ዝቕጽል ስጉምትታተይ

(My Next Steps)

ካብ ሆስፒታል ንምውጻእ ምድላው ምግባር

(Getting ready to leave the hospital)

ካብ ሆስፒታል ንምውጻእ ምድላው ኣብ እትገብሩሉ እዋን፡ እንታይ ትጽቢት ከም ዝህልወኩምን ሕውየትኩም ብኸመይ ከም ዝቕጽልን ርግጸኛ ዘይኮንኩሙ ትኽእሉ።

ካብ ሆስፒታል ምውጻእ ብዝምልከት ምስ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለኹም ክትዘትዩ ንምድላው ነዞም ሕቶታትን ሃፍትታትን ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም።

ናብ ገዛ ንምኻድ ድሉውነትን ምትእምማንን መታን ክስመዐኩም፡ ካብ ሆስፒታል ኣብ እትወጽሉ ቐረባ እዋን ናይ ሆስፒታል ጸንሒትኩምን መድሓኒታትኩምን ዝሓዘ ናይ ድሕረ-ጸንሒት ጽማቕ ዝርዝር ሓበሬታ ክበጽሓኩም እዩ።

ካብ ሆስፒታል ምውጻእ ዝምልከት ዘተታት
(Discharge Conversations)

ካብ ሆስፒታል ምውጻእ ብዝምልከት ምስ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለኹም ዝርርብ (ናይ ሆስፒታል ምውጻእ ዘተታትኩም) ክትገብሩ ከለኹም ክትገብሩዎም እትኽእሉዎም ነገራት እዚኦም እዮም:-

- ካብ ሆስፒታል ምውጻእ ዝምልከት ዘተታትኩም ክትገብሩ ከለኹም ሓደ ኣባል ስድራቤት፡ ተኸናኻኒ ወይ መሓዛ ክህሉ ግበሩ። ብኣካል ብምምጻእ፡ ብተሌፎን ወይከኣ ብቪዲዮ ዕላል ክሳተፉ ይኽእሉ እዮም።
- ብዛዕባ እትደልዩዎ ነገራት ምስ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለኹም ቅኑዓት ኩኑ።
- ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና ጉጅለኹም ንኹሉ ሕቶታትኩም መልሲ ክህብኹምን ነቲ ዘይተረዳእኹምዎ ነገራት ከብርሁልኩምን ሕተቱ።
- ነቲ ዘተታት ኣብ ተሌፎንኩም ብዘሎ ናይ ድምጺ መቕረጺ ወይከኣ ኣብ ahs.ca/careapp ብዝርከብ ናይ Alberta Health Services My Care Conversations ኣፕሊኬሽን ገይርኩም ቕረጹዎ ኢኹም።

ሕቶታተይን ስግኣታተይን
(My questions and concerns)

ካብ ሆስፒታል ንምውጻእ ኣብ እትዳለዉሉ እዋን ብዙሕ ነገራት ስለ ዝህሉ፣ ኩሉ ነገር ንምዝካር ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ካብ ሆስፒታል ንምውጻእ ኣብ እትዳለዉሉ እዋን ነቲ ወሃቢ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕናኹም ክትሓቱዎ እትኽእሉዎ ሕቶታት ኣብ ታሕቲ ኣሎ።

ውሑስ ብዝኾነ ኣገባብ ናብ ገዛ ምኻድ
(Going home safely)

- ናብ ገዛይ ውሑስ ብዝኾነ ኣገባብ ንምኻድ ሓገዝ የድልየኒ ድዩ
- ካብ'ቲ ሆስፒታል ኣብ መወዳእታ ሰሙን እንተወጺአ፡ ኣገልግሎታት ዘይርከብ እንተደኣ ኾይኑ እንታይ ናይ ክንክን ኣማራጺታት ኣለዉኒ?
- ኣብ ዝሓውየሉ እዋን ኣብ ዕለታዊ ወይከኣ ዝውቱር ንጥፈታተይ (መኪና ምዝዋር፡ ምስራሕ፡ ማሕበራዊ ፍጻመታት፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፡ ጾታዊ ርክብ) እንታይ ለውጥታት ክገብር ኣለኒ?

