

План дій (My Next Steps)

Підготовка до виписки з лікарні (Getting ready to leave the hospital)

Готуючись до виписки, ви, імовірно, не впевнені, чого очікувати і як далі продовжуватимете своє відновлення.

Щоб підготуватися до розмови з медичним персоналом про виписку, пропонуємо скористатися наведеними тут корисними ресурсами й рекомендаціями щодо можливих запитань.

Ближче до виписки ви отримаєте підсумки візиту з детальною інформацією про вашу госпіталізацію і ліки, що допоможе краще адаптуватися до відновлення вдома.

Розмова з медичним персоналом щодо виписки (Discharge Conversations)

Нижче ви знайдете поради про те, що робити під час обговорення виписки з медичним персоналом.

- Можна запросити члена сім'ї, опікуна або друга приєднатися до такої розмови (особисто, телефоном або через відеочат).
- Потрібно відверто говорити про те, що вас турбує.
- У разі виникнення запитань попросіть медичний персонал чітко відповісти на них.
- Розмову можна записати на диктофон телефона або за допомогою застосунку My Care Conversations від Alberta Health Services, який можна завантажити за таким посиланням: ahs.ca/careapp.

Запитання перед випискою (My questions and concerns)

Перед випискою з лікарні потрібно добре обміркувати план дій щодо повернення додому й подальшого відновлення поза установою, а отже, може виникнути багато запитань, які необхідно попередньо обговорити з медичним персоналом. Нижче наведено найпоширеніші з них.

Як безпечно дістатися додому (Going home safely)

- Чи потрібна мені допомога, щоб безпечно дістатися додому?
- Якщо я випишуся з лікарні на вихідних, як мені лікуватися, якщо послуги не надаватимуться?
- Як зробити мою повсякденну діяльність або хобі (керування авто, роботу, спілкування з людьми, фізичні вправи, секс) безпечними під час мого одужання?

Як безпечно приймати ліки (Medicine Safety)

Переконайтеся, що ваш лікар і фармацевт знають про всі рецептурні й безрецептурні ліки, які ви приймаєте, а також про вітаміни й харчові добавки. Необхідно, щоб вони впевнилися, що медикаменти добре поєднуються між собою і є безпечними для вас.

Практично будь-які ліки можуть завдати шкоди, якщо вживати їх у надмірній кількості. У разі побоювань щодо передозування поговоріть зі своїм лікарем або фармацевтом.

Мої ліки (My medicines)

- Хто допоможе мені зрозуміти, які ліки потрібно почати приймати, а які – продовжити або перестати? Де знайти таку інформацію?
- Як я отримаю свої ліки, якщо не зможу відразу піти в аптеку або вона не працюватиме, коли я дістануся додому?
- Коли я буду вдома, чи потрібно буде отримувати ліки за рецептом?
- Як дізнатися, чи оплатить страховий план мої ліки?
- Які ліки безпечно приймати від болю вдома?

Додаткові послуги, засоби й обладнання (Extra care, supplies or equipment)

- Якщо мені знадобиться додаткове обладнання, таке як поручні чи ходунки, або медичні препарати, як я зможу це отримати?
- Чи потрібен мені домашній догляд? Чому?
 - Ви надіслали направлення?
 - Потрібен рецепт від лікаря?
 - Коли я можу очікувати дзвінка від служби домашнього догляду?
 - До кого я можу звернутися, якщо в мене виникнуть запитання щодо домашнього догляду?
- Мені потрібні послуги місцевої служби реабілітації? Якщо так, чи надіслали ви мені направлення?

Подальші візити й аналізи (Follow-up appointments and tests)

- Чи відомо моєму сімейному лікарю, команді з питань громадського здоров'я або іншим спеціалістам про моє перебування в лікарні?
- Коли слід звернутися до свого сімейного лікаря або профільного фахівця?

