

## Planering inför din hemgång (tigrinska 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: \_\_\_\_\_

Tigrinska

**ናብ ቤትካ ንክትሰናበት ዝግበር መደብ**

ድሕሪ ሕክምና ምውዳእካ፡ ብውሑስ ዝኸውነ ኣገባብ ናብ ቤትካ ንክትምለስ፡ ምሳኻ ብምትሕብባር ብእዋኑ ኢና መደብ እነውጽእ።

ዝተገመተ ናይ ምስገባት ዕለት/መዓልቲ፡ \_\_\_\_\_

እቲ መደብ ምስ ሰራሕተኛታት ናይ ኮሙንን፡ ምስ ኣባላት መደበር ሕክምናን ብምትሕብባር ዝወጽእ ኮይኑ፡ ከምቲ ልሙድ ኣብ ክልተ ደረጃታት ይትግበር።

. