

## Planering inför din hemgång (persiska på nästa sida)

Tillsammans med dig börjar vi tidigt att planera din utskrivning för att du tryggt ska kunna återvända hem efter avslutad sjukhusvistelse.

Beräknad utskrivningsdag: \_\_\_\_\_

Planeringen görs tillsammans med personal från kommun och vårdcentral/mottagning och sker vanligtvis i två steg:

- Först gör vi en *utskrivningsplanering* som gäller den närmaste tiden efter utskrivning och som syftar till en trygg hemgång.
- Nästa steg i planeringen kring din fortsatta vård och omsorg är att du erbjuds en *samordnad individuell planering (SIP)* när du kommit hem från sjukhuset.

**Utskrivningsplanering görs under din sjukhusvistelse** tillsammans med dig, eventuella närstående och berörda vård- och omsorgsgivare. Tillsammans går vi igenom ditt hälsotillstånd, den eventuella hjälp och stöd du har idag och vad du kan komma att behöva när du kommer hem. Det som planeras skrivs ned i en utskrivningsplan som du får med dig när du går hem. I utskrivningsplanen framgår det också vart du kan vända dig med eventuella frågor när du kommit hem. Utskrivningsplanen gäller tills vidare eller fram tills du har haft ett möte för SIP.

**SIP sker oftast hemma hos dig** eller på din vårdcentral/mottagning. Tillsammans med dig, eventuella närstående, och berörda vård- och omsorgsgivare planeras din fortsatta vård. Syftet med mötet är att komma överens om hur ni tillsammans ska täcka ditt behov av vård och omsorg på längre sikt. Resultatet blir en plan där det tydligt framgår vem som har ansvar för vad och när planen ska följas upp.

*Du kan själv förbereda dig genom att fundera på vad som är viktigt för dig i din vardag och hur du vill ha det framöver.*

### Det här ska du få med dig när du skrivs ut från sjukhuset

- Skriftlig information om den vård och behandling som du fått på sjukhuset.
- Skriftlig information om vart du ska vända dig om du har frågor eller om du försämras.
- Skriftlig information om vad du kan göra själv.
- En utskrivningsplan som sammanfattar vad som kommer ske då du lämnat sjukhuset och vilka insatser du ska få från kommunen och din vårdcentral/mottagning.
- Namn och kontaktuppgifter till din fasta vårdkontakt och andra du kommer ha kontakt med enligt plan.
- En lista på de läkemedel du ska ta.
- De eventuella hjälpmedel som du behöver ha direkt när du kommer hem.
- Tidpunkt för samordnad individuell plan (SIP) om den är beslutad.

*Tala med din läkare eller sjuksköterska innan du skrivs ut om du är osäker på hur du ska få hem dina läkemedel.*

### Fast vårdkontakt

Din fasta vårdkontakt på din vårdcentral/mottagning hjälper dig att planera din fortsatta vård och omsorg.

Min fasta vårdkontakts namn: \_\_\_\_\_

Vårdcentral/mottagning: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

برای اینکه شما پس از مدت بستری بودن در بیمارستان بر احوال خود بتوانید به خانه برگردید، هر چه زودتر همراه با شما شروع به برنامه ریزی مرخص کردن شما می کنیم.

روز مرخص شدن تعیین شده: \_\_\_\_\_

برنامه ریزی به همراهی کارمندان کمون و درمانگاه/کلینیک انجام شده و معمولاً در دو مرحله صورت میگیرد:

- اول ما یک برنامه ریزی مرخص شدن انجام میدهیم که مخصوص روزهای اول بعد از مرخص شدن میباشد و هدف آن بازگشت مطمئن به خانه میباشد.
- قدم بعدی در برنامه ریزی ادامه خدمات درمانی و مراقبت های شما این است که زمانیکه شما از بیمارستان به خانه میروید به شما یک برنامه هماهنگ شده فردی ارائه داده شود (SIP).

**برنامه ریزی مرخص شدن در طول اقامت شما در بیمارستان** با شما، نزدیکان و افراد احتمالی که خدمات درمانی و مراقبت به شما میدهند، صورت میگیرد. با یکدیگر وضعیت سلامتی، کمک و حمایت احتمالی که شما در حال حاضر دارید و چیزی که شما هنگام بازگشت به خانه به آن نیاز پیدا خواهید کرد را مرور می کنیم. برنامه ای که گذاشته میشود را در یک برنامه مرخص نمودن نوشته میشود که شما آن را با خود هنگام رفتن به خانه میبرید. در برنامه مرخص نمودن همچنین توضیح داده میشود چنانچه سؤالاتی پس از خانه رفتن برایتان پیش آمد به کجا مراجعه کنید. برنامه مرخص نمودن برای همیشه یا تا زمانیکه شما با SIP جلسه داشته باشید، معتبر است.

**SIP اغلب در منزل شما یا در درمانگاه/کلینیک محل شما صورت میگیرد.** با شما، نزدیکان احتمالی، و افرادی که به شما خدمات درمانی- مراقبتی میدهند ادامه مراقبتهای درمانی شما برنامه ریزی میشود. هدف این جلسه به توافق رسیدن در مورد این است که شما چگونه با یکدیگر نیازهای خدمات درمانی و مراقبتی شما در دراز مدت را پوشش دهید. نتیجه، برنامه ای میشود که توسط آن مشخص میشود زمانیکه برنامه دنبال میشود، چه کسی مسئول چه کاری میباشد.

شما میتوانید با فکر کردن به اینکه چه چیزهایی برای شما در زندگی روزانه مهم میباشند و در آینده مایل هستید چگونه کارها انجام شوند خود را از قبل آماده نمایید.

#### زمانیکه از بیمارستان مرخص میشوید این چیزها را با خود بایستی ببرید

- اطلاعات کتبی در باره خدمات درمانی و درمانی که در بیمارستان گرفته اید.
- اطلاعات کتبی در باره اینکه چنانچه سؤالی دارید یا اگر حالتان بدتر شود به کجا بایستی مراجعه نمایید.
- اطلاعات کتبی در باره اینکه چه کاری را خودتان میتوانید انجام دهید.
- یک برنامه مرخص کردن از بیمارستان که جمع بندی میکند زمانیکه شما بیمارستان را ترک کنید چه اتفاقی خواهد افتاد و چه امکاناتی را شما بایستی از کمون و درمانگاه/کلینیک محل خود دریافت نمایید.
- نام و اطلاعات تماس در باره خدمات درمانی دهنده ثابت و سایر افرادی که طبق برنامه با آنها تماس خواهید گرفت.
- یک لیست از داروهایی که استفاده خواهید کرد.
- وسایل کمکی احتمالی که بمحض ورود به منزل به آنها نیاز خواهید داشت.
- زمان برنامه هماهنگ شده فردی (اس ای پ) چنانچه راجع به آن تصمیم گرفته شده باشد.

چنانچه مطمئن نیستید چگونه داروهایتان را در منزل دریافت خواهید کرد قبل از مرخص شدن با پزشک یا پرستاران صحبت کنید.

فرد ثابت تماس با خدمات درمانی

فرد ثابت تماس با خدمات درمانی شما در درمانگاه/کلینیک محل شما به شما در مورد برنامه ریزی ادامه خدمات درمانی و مراقبتی کمک خواهد کرد.

نام فرد ثابت من برای تماس با خدمات درمانی: \_\_\_\_\_

درمانگاه/کلینیک: \_\_\_\_\_

شماره تلفن: \_\_\_\_\_