Які запитання можуть з'явитися після виписки з лікарні (Questions I may have after leaving the hospital)

- Що робити, якщо в мене виникли наведені нижче питання?
 - Хвилююся, що не зможу виконувати свої повсякденні справи (одягатися, приймати ванну, їсти, доглядати за дітьми чи домашніми тваринами).
 - Не зможу продовжувати працювати або навчатися.
 - Хвилююся щодо спроможності керувати автомобілем.
 - Потрібна допомога з грошима, житлом, їжею чи іншими базовими потребами.
 - Не зможу отримувати потрібні ліки в аптеці або платити за них.
 - Складно контролювати свої емоції, переживаю щодо свого стану.
- Чи можу я поговорити з кимось про те, що мене турбує, перш ніж залишити лікарню?

Запитання про ліки (Medicine Questions)

Якщо після виписки у вас виникли запитання чи занепокоєння щодо ваших ліків, поговоріть зі своїм лікарем, фармацевтом або зателефонуйте на лінію підтримки Health Link на номер 811.

Служба домашнього догляду (Home Care)

Завдяки послугам надання домашнього догляду ви зможете безпечно вести самостійне життя й зберегти здоров'я. Можлива допомога з:

- особистою гігієною (купанням, одяганням, доглядом за зовнішнім виглядом);
- прийманням ліків;
- лікуванням ран;
- реабілітацією.

Дізнатися більше можна за номером 811 або посиланням: ahs.ca/homecare.

Подальше спостереження (Follow Up)

Що робити, якщо в мене немає сімейного лікаря? Як його знайти?

Ви можете зробити це на сайті albertafindadoctor.ca

Мої записи

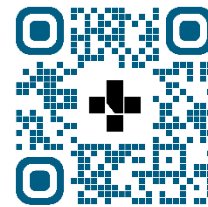
(My notes)

Інша корисна інформація і ресурси

(More information and resources)

Щоб отримати додаткову інформацію про стан здоров'я або ресурси, виконайте наведені нижче дії.

- Перегляньте довідник [Navigating your healthcare journey with the right information](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) (“Правильна інформація, яка допоможе розібратися в системі охорони здоров'я”) з переліком корисних ресурсів для пацієнтів, їхніх родин і опікунів. Для цього відскануйте QR-код або перейдіть за таким посиланням: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Зателефонуйте на лінію підтримки Health Link на номер 811 (працює цілодобово).
- Відвідайте інформаційну сторінку Know Your Options (Дізнайтеся про свої можливості): ahs.ca/options.
- Ознайомтеся з достовірною і зрозумілою інформацією про стан здоров'я на сайті [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



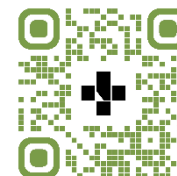
<https://qrco.de/bf8yt1>

Поділіться своїми думками

(Share your thoughts)

Чи був цей посібник корисним? У вас є пропозиції, як зробити його кращим? Щоб пройти коротке опитування й залишити свій відгук:

- перейдіть за посиланням <https://qrco.de/bfkr4y>; або
- відскануйте QR-код.



Щоб отримати цілодобову консультацію медсестри й загальну інформацію щодо здоров'я, зателефонуйте на лінію підтримки Health Link на номер 811.

Якщо вам потрібен перекладач, просто скажіть, якою мовою вам потрібен переклад.

Цей матеріал не замінює консультацію кваліфікованого фахівця в галузі охорони здоров'я. Він призначений для загального ознайомлення й надається на умовах “як є, де є”. Попри те що було докладено відповідних зусиль для підтвердження точності даних, співробітники Alberta Health Services не дають жодних запевнень або гарантій, явних, неявних або встановлених законом, щодо точності, надійності, повноти, застосовності чи придатності для певної мети такої інформації. Співробітники Alberta Health Services категорично відмовляються від будь-якої відповідальності за використання цих матеріалів, а також за всі претензії, дії, вимоги або позови, що виникають унаслідок такого використання.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services

Серпень 2024 р.