

Các Bước Tiếp Theo

(My Next Steps)

Chuẩn bị xuất viện

(Getting ready to leave the hospital)

Khi quý vị chuẩn bị xuất viện, quý vị có thể sẽ cảm thấy lo lắng về những điều sắp tới và tự hỏi làm thế nào để tiếp tục phục hồi và trở nên khỏe mạnh hơn.

Quý vị có thể sử dụng những câu hỏi và nguồn tài nguyên này để chuẩn bị cho các cuộc trò chuyện với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc xuất viện.

Khi gần xuất viện, quý vị sẽ nhận được Bản Tóm Tắt Sau Khi Thăm Khám với các thông tin chi tiết về thời gian nằm viện và thuốc của quý vị để quý vị sẵn sàng và tự tin trở về nhà.

Các Cuộc Trò Chuyện về Việc Xuất Viện

(Discharge Conversations)

Sau đây là những việc quý vị có thể làm khi trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe về việc xuất viện (các cuộc trò chuyện về việc xuất viện):

- Nhờ một thành viên trong gia đình, người chăm sóc hoặc bạn bè tham gia các cuộc trò chuyện về xuất viện cùng quý vị. Họ có thể tham gia trực tiếp, qua điện thoại hoặc cuộc gọi video.
- Chia sẻ thẳng thắn với đội ngũ chăm sóc sức khỏe về những gì quý vị cần.
- Yêu cầu đội ngũ chăm sóc sức khỏe trả lời tất cả các thắc mắc và giải thích những điều mà quý vị chưa hiểu.
- Ghi âm cuộc trò chuyện bằng ứng dụng ghi âm giọng nói trên điện thoại của quý vị hoặc ứng dụng My Care Conversations của Alberta Health Services, có sẵn tại ahs.ca/careapp.

Các thắc mắc và lo ngại

(My questions and concerns)

Sẽ có rất nhiều việc xảy ra khi quý vị chuẩn bị xuất viện và rất khó để nhớ tất cả những việc này. Bên dưới là những câu hỏi mà quý vị có thể hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi chuẩn bị xuất viện.

Về nhà an toàn

(Going home safely)

- Tôi có cần trợ giúp để về nhà an toàn không?
- Nếu tôi xuất viện vào cuối tuần, tôi sẽ có những lựa chọn chăm sóc nào nếu các dịch vụ không còn sẵn có?
- Tôi cần thực hiện những thay đổi gì trong hoạt động sinh hoạt hàng ngày hay sở thích của mình (lái xe, làm việc, tham gia sự kiện xã hội, tập thể dục, sinh hoạt tình dục) khi đang hồi phục?

Sử dụng thuốc an toàn

(Medicine Safety)

Hãy chắc chắn rằng bác sĩ và dược sĩ của quý vị biết rõ tất cả các loại thuốc kê toa, không kê toa, vitamin và thực phẩm bổ sung mà quý vị đang sử dụng. Họ có thể đảm bảo rằng những loại thuốc này có hiệu quả khi sử dụng chung và an toàn cho quý vị.

Gần như mọi loại thuốc đều có thể gây hại nếu quý vị sử dụng quá liều. Nếu quý vị có lo ngại về việc sử dụng thuốc quá liều, hãy thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị.

Thuốc của tôi

(My medicines)

- Ai sẽ giúp tôi hiểu rõ những loại thuốc nào được thêm vào, giữ nguyên hoặc ngừng sử dụng? Tôi có thể tìm thông tin này ở đâu?
- Tôi sẽ mua thuốc bằng cách nào nếu không thể đến nhà thuốc ngay hoặc nếu nhà thuốc không mở cửa khi tôi về nhà?
- Tôi có cần mua thêm thuốc kê toa khi ở nhà không?
- Tôi cần làm gì để biết liệu chương trình bảo hiểm của tôi có thanh toán tiền thuốc hay không?
- Những loại thuốc giảm đau nào an toàn để sử dụng khi tôi ở nhà?

Thắc Mắc về Thuốc

(Medicine Questions)

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại về thuốc sau khi xuất viện, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị, thảo luận với dược sĩ hoặc gọi cho Health Link theo số 811.

Dịch vụ chăm sóc, vật tư hoặc thiết bị bổ sung

(Extra care, supplies or equipment)

- Tôi có cần vật tư hoặc thiết bị nào không, chẳng hạn như tay vịn, khung tập đi hoặc vật tư y tế? Ai có thể giúp tôi nhận những vật dụng này?
- Tôi có cần sử dụng dịch vụ và hỗ trợ Chăm Sóc Tại Nhà không? Tại sao?
 - Quý vị đã gửi giấy giới thiệu chưa?
 - Tôi có cần toa thuốc của bác sĩ không?
 - Dịch vụ Chăm Sóc Tại Nhà sẽ gọi điện cho tôi vào lúc nào?
 - Tôi nên liên hệ với ai nếu có thắc mắc về dịch vụ Chăm Sóc Tại Nhà?
- Tôi có cần dịch vụ phục hồi chức năng cộng đồng không? Nếu có, quý vị đã gửi giấy giới thiệu chưa?