ውሕስና መድሓኒት
(Medicine Safety)

ኩሎም ብሓኪም ትእዛዝን ብዘይ ሓኪም ትእዛዝን እትወስዱዎም መድሓኒታት ከምኡ'ውን ቫይታሚናትን መመላእታታትን ሓኪምኩምን ፋርማሲስትኹምን ይፈልጡዎም ምዃኖም ርግጸኛ ኩኑ። እቶም መድሓኒታት ብሓባር ከም ዝሰርሑን ንዓኹም ውሑስ ምዃኖምን ከረጋግጹልኩም ይኽእሉ እዮም።

ዳርጋ ኩሉ መድሓኒት ልዕሊ ዓቐን እንተተወሲዱ መጕዳእቲ ከብጽሕ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ልዕሊ ዓቐን ምውሳድ ስግኣታት ምስ ዝህልወኩም፡ ንወሃቢ ክንክን ጥዕናኹም ወይከኣ ፋርማሲስትኹም ኣዛርቡ ኢኹም።

Alberta Health Services

መድሓኒታተይ
(My medicines)

- ኣይናት መድሓኒታተይ ከም ዝተወሰኹ፡ ክቕጽሉ ከም ዝተገበሩ ወይ ከም ዝተቛረጹ ከርድኣኒ ዝኽእል መን እዩ? ነዚ ሓበሬታ ኣበይ እየ ክረኽቦ ዝኽእል?
- ብቕልጡፍ ናብ እንዳ ፋርማሲ ክኸይድ እንተዘይክኢለ ወይከኣ ኣነ ናብ ገዛ ምስ ከድኩ ናተይ ፋርማሲ ክፉት እንተዘይኰይኑ ብኸመይ እየ መድሓኒተይ ክረክብ ዝኽእል?
- ኣብ ገዛ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ክመልኦ ዘለኒ ዝኾነ ናይ መድሓኒት ትእዛዝ ኣሎ ድዩ?
- ናይ መድሕን ውጥነይ ንመድሓኒታተይ ክኸፍል ከም ዝኽእል ብኸመይ ክፈልጥ እኽእል?
- ኣብ ገዛ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ንቓንዛ ክወስዶ ዝኽእሎ ውሑስ መድሓኒት እንታይ እዩ?

ናይ ሕክምና ሕቶታት
(Medicine Questions)

ካብ'ቲ ሆስፒታል ድሕሪ ምውጻእኹም ሕቶታት ወይ ስግኣታት ምስ ዝህልዉኹም፡ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኹም ተዘራረቡ፡ ምስ ፋርማሲስት ተዘራረቡ ወይከኣ ናብ Health Link ብ 811 ገይርኩም ደውሉ።

ዝያዳ ክንክን፡ ቐረባትን መሳርሒታትን
(Extra care, supplies or equipment)

- ከም መደገፊ ኢድ፡ ብእግሪ መጒዓዚያ ደገፍ ወይ ሕክምናዊ ቐረባት ዝኣመሰለ ቐረባትን መሳርሒታትን የድልየኒ ድዩ? መን'ዩ ነዚኦም ንምርካብ ክሕግዘኒ ዝኽእል?
- ናይ ገዛ ውሽጢ ክንክን ኣገልግሎታትን ደገፋትን የድልየኒ ድዩ? ንምንታይ?
  - መወከሲ ልኢኽኩም ዲኹም?
  - ናይ ሓኪም ትእዛዝ የድልየኒ ድዩ?
  - መዓስ እየ ናይ ገዛ ክንክን ካብ ዝህብ ኣካል ተሌፎን ክጽበ ዝኽእል?
  - ናይ ገዛ ክንክን ዝምልከት ሕቶታት ምስ ዝህልወኒ ንመን እየ ክረክብ ዘለኒ?
- ማሕበረሰባዊ ምሕዋይ የድልየኒ ድዩ? ከምኡ እንተኾይኑ፡ መወከሲ ሊኢኽኩምም ዲኹም?

ናይ ገዛ ውሽጢ ክንክን
(Home Care)

ናይ ገዛ ውሽጢ ክንክን ኣብ ገዝኹም ጥዑያት፡ ውሑሳትን ብነብስኹም እትሓድሩን ንክትኾኑ ይሕግዘኩም እዩ። እቶም ኣገልግሎታት ነዞም ዝስዕቡ ሓገዛት ከጠቓልሉ ይኽእሉ፥

- ውልቃዊ ጽሬት (ነብስኹም ምሕጻብ፡ ክዳን ምኽዳን፡ ምጽብባቕ)
- መድሓኒት
- ክንክን ቑስሊ
- ምሕዋይ

ናብ ahs.ca/homecare ጒብንዩ ወይ ናብ 811 ደውሉ

ናይ ክትትል ቈጸሮታትን መርመራታትን
(Follow-up appointments and tests)

- ናይ ስድራቤት ሓኪመይ፡ ናይ ማሕበረሰባዊ ጥዕና ጒጅለይ ወይከኣ ካልኦት ደገፍቲ ኣነ ኣብ ሆስፒታል ከም ዝነበርኩ ይፈልጡ ድዮም?
- መዓስ እየ ናብ ናይ ስድራቤት ሓኪመይ ወይከኣ ፍሉይ ሓኪመይ ክኸይድ ዘለኒ?

