutubisho. Wanaweza kuhakikisha kuwa dawa hizo zinafanya kazi vizuri kwa pamoja na ni salama kwako.

Karibia dawa yoyote inaweza kusababisha madhara ikiwa utaitumia kupita kiasi. Ikiwa una wasiwasi kuhusu utumiaji wa dawa kupita kiasi, zungumza na mtoa huduma wako wa afya au mfamasia.

Alberta Health Services

Dawa zangu
(My medicines)

- Je, ni nani atanisaidia kuelewa ni zipi kati ya dawa zangu zimeongezwa, zimeendelea kutumiwa au kuacha kutumiwa? Je, ninaweza kuyapata wapi maelezo haya?
- Je, nitapataje dawa yangu ikiwa siwezi kwenda kwa duka la dawa mara moja au duka langu la dawa halijafunguliwa nitakaporudi nyumbani?
- Je, nitahitaji kujaza maagizo yoyote nitakapokuwa nyumbani?
- Je, nitajuaje ikiwa mpango wangu wa bima utalipia dawa yangu?
- Je, ni dawa gani ni salama kutumia kwa ajili ya kupunguza maumivu ninapokuwa nyumbani?

Maswali yanayohusiana na Dawa
(Medicine Questions)

Ikiwa una maswali au wasiwasi kuhusu dawa zako baada ya kuondoka hospitalini, zungumza na mtoa huduma wako wa afya, zungumza na mfamasia au pigia Health Link kwa 811.

Utunzaji, bidhaa au vifaa vya ziada
(Extra care, supplies or equipment)

- Je, nitahitaji bidhaa au vifaa vyovyote kama vile vishikio vya ngazi, kifaa cha kutembea au vifaa vya matibabu? Je, ni nani anaweza kunisaidia kuzipata?
- Je, ninahitaji huduma na usaidizi wa Utunzaji wa Nyumbani? Kwa nini?
  - Je, umetuma rufaa?
  - Je, ninahitaji maagizo ya daktari?
  - Je, ninaweza kutarajia simu kutoka kwa Huduma ya Utunzaji wa Nyumbani lini?
  - Je, ninapaswa kuwasiliana na nani ikiwa nina maswali kuhusu Huduma ya Utunzaji wa Nyumbani?
- Je, ninahitaji huduma za jamii za kuwasaidia wagonjwa kupona? Ikiwa ndivyo, umetuma rufaa?

Huduma za Utunzaji wa Nyumbani
(Home Care)

Huduma ya Utunzaji wa Nyumbani hukusaidia kuwa na afya nzuri, salama na huru nyumbani kwako. Huduma zinaweza kujumuisha usaidizi wa:

- Usafi wa kibinafsi (kuoga, kuvaa, kujirembesha)
- Dawa
- Utunzaji wa majeraha
- Huduma za kuwasaidia wagonjwa kupona

Tembelea ahs.ca/homecare au piga simu kwa 811.

Miadi ya ufuatiliaji na vipimo
(Follow-up appointments and tests)

- Je, daktari wa familia yangu, timu ya afya ya jamii au wasaidizi wengine wanajua nilikuwa hospitalini?
- Je, ninapaswa kumuona daktari wa familia yangu au mtaalamu lini?

Maswali ninayoweza kuwa nayo baada ya kuondoka hospitalini
(Questions I may have after leaving the hospital)

- Ninaweza kupata wapi usaidizi ikiwa nina wasiwasi wowote kati ya huu:
  - Nina wasiwasi kuhusu kufanya shughuli zangu za kawaida (kuvaa, kuoga, kula, kutunza watoto au wanyama wanaoishi ndani ya nyumba)
  - Siwezi kurudi kazini au shuleni
  - Nina wasiwasi juu ya uwezo wangu wa kuendesha gari
  - Ninahitaji msaada ili kukidhi mahitaji ya pesa, nyumba, chakula au mahitaji mengine ya kimsingi
  - Siwezi kupata dawa zangu kutoka kwa duka la dawa au kuzilipia
  - Napambana na hisia zangu au nina wasiwasi kuhusu jinsi ninavyoendelea kiafya.
- Je, ninaweza kuzungumza na mtu yeyote kuhusu wasiwasi wangu kabla ya kuondoka hospitalini?

Ufuatiliaji
(Follow Up)

Je, itakuaje ikiwa sina daktari wa familia? Je, nitapataje?

Angalia albertafindadoctor.ca

Vidokezo vyangu
(My notes)

Maelezo na nyenzo zaidi
(More information and resources)

Ikiwa unatafuta maelezo au nyenzo zaidi za afya:

- Angalia Hati ya mwongozo wa safari yako ya huduma ya afya kutumia maelezo sahihi ya nyenzo za afya na ustawi kwa wagonjwa, familia na walezi. Changanua msimbo wa QR au uende kwa https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- Pigia Health Link kwa 811 (inapatikana saa 24).
- Tembelea Know Your Options (Jua Chaguo Zako) kwenye ahs.ca/options.
- Pata maelezo ya afya yanayoaminika na ambayo ni rahisi kuelewa katika MyHealth.Alberta.ca.

https://qrco.de/bf8yt1

Shiriki mawazo yako
(Share your thoughts)

Je, mwongozo huu ulikufaa? Je, una mapendekezo ya kuufanya uwe bora zaidi? Fanya uchunguzi mfupi na utujulishe:

- Tembelea https://qrco.de/bfkr4y or
- Changanua msimbo wa QR.

Kwa ushauri wa mwuguzi wa saa 24/7 na maelezo ya jumla ya afya pigia Health Link kwa 811.
Ikiwa unahitaji mkalimani, taja tu lugha unayohitaji.

Nyenzo hii si kibadala cha ushauri wa mtaalamu wa afya aliyethibitishwa. Nyenzo hii imekusudiwa kutoa maelezo ya jumla pekee na hutolewa kwa misingi ya “jinsi ilivyo”, “pahali ilipo”. Ijapokuwa juhudi za kutosha ziliwekwa katika kuthibitisha usahihi wa maelezo haya, Alberta Health Services haitoi uwakilishaji wowote wa dhima, bayana, ya kudokezwa au ya kisheria, kuhusiana na usahihi, kutegemeka, ukamili, utumikaji au umadhubuti wa lengo mahususi la maelezo hayo. Alberta Health Services inakanusha mahususi uwajibikiaji wa dhima zote zinazohusiana na matumizi ya nyenzo hizi, na zile zinazohusiana madai ya fidia, hatua za kisheria, masharti au mashataka ya kisheria zinazotokana na matumizi kama hayo.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
Agosti 2024