

Sonraki Adımlarım

(My Next Steps)

Hastaneden ayrılmaya hazırlanırken

(Getting ready to leave the hospital)

Hastaneden ayrılmaya hazırlanırken neyle karşılaşacağınızdan ve iyileşmeye nasıl devam edeceğinizden emin olamayabilirsiniz.

Bu soruları ve kaynakları sağlık ekibinizle yapacağınız taburcu görüşmelerine hazırlanmak için kullanabilirsiniz.

Kendinizi eve gitmeye hazır ve güvende hissetmeniz için taburcu olmanıza yakın bir zamanda hastanede kaldığınız süre ve ilaçlarla ilgili ayrıntıları içeren Ziyaret Sonrası Özetinizi alacaksınız.

Taburcu Görüşmeleri

(Discharge Conversations)

Sağlık ekibinizle hastaneden ayrılma hakkında konuşurken (taburcu görüşmelerinizi yaparken) yapabileceğiniz şeyler şunlardır:

- Bir aile üyesi, bakıcı veya arkadaşınızın taburcu görüşmelerinize katılmasını sağlayın. Yüz yüze, telefonla veya görüntülü sohbet yoluyla katılabilirler.
- Neye ihtiyacınız olduğu konusunda sağlık ekibinize karşı dürüst olun.
- Sağlık ekibinizden tüm sorularınızı yanıtlamasını ve anlamadığınız konuları açıklamasını isteyin.
- Konuşmaları telefonunuzun ses kayıt cihazıyla veya ahs.ca/careapp adresinden ulaşabileceğiniz Alberta Health Services My Care Conversations uygulamasıyla kaydedin.

Sorularım ve endişelerim

(My questions and concerns)

Hastaneden ayrılmaya hazırlanırken çok şey yaşanmaktadır, dolayısıyla her şeyi hatırlamak zor olabilir. Aşağıda, taburcu olmaya hazırlanırken sağlık uzmanınıza sorabileceğiniz sorular yer almaktadır.

Eve güvenli bir şekilde gitmek

(Going home safely)

- Eve güvenli bir şekilde gitmek için yardıma ihtiyacım var mı?
- Hafta sonu hastaneden ayrılırsam bakım hizmetleri mevcut değilse bakım seçeneklerim nelerdir?
- İyileşme sürecimde günlük aktivitelerimde veya hobilerimde (araba kullanmak, çalışmak, sosyal etkinlikler, egzersiz, seks) ne gibi değişiklikler yapmam gerekir?

İlaç Güvenliği

(Medicine Safety)

Doktorunuzun ve eczacınızın aldığınız tüm reçeteli ve reçetesiz ilaçların yanı sıra kullanmakta olduğunuz vitamin ve takviyeleri de bildiğinden emin olun. Böylece onlar ilaçların birlikte iyi etki gösterdiğinden ve sizin için güvenli olduğundan emin olabilirler.

Neredeyse her ilaç çok fazla alındığında zarar verebilir. Doz aşımı ile ilgili endişeleriniz varsa sağlık uzmanınız veya eczacınızla konuşun.

İlaçlarım (My medicines)

- Hangi ilaçlarımın eklendiğini, değiştirilmediğini veya durdurulduğunu anlamama kim yardımcı olacak? Bu bilgiyi nerede bulabilirim?
- Hemen bir eczaneye gidemezsem veya eve gittiğimde eczanem açık değilse ilacımı nasıl alacağım?
- Evdeyken herhangi bir reçeteyi doldurmam gerekecek mi?
- Sigorta planımın ilacımı karşılayıp karşılamayacağını nasıl öğrenebilirim?
- Evdeyken ağrı kesici olarak hangi ilacı kullanabilirim?

Ekstra bakım, malzeme veya ekipman (Extra care, supplies or equipment)

- Tutunma yerleri, yürüteç veya tıbbi malzemeler gibi herhangi bir malzeme veya ekipmana ihtiyacım olacak mı? Bunları almama kim yardım edebilir?
- Evde Bakım hizmet ve desteklerine ihtiyacım var mı? Neden?
 - Sevk kağıdı gönderdiniz mi?
 - Doktor reçetesine ihtiyacım var mı?
 - Evde Bakım hizmetinden ne zaman telefon bekleyebilirim?
 - Evde Bakım ile ilgili sorularım varsa kiminle iletişime geçmeliyim?
- Toplum temelli rehabilitasyona ihtiyacım var mı? İhtiyacım varsa sevk kağıdı gönderdiniz mi?

Takip randevuları ve testleri (Follow-up appointments and tests)

- Aile doktorum, toplum sağlığı ekibim veya diğer destekçilerim hastanede olduğumu biliyor mu?
- Aile hekim veya uzmanımla ne zaman görüşmeliyim?

Hastaneden ayrıldıktan sonra aklıma gelebilecek sorular (Questions I may have after leaving the hospital)

- Aşağıdaki endişelerden herhangi birine sahipsem nereden destek alabilirim:
 - Olağan faaliyetlerimi (giyinme, banyo yapma, yemek yeme, çocuklara veya evcil hayvanlara bakma) yapma konusunda endişeliyim
 - İşe veya okula geri dönemiyorum
 - Araba kullanma becerim konusunda endişeliyim
 - Para, barınma, yiyecek veya diğer temel ihtiyaçların karşılanması konusunda yardıma ihtiyaç duyuyorum
 - İlaçlarımı eczaneden alamıyorum veya parasını ödeyemiyorum
 - Duygularımla baş edemiyorum ya da nasıl olduğum konusunda endişeleniyorum.
- Hastaneden ayrılmadan önce endişelerim hakkında biriyle konuşabilir miyim?

İlaç ile ilgili Sorular (Medicine Questions)

Hastaneden ayrıldıktan sonra ilaçlarınızla ilgili sorularınız veya endişeleriniz olursa sağlık hizmeti sağlayıcınızla görüşün, bir eczacıyla konuşun veya 811 numaralı telefonda Health Link arayın.

Evde Bakım (Home Care)

Evde Bakım evinizde iyi, güvenli ve bağımsız olmanıza yardımcı olur. Hizmetler şu konularda yardımcı içerebilir:

- Kişisel hijyen (banyo, giyinme, bakım)
- İlaç
- Yara bakımı
- Rehabilitasyon

ahs.ca/homecare adresini ziyaret edin veya 811 numaralı telefonu arayın.

Takip (Follow Up)

Aile hekimim yoksa ne yapmalıyım?
Başka bir doktoru nasıl bulabilirim?

albertafindadoctor.ca adresine göz atın

Notlarım

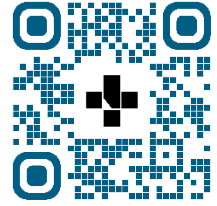
(My notes)

Daha fazla bilgi ve kaynak

(More information and resources)

Sağlıkla ilgili daha fazla bilgi veya kaynak arıyorsanız:

- Hastalar, aileler ve bakıcılara yönelik sağlık ve zindelik kaynakları için [Sağlık yolculuğunuzda doğru bilgilerle ilerlemek](#) bölümüne bakın. QR kodunu tarayın veya <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf> adresine gidin.
- Health Link 811'den arayın (24 saat açıktır).
- [ahs.ca/options](#) adresinden Know Your Options (Seçeneklerinizi Bilin) bölümünü ziyaret edin.
- [MyHealth.Alberta.ca](#) adresinde sağlık konusunda güvenilir, anlaşılması kolay bilgiler bulabilirsiniz.



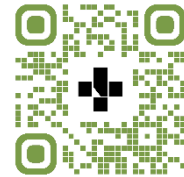
<https://qrco.de/bf8yt1>

Düşüncelerinizi paylaşın

(Share your thoughts)

Bu rehber yardımcı oldu mu? Bunu daha iyi bir hâle getirmek için önerileriniz var mı? Kısa bir ankete katılın ve bize bildirin:

- <https://qrco.de/bfkr4y> adresini ziyaret edin veya
- QR kodunu tarayın.



7/24 hemşire tavsiyesi ve genel sağlık bilgileri için 811 numaralı telefondan Health Link arayın.

Tercümana ihtiyacınız varsa ihtiyacınız olan dili söylemeniz yeterlidir.

Bu materyal nitelikli bir sağlık uzmanının tavsiyesinin yerine geçmez. Bu materyal yalnızca genel bilgi amaçlıdır ve "olduğu gibi", "olduğu yerde" esasına göre sağlanmaktadır. Bilgilerin doğruluğunu teyit etmek için makul çaba gösterilmiş olsa da Alberta Health Services bu bilgilerin doğruluğu, güvenilirliği, bütünlüğü, uygulanabilirliği veya belirli bir amaca uygunluğu konusunda açık, zımnî veya yasal herhangi bir beyan veya garanti vermemektedir. Alberta Health Services bu materyallerin kullanımı ve bu kullanımdan kaynaklanan her türlü iddia, eylem, talep veya dava için tüm sorumluluğu açıkça reddeder.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services

Ağustos 2024

SONRAKİ ADIMLARIM: Hastaneden ayrılmaya hazırlan

(My Next Steps: Getting ready to leave the hospital)