ካብ ሆስፒታል ድሕሪ ምውጻአይ ክህልዉኒ ዝኽእሉ ሕቶታት
(Questions I may have after leaving the hospital)

- ሓደ ካብ'ዞም ዝስዕቡ ስግኣታት ምስ ዝህልወኒ ኣበይ እየ ደገፍ ክረክብ ዝኽእል፥
  - ንቡር ንጥፈታተይ ኣብ ምስራሕ ሻቕሎት ምስ ዝህልወኒ (ክዳን ምኽዳን፡ ነብሰይ ምሕጻብ፡ ምብላዕ፡ ቈልዑን ዘቤታዊ እንስሳትን ምክንኻን)
  - ናብ ስራሕ ወይ ቤት ትምህርቲ ምምላስ እንተዘይክኢለ
  - መኪና ኣብ ምግናሕ ክእለተይ ሻቕሎት ምስ ዝህልወኒ
  - ገንዘብ፡ መንበሪ ገዛ፡ መግቢ ወይከኣ ካልኦት መሰረታዊ ነገራት ኣብ ምምላእ ሓገዝ ምስ ዘድለየኒ
  - ኣብ ናተይ ፋይማሲ መድሓኒት ምርካብ ወይከኣ ምኽፋል እንተዘይክኢለ
  - ምስ ስምዒታተይ ይቃለስ እንተኾይነ ወይከኣ ከመይ ከም ዘለኹ ሻቕሎት እንተሃሊዩኒ
- ካብ'ቲ ሆስፒታል ቕድሚ ምውጻአይ ብዛዕባ ስግኣታተይ ክዛረቦ ዝኽእሎ ሰብ ኣሎ'ዶ?

ክትትል
(Follow Up)

ናይ ስድራቤት ሓኪም እንተዘይሃሊውኒ'ኸ? ብኸመይ ክረክብ እኽእል?

ኣብ albertafindadoctor.ca ጒብንዩ

መዘኻኸሪታተይ
(My notes)

ዝያዳ ሓበሬታት ሃፍትታትን
(More information and resources)

ንስኹም ዝያዳ ሓበሬታ ጥዕና ወይ ሃፍትታት ትደልዩ እንተኾይንኩም፥

- ንተሓከምቲ፡ ስድራቤታትን ወሃብቲ ክንክን ዝኸውን ናይ ጥዕናን ድሕነትን ንዋያት ንምርካብ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ጉዕዞኹም በቲ ቅኑዕ ሓበሬታ ምምራሕ ርኣዩ። ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ ወይከኣ ናብ https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf ኪዱ።
- ናብ Health Link ብ 811 ገይርኩም ደውሉ (ን 24 ሰዓታት ክፉት እዩ)።
- Know Your Options (ኣማራጺታትኩም ፍለጡ) ኣብ ahs.ca/options ጐብንዩ።
- ዘተኣማምንን ንምርድኡ ቐሊል ዝኾነን ሓበሬታ ጥዕና ኣብ MyHealth.Alberta.ca ርኸቡ።

https://qrco.de/bf8yt1

ሓሳባትኩም ኣካፍሉ
(Share your thoughts)

እዚ መምርሒ'ዚ ዝሕግዝ 'ዶ ነይሩ? ዝሓሸ ንምግባር ሪኢቶታት ኣለኩም'ዶ? ሓጻር ዳህሳስ ውሰዱ እሞ ኣፍልጡና ኢኹም፥

- ናብ https://qrco.de/bfkr4y ጐብንዩ ወይከኣ
- ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ።

ን 24/7 ምኽሪ ነርስን ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥዕናን ንምርካብ ናብ Health Link ብ 811 ደውሉ።
ተርጓሚ እንተድኣ ደሊኹም፡ ዘድልየኩም ቋንቋ ጥራይ ተዛረቡም።

እዚ ጽሑፍ እዚ ንመኽሪ ብቑዕ በዓል ሞያ ጥዕና መተካእታ ኣይኮነን። እዚ ጽሑፍ እዚ ንሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ ዝተሓሰበን ብመሰረት ከም ዘለዎ ኣብ ዘለሉ ዝወሃብ'ዩ። ዋላ'ኳ ናይ'ቲ ሓበሬታ ቅኑዕነት ንምርግጋጽ ርትዓዊ ጻዕሪታት እንተተገብሩ፡ Alberta Health Services ናይ ከም'ዚ ዝኣመሰለ ሓበሬታ ንልክዕነቱ፡ ተኣማንነቱ፡ ምሉእነቱ፣ ተግባራውነቱ፣ ወይ ንዝኾነ ዕላማ ዘለዎ ተሳንዮት፣ ብግሉጽ፡ ተዘዋዋሪ ወይከኣ ሕጋዊ፡ ዝኾነ ዓይነት ውክልና ወይከኣ ውሕስና ኣይገብርን። Alberta Health Services ንኣጠቓቕማ እዞም ንዋት፡ ከምኡ'ውን ካብ ከምዚ ዓይነት ኣጠቓቕማ ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ክሲ፡ ተግባራት፡ ጠለባት ወይ ክስታት ኩሉ ተሓታትነቱ ብግልጺ የልዕል።

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
ነሓሰ 2024