Dịch Vụ Chăm Sóc Tại Nhà

(Home Care)

Dịch vụ Chăm Sóc Tại Nhà giúp quý vị duy trì sức khỏe, an toàn và khả năng độc lập tại nhà. Các dịch vụ có thể bao gồm hỗ trợ cho:

- Vệ sinh cá nhân (tắm rửa, mặc quần áo, chải chuốt)
- Thuốc
- Chăm sóc vết thương
- Phục hồi chức năng

Hãy truy cập ahs.ca/homecare hoặc gọi số 811.

Các buổi hẹn tái khám và kiểm tra

(Follow-up appointments and tests)

- Bác sĩ gia đình của tôi, đội ngũ chăm sóc sức khỏe cộng đồng hoặc các dịch vụ hỗ trợ khác có biết tôi nhập viện không?
- Tôi nên thăm khám với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa của mình vào lúc nào?

Các thắc mắc tôi có thể có sau khi xuất viện

(Questions I may have after leaving the hospital)

- Tôi có thể nhận hỗ trợ ở đâu nếu có bất kỳ lo ngại nào sau đây:
 - Lo lắng về việc thực hiện các hoạt động thông thường (mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, chăm sóc con cái hoặc thú nuôi)
 - Không thể quay lại làm việc hoặc học tập
 - Lo lắng về khả năng lái xe
 - Cần hỗ trợ đáp ứng các nhu cầu về tiền bạc, nhà ở, thực phẩm hoặc nhu cầu cơ bản khác
 - Không thể mua thuốc từ nhà thuốc hoặc không thể trả tiền thuốc
 - Gặp khó khăn với cảm xúc của mình hoặc lo lắng về tình trạng của bản thân.
- Tôi có thể nói chuyện với ai đó về các lo ngại của mình trước khi xuất viện không?

Tái Khám

(Follow Up)

Nếu tôi không có bác sĩ gia đình thì sao?

Tôi phải làm thế nào để tìm bác sĩ?

Hãy tham khảo trên albertafindadoctor.ca

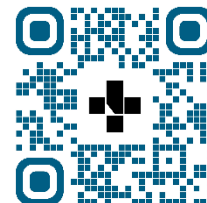
Ghi chú (My notes)

Thêm thông tin và nguồn lực

(More information and resources)

Nếu quý vị muốn tìm thêm thông tin hoặc nguồn lực về sức khỏe:

- Xem [Khám phá hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị với thông tin chính xác](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) để biết các nguồn lực về sức khỏe thể chất và tinh thần dành cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc. Quét mã QR hoặc truy cập <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Gọi cho Health Link theo số 811 (làm việc 24 giờ).
- Truy cập trang Know Your Options (Biết Rõ Tùy Chọn của Quý Vị) tại ahs.ca/options.
- Tìm kiếm thông tin sức khỏe đáng tin cậy, dễ hiểu tại [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).

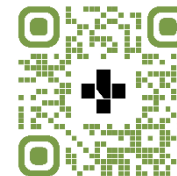


<https://qrco.de/bf8yt1>

Nhận xét của quý vị (Share your thoughts)

Hướng dẫn này có hữu ích không? Quý vị có đề xuất nào để hướng dẫn tốt hơn không? Hãy thực hiện khảo sát ngắn này để chúng tôi biết:

- Truy cập <https://qrco.de/bfkr4y> hoặc
- Quét mã QR.



Để được tư vấn với y tá 24/7 và nhận thông tin chung về sức khỏe, hãy gọi đến Health Link theo số 811.

Nếu quý vị cần thông dịch viên, chỉ cần nói tên ngôn ngữ mà quý vị cần thông dịch.

Tài liệu này không thay thế cho tư vấn từ chuyên gia sức khỏe có chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù Alberta Health Services đã thực hiện các nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ cam đoan hoặc bảo đảm nào, dù là rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc độ phù hợp cho một mục đích cụ thể của những thông tin đó. Alberta Health Services tuyên bố miễn trừ mọi trách nhiệm một cách rõ ràng đối với việc sử dụng các tài liệu này, và đối với mọi khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc kiện tụng phát sinh từ việc sử dụng đó.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
Tháng 8 năm 2024