

我的後續步驟

(My Next Steps)

出院準備

(Getting ready to leave the hospital)

在您準備好出院時，您可能會對即將面臨的情況以及如何穩定恢復健康沒有把握。

您可以整理好這些問題和資源，以便開展您與您的醫療保健團隊的出院洽談事宜。

您在出院前會收到一份出院隨訪概要 (After Visit Summary)，其中記載了您的住院詳情以及藥物方面的資訊，如此您便能安心且毫無擔憂地回家了。

我的疑問及顧慮

(My questions and concerns)

在您準備出院之際，會有許多事項需要處理，且可能無法做到面面俱到。以下可作為在您準備出院前向您的醫療保健提供者提出的問題參考。

安全回家

(Going home safely)

- 我是否需要協助以便安全回家？
- 如果我在週末出院，在某些服務無法獲得的情況下，我還可以選擇哪些照護服務？
- 在康復期間，我是否需要重新規劃自己的日常活動或者愛好（駕車、工作、社交活動、運動、性生活）？

出院洽談

(Discharge Conversations)

當您與您的醫療保健團隊討論出院（您的出院洽談）一事時，您可：

- 讓一名家屬、照護者或朋友加入出院洽談中。他們可以親臨現場、透過手機或以視訊聊天的方式加入。
- 將您的需求毫無保留地告訴您的醫療保健團隊。
- 請您的醫療保健團隊回答您的所有疑問，並請他們針對您的不解之處作出解釋說明。
- 使用手機的錄音功能或 **Alberta Health Services My Care Conversations** 應用程式（可在 ahs.ca/careapp 網站獲取）來記錄這些洽談。

藥物安全

(Medicine Safety)

請務必讓您的醫生和藥劑師瞭解您正在服用的所有處方藥、非處方藥，以及維生素和營養補充劑。如此他們才可判斷這些藥物是否均可發揮藥效且對您無害。

幾乎所有藥物在過量服用時都可能造成危害。如果您擔心會過量服用藥物，請洽詢您的醫療保健提供者或藥劑師。

我的藥物 (My medicines)

- 由誰幫我梳理哪些藥物為新增的，哪些需繼續服用或者停止服用？我可以在何處獲取這些資訊？
- 如果我無法立即前往藥房取藥，或者我回家時藥房沒營業，我應該如何取得藥物？
- 我回家後是否還需要配取任何處方藥？
- 我如何確認自己的保險計畫是否會支付我的藥費？
- 在我回家後，哪種止痛藥可以安全服用？

其他照護服務、用品或用具 (Extra care, supplies or equipment)

- 我是否會需要諸如扶手、助行器或者醫療用品之類的用品或用具？誰會幫助我獲取這些物品？
- 我是否需要居家照護服務及支援？為什麼？
 - 您是否已發出轉介函？
 - 我是否需要醫生的處方？
 - 居家照護服務大約多久會聯絡我？
 - 如果我有居家照護相關的疑問該聯絡誰？
- 我是否需要社區康復治療？如果是，您是否已發出轉介函？

複診及複查 (Follow-up appointments and tests)

- 我的家庭醫生、社區健康團隊或其他支援人員是否知曉我住院一事？
- 我應該何時接受家庭醫生或專科醫生的問診？

出院後我可能會想諮詢的疑問 (Questions I may have after leaving the hospital)

- 如果我有以下顧慮，我應該如何獲取支援：
 - 擔心日常活動（穿衣、洗澡、吃飯、照顧子女或寵物）的開展
 - 無法返回工作崗位或學校
 - 擔心自己的駕駛能力
 - 需要幫助獲取金錢、住房、食物或其他方面的基本需求
 - 無法從藥房獲取藥物或支付藥費
 - 情緒失調，或者擔心自己的狀況。
- 在我出院前是否可以與他人討論我的顧慮？

藥物疑問

(Medicine Questions)

如果您在出院後對自己服用的藥物有疑問或顧慮，請諮詢您的醫療保健提供者或者藥劑師，也可以致電 Health Link：811。

居家照護 (Home Care)

居家照護幫助您在家中保持健康、安全以及生活上的自理。照護服務可能包括如下：

- 個人衛生（沐浴、穿衣、梳理儀容）
- 藥物
- 傷口護理
- 康復

造訪 ahs.ca/homecare 或撥打 811。

複診

(Follow Up)

如果我沒有家庭醫生，該怎麼辦？我該如何獲取家庭醫生服務？

詳細資訊請造訪 albertafindadoctor.ca

我的備註

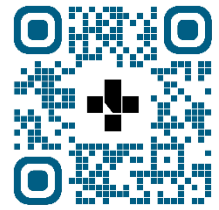
(My notes)

更多資訊和資源

(More information and resources)

如果您需要更多健康資訊或資源：

- 請參閱 [Navigating your healthcare journey with the right information](#) (運用正確資訊踏上醫療保健之旅——面向患者、家屬及照護者的健康資源) 掃描 QR 碼或造訪 <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>。
- 致電 24 小時服務的 Health Link，電話：811。
- 造訪 Know Your Options (了解你的選擇)：ahs.ca/options。
- 查找可信、易懂的健康資訊：[MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca)。



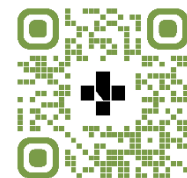
<https://qrco.de/bf8yt1>

分享您的看法

(Share your thoughts)

本手冊是否對您有幫助？您是否有優化意見？請參與簡短的調查問卷並告知我們您的想法：

- 造訪 <https://qrco.de/bfkr4y> 或
- 掃描 QR 碼。



如需 24 小時全天候護理建議及一般健康資訊，請撥打 811 與 Health Link 聯絡。

如果您需要口譯員，只需要告知您所需的語言。

本資料不可替代合格醫療專業人員的建議。本資料僅供一般參考，並且「依原狀」、「既有型態」提供。Alberta Health Services 已適度盡力確定資訊的準確性，不過並未對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或特定用途的適合性做出任何明示、暗示或法定的陳述或保證。Alberta Health Services 明確聲明不對使用這些資料以及因使用這些資料而引起的任何索賠、訴訟、要求或起訴承擔任何責任。

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
2024 年 8 月