Ang Mga Susunod Kong Hakbang
(My Next Steps)

Paghahanda sa paglabas ng ospital
(Getting ready to leave the hospital)

Habang naghahanda kang lumabas sa ospital, baka hindi ka nakatitiyak kung ano ang dapat asahan at paano ka bubuti pa.

Magagamit mo ang mga tanong at sangguniang ito para maghanda para sa iyong mga pag-uusap sa pag-discharge kasama ang iyong team sa pangangalagang pangkalusugan.

Matatanggap mo ang iyong Buod Pagkatapos ng Pagpapatingin na may mga detalye tungkol sa iyong pananatili sa ospital at mga gamot nang mas malapit sa panahon ng iyong pag-discharge para maramdaman mong handa at may kumpiyansa kang umuwi.

Mga Pag-uusap sa Pag-discharge
(Discharge Conversations)

Narito ang mga bagay na maaari mong gawin kapag nakipag-usap ka sa iyong team sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa paglabas ng ospital (mga pag-uusap sa pag-discharge mo):

- Magsama ng miyembro ng pamilya, tagapag-alaga, o kaibigan sa mga pag-uusap sa pag-discharge mo. Maaari silang sumali nang personal, sa telepono, o sa video chat.
- Maging tapat sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung ano ang kailangan mo.
- Hilingin sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan na sagutin ang lahat ng iyong tanong at hayaang ipaliwanag nila kung ano ang iyong hindi maunawaan.
- Irekord ang mga pag-uusap gamit ang voice recorder ng iyong telepono o ang Alberta Health Services My Care Conversations app, na available sa ahs.ca/careapp.

Ang mga tanong at alalahanin ko
(My questions and concerns)

Maraming nangyayari habang naghahanda kang umalis sa ospital, at baka mahirap tandaan ang lahat. Nasa ibaba ang mga tanong na maaari mong itanong sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan bilang paghahanda mo sa pag-discharge.

Pag-uwi nang ligtas
(Going home safely)

- Kailangan ko ba ng tulong sa pag-uwi nang ligtas?
- Kung aalis ako sa ospital sa weekend, ano ang mga opsyon ko sa pangangalaga kung hindi available ang mga serbisyo?
- Anong mga pagbabago ang kailangan kong gawin sa aking mga pang-araw-araw na aktibidad o libangan (pagmamaneho, pagtatrabaho, mga kaganapan sa pakikisalamuha, pag-ehersisyo, pakikipagtalik) habang nagpapagaling ako?

Kaligtasan sa Gamot
(Medicine Safety)

Tiyaking alam ng iyong doktor at parmasyutiko ang lahat ng inirereseta at over-the-counter na gamot na iniinom at ginagamit mo, pati mga bitamina at suplemento. Matitiyak nilang maayos na tumatalab nang magkakasama at ligtas para sa iyo ang mga gamot.

Maaaring magdulot ng pinsala ang halos anumang gamot kung iinom ka ng masyadong marami nito. Kung may mga alalahanin ka tungkol sa pagka-overdose, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o parmasyutiko.

Ang mga gamot ko
(My medicines)

- Sino ang tutulong sa aking maunawaan kung alin sa mga gamot ko ang idinagdag, pinanatili, o inihinto? Saan ko makikita ang impormasyong ito?
- Paano ko makukuha ang aking gamot kung hindi ako kaagad makakapunta sa botika o kung hindi bukas ang aking botika pagkauwi ko?
- Kakailanganin ko bang punan ang anumang reseta kapag nasa bahay ako?
- Paano ko malalaman kung magbabayad para sa aking gamot ang plano ng insurance ko?
- Anong gamot ang ligtas na inumin para sa pananakit kapag nasa bahay ako?

Mga Tanong sa Gamot
(Medicine Questions)

Kung mayroon kang mga tanong o alalahanin tungkol sa iyong mga gamot pagkalabas mo ng ospital, makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, makipag-usap sa parmasyutiko, o tumawag sa Health Link sa 811.

Dagdag na pangangalaga, supply, o kagamitan
(Extra care, supplies or equipment)

- Mangangailangan ba ako ng anumang supply o kagamitan tulad ng mga handrail, walker, o mga medikal na supply? Sino ang makakatulong sa akin na makakuha ng mga ganito?
- Kailangan ko ba ng mga serbisyo at suporta ng Home Care? Bakit?
  - Nagpadala ba kayo ng referral?
  - Kailangan ko ba ng reseta ng doktor?
  - Kailan ako makakaasa ng tawag mula sa Home Care?
  - Kanino ako dapat makipag-ugnayan kung may mga tanong ako tungkol sa Home Care?
- Kailangan ko ba ng rehabilitasyong pangkomunidad? Kung oo, nagpadala ba kayo ng referral?

Pangangalaga sa Bahay
(Home Care)

Nakakatulong ang Home Care para mapanatili ang iyong mabuting kalagayan, kaligtasan, at pagiging independiyente sa iyong bahay. Maaaring kasama sa mga serbisyo ang tulong sa:

- Personal na kalinisan (pagligo, pagbibihis, pag-aayos)
- Gamot
- Pangangalaga sa sugat
- Rehabilitasyon

Bumisita sa ahs.ca/homecare o tumawag sa 811.

Mga follow-up na appointment at pagsusuri
(Follow-up appointments and tests)

- Alam ba ng aking pampamilyang doktor, team sa kalusugan sa komunidad, o iba pang suporta na naospital ako?
- Kailan ako dapat magpatingin sa aking pampamilyang doktor o espesyalista?

Mga tanong na maaaring mayroon ako pagkalabas sa ospital
(Questions I may have after leaving the hospital)

- Saan ako makakakuha ng suporta kung mayroon ako ng alinman sa mga alalahaning ito:
  - Pag-aalala tungkol sa paggawa ng aking mga karaniwang aktibidad (pagbibihis, pagligo, pagkain, pangangalaga sa mga bata o alagang hayop)
  - Kawalan ng kakayahang bumalik sa trabaho o paaralan
  - Pag-aalala sa kakayahan kong magmaneho
  - Pangangailangan ng tulong sa pagtugon sa mga pangangailangan sa pera, pabahay, pagkain, o iba pang pangunahing pangangailangan
  - Kawalan ng kakayahang makuha ang aking mga gamot mula sa botika o na magbayad para sa mga ito
  - Kahirapan sa aking mga damdamin o pag-aalala sa kalagayan ko.
- Puwede ba akong makipag-usap sa isang tao tungkol sa mga alalahanin ko bago ako umalis sa ospital?

Pag-follow Up
(Follow Up)

Paano kung wala akong pampamilyang doktor? Paano ako hahanap nito?

Tingnan ang albertafindadoctor.ca

Ang mga tala ko
(My notes)

Higit pang impormasyon at sanggunian
(More information and resources)

Kung naghahanap ka ng higit pang impormasyon o sangguniang pangkalusugan:

- Tingnan ang Pag-navigate sa iyong paglalakbay sa pangangalagang pangkalusugan nang may tamang impormasyon para sa mga sangguniang pangkalusugan at pangkabutihan para sa mga pasyente, pamilya, at tagapag-alaga. I-scan ang QR code o pumunta sa https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- Tawagan ang Health Link sa 811 (bukas nang 24 na oras).
- Bumisita sa Know Your Options (Alamin ang Iyong Mga Opsyon) sa ahs.ca/options.
- Maghanap ng mapagkakatiwalaan at madaling maunawaang impormasyong pangkalusugan sa MyHealth.Alberta.ca.

https://qrco.de/bf8yt1

Ibahagi ang iyong mga saloobin
(Share your thoughts)

Naging kapaki-pakinabang ba ang gabay na ito? May mga mungkahi ka ba para mapabuti ito? Magsagot ng maikling survey at ipaalam sa amin:

- Bumisita sa https://qrco.de/bfkr4y o
- I-scan ang QR code.

Para sa 24/7 na pagpapayo ng nars at pangkalahatang impormasyon sa kalusugan, tumawag sa Health Link sa 811.
Kung kailangan mo ng interpreter, sabihin lang ang wika na iyong kailangan.

Hindi kapalit ng payo ng isang kwalipikadong propesyonal sa kalusugan ang materyal na ito. Nakalaan ang materyal na ito para sa pangkalahatang impormasyon lang at ipinagkakaloob ito ayon sa kondisyon na “kung ano ito,” “saan ito” sa kasalukuyan. Bagaman may mga isinagawang makatuwirang pagsisikap para kumpirmahin ang katumpakan ng impormasyon, ang Alberta Health Services ay hindi gumagawa ng anumang representasyon o garantiya, hayag man, ipinapahiwatig, o itinatakda ng batas, ukol sa katumpakan, pagkamaaasahan, pagkakompleto, kaangkupan o pagkaakma para sa partikular na layunin ng naturang impormasyon. Ang Alberta Health Services ay hayagang itinatanggi ang lahat ng pananagutan para sa paggamit ng mga materyal na ito, at para sa anumang claim, aksyon, hinihingi o demanda na nagmumula sa naturang paggamit.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
Agosto 2024