

میرے اگلے اقدامات

(My Next Steps)

ہسپتال چھوڑنے کے لیے تیار ہونا
(Getting ready to leave the hospital)

ڈسچارج گفتگو (Discharge Conversations)

یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ ہسپتال (آپ کی ڈسچارج گفتگو) چھوڑنے کے بارے میں اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے بات کے وقت کر سکتے ہیں:

- اپنے خاندان کے کسی رکن، نگہداشت کرنے والے یا دوست کو اپنی ڈسچارج گفتگو میں شامل کریں۔ وہ ذاتی طور پر، فون یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے شامل ہو سکتے ہیں۔
- آپ کو جس چیز کی ضرورت ہے اس کے بارے میں اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ ایماندار رہیں۔
- اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے اپنے تمام سوالات کے جوابات طلب کریں اور جو آپ سمجھ نہ پائے ہوں ان کی وضاحت کریں۔
- اپنے فون کے وائس ریکارڈر یا Alberta Health Services My Care Conversations ایپ کے ساتھ گفتگو کو ریکارڈ کریں، جو ahs.ca/careapp پر دستیاب ہے۔

جب آپ ہسپتال چھوڑنے کے لیے تیار ہو رہے ہوں گے، تو ہو سکتا ہے آپ کو اس بارے میں یقین نہ ہو کہ کیا امید رکھی جائے اور آپ کیسے بہتر ہوتے رہیں گے۔

آپ ان سوالات اور وسائل کو اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ اپنی ڈسچارج گفتگو کی تیاری کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے ہسپتال میں قیام کی تفصیلات اور آپ کے ڈسچارج کے وقت کے قریب ادویات کے ساتھ ملاقات کے بعد کی سمری موصول ہوگی، تاکہ آپ گھر جانے کے لیے تیار اور پراعتماد محسوس کریں۔

میرے سوالات اور خدشات (My questions and concerns)

جب آپ ہسپتال چھوڑنے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں تو بہت کچھ ہو رہا ہوتا ہے، اور سب کچھ یاد رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ذیل میں وہ سوالات ہیں جو آپ ڈسچارج ہونے کی تیاری کرتے وقت اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے پوچھ سکتے ہیں۔

بحفاظت گھر جانا (Going home safely)

ادویات کی حفاظت (Medicine Safety)

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے ڈاکٹر اور فارماسسٹ کو آپ کے نسخے اور زائد المیعداد ادویات کے ساتھ ساتھ وٹامنز اور سپلیمنٹس کا علم ہے۔ وہ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ دوائیں ایک ساتھ اچھی طرح کام کرتی ہیں اور آپ کے لیے محفوظ ہیں۔

اگر آپ اس کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں تو تقریباً کوئی بھی دوا نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر آپ کو زیادہ مقدار کے بارے میں خدشات ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

- کیا مجھے محفوظ طریقے سے گھر پہنچنے میں مدد کی ضرورت ہے؟
- اگر میں ہفتے کے آخر میں ہسپتال سے نکلتا ہوں، اگر سروسز دستیاب نہ ہوں تو میری دیکھ بھال کے لیے کیا آپشنز ہیں؟
- جب تک میں ٹھیک نہ ہوں، مجھے اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں یا مشاغل (ڈرائیونگ، کام کرنے، سماجی تفریبات، ورزش، جنسی تعلقات) میں کیا تبدیلیاں لانے کی ضرورت ہے؟

میری ادویات (My medicines)

ادویات کے سوالات (Medicine Questions)

اگر آپ کو ہسپتال چھوڑنے کے بعد اپنی ادویات کے بارے میں سوالات یا خدشات ہیں، تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں، فارماسسٹ سے بات کریں یا Health Link کو 811 پر کال کریں۔

- یہ سمجھنے میں میری کون مدد کرے گا کہ میری کون سی ادویات شامل کی گئی ہیں، برقرار رکھی گئی ہیں یا روک دی گئی ہیں؟ مجھے یہ معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟
- اگر میں فوری طور پر فارمیسی نہیں جا سکتا ہوں یا جب میں گھر جاؤں اور میری فارمیسی کھلی نہ ہو تو میں اپنی دوا کیسے حاصل کروں گا؟
- جب میں گھر ہوں تو کیا مجھے کوئی نسخہ بھرنے کی ضرورت ہوگی؟
- میں کیسے جان سکتا ہوں کہ آیا میرا انشورنس پلان میری دوائی کی ادائیگی کرے گا؟
- جب میں گھر ہوں تو درد کے لیے کون سی دوا محفوظ ہے؟

اضافی دیکھ بھال، سپلائز یا سامان (Extra care, supplies or equipment)

ہوم کیئر (Home Care)

ہوم کیئر آپ کو اپنے گھر میں اچھی، محفوظ اور خود مختار طور پر رہنے میں مدد کرتا ہے۔ سروسز میں ان معاملات میں مدد شامل ہو سکتی ہے:

- ذاتی حفظان صحت (غسل، کپڑے پہننا، تیار کرنا)
- ادویات
- زخم کی دیکھ بھال
- بحالی

اگر آپ کو مزید معلومات یا مدد کی ضرورت ہے تو ahs.ca/homecare ملاحظہ کریں یا 811 پر کال کریں۔

- کیا مجھے کسی سپلائز یا سامان کی ضرورت ہوگی جیسے ہینڈریلز، واکر یا طبی سامان؟ ان کو حاصل کرنے میں کون میری مدد کر سکتا ہے؟
- کیا مجھے ہوم کیئر سروسز اور سپورٹ کی ضرورت ہے؟ کیوں؟
 - کیا آپ نے کوئی حوالہ بھیجا ہے؟
 - کیا مجھے ڈاکٹر کے نسخے کی ضرورت ہے؟
 - میں ہوم کیئر سے کب کال کی توقع کر سکتا ہوں؟
 - اگر میرے پاس ہوم کیئر کے لیے سوالات ہوں تو مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟
- کیا مجھے کمیونٹی بحالی کی ضرورت ہے؟ اگر ایسا ہے تو کیا آپ نے کوئی حوالہ بھیجا ہے؟

فالو اپ اپائنٹمنٹس اور ٹیسٹ (Follow-up appointments and tests)

- کیا میرا فیملی ڈاکٹر، کمیونٹی ہیلتھ ٹیم یا دیگر معاونین جانتے ہیں کہ میں ہسپتال میں تھا/ تھی؟
- مجھے اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر سے کب ملنا چاہیے؟

میرے وہ سوالات جو ہسپتال چھوڑنے کے بعد ہوسکتے ہیں (Questions I may have after leaving the hospital)

- اگر مجھے ان میں سے کوئی خدشات ہیں تو میں کہاں سے سپورٹ حاصل کر سکتا ہوں:
 - اپنی معمول کی سرگرمیاں کرنے کے بارے میں فکر مند ہوں (لباس پہننا، غسل کرنا، کھانا، بچوں یا پالتو جانوروں کی دیکھ بھال)
 - کام پر یا اسکول واپس جانے کے قابل نہیں
 - اپنی گاڑی چلانے کی صلاحیت کے بارے میں فکر مند ہوں
 - رقم، رہائش، خوراک یا دیگر بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے
 - اپنی ادویات فارمیسی سے حاصل کرنے یا ان کی ادائیگی کرنے کے قابل نہیں ہوں
 - اپنے جذبات کے ساتھ جدوجہد کرنا یا فکر مند ہوں کہ کیا میں بہتری کی جانب گامزن ہوں۔
- کیا میں ہسپتال چھوڑنے سے پہلے اپنے خدشات کے بارے میں کسی سے بات کر سکتا ہوں؟

فالو اپ (Follow Up)

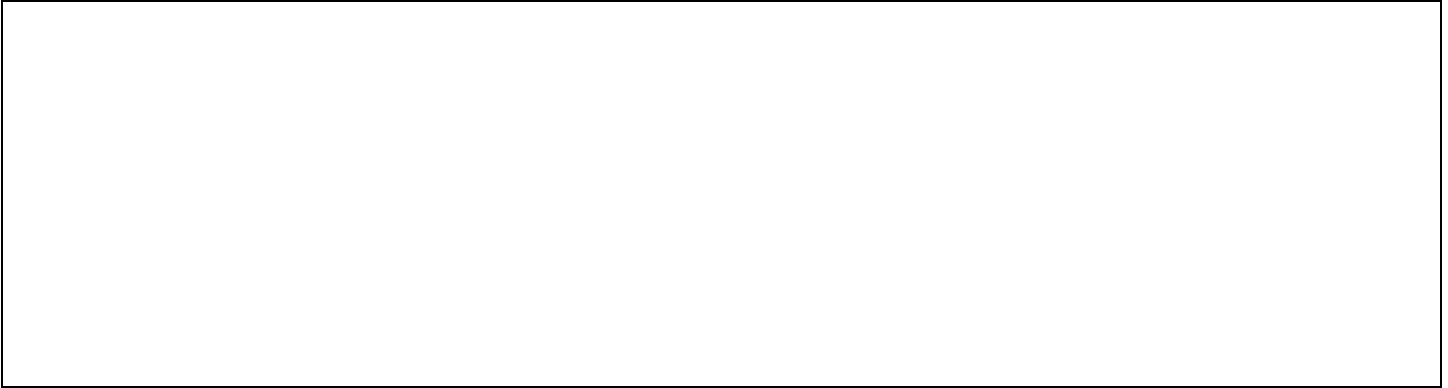
اگر میرے پاس فیملی ڈاکٹر نہ ہو تو کیا ہوگا؟

میں ڈاکٹر کیسے تلاش کروں؟

چیک کریں albertafindadoctor.ca

میرے اگلے اقدامات: ہسپتال چھوڑنے کے لیے تیار ہونا

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



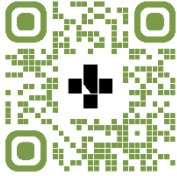
مزید معلومات اور وسائل (More information and resources)



<https://qrcode/bf8yt1>

- اگر آپ صحت سے متعلق مزید معلومات یا وسائل تلاش کر رہے ہیں: مریضوں، خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے صحت اور تندرستی کے وسائل کے لیے [صحیح معلومات کے ساتھ اپنے صحت کی دیکھ بھال کے سفر کو دیکھیں](#)۔ QR کوڈ اسکین کریں یا اس پر جائیں۔
- <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>
- Health Link کو 811 پر کال کریں (24 گھنٹے کھلا)۔
- نو یور آپشنز کو ahs.ca/options Know Your Options (پر ملاحظہ کریں)۔
- MyHealth.Alberta.ca پر قابل اعتماد، سمجھنے میں آسان صحت کی معلومات حاصل کریں۔

اپنے خیالات شیئر کریں (Share your thoughts)



- کیا یہ گائیڈ مددگار تھی؟ کیا آپ کے پاس اسے بہتر بنانے کے لیے تجاویز ہیں؟ ایک مختصر سروے میں حصہ لیں اور ہمیں بتائیں:
- <https://qrcode/bfkr4y> ملاحظہ کریں یا
- QR کوڈ اسکین کریں۔

24/7 نرس سے مشورہ اور عمومی معلومات صحت کے لیے Health Link کو 811 پر کال کریں۔ اگر آپ کو ترجمان درکار ہے تو صرف وہ زبان بولیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

یہ مواد کسی قابل صحت کے پیشہ ور فرد کے مشورے کا بدل نہیں ہے۔ یہ مواد صرف عام معلومات کے لیے ہے اور "جیسے ہے"، "جہاں ہے" کی بنیاد پر فراہم کیا گیا ہے۔ ہوں تو معلومات کی درستگی کی تصدیق کرنے کے لیے معقول کوششیں کی گئی ہیں مگر Alberta Health Services اس طرح کی معلومات کی درستگی، معتبریت، کاملیت یا مخصوص مقصد کے لیے اس کی درستگی کی حوالے سے بدیہی، مضمحل یا آئینی کسی بھی طرح کی نمائندگی یا وارنٹی پیش نہیں کرتی ہے۔ Alberta Health Services ان مواد کے استعمال کے مدنظر، اور اس طرح کے استعمال سے پیدا شدہ کسی دعوے، کارروائیوں، مطالبوں یا قانونی چارہ جوئی کے مدنظر تمام تر جوابدہی سے بدیہی طور پر لا تعلق ظاہر کرتی ہے۔

Alberta Health Services، Primary Health Care Integration Network
اگست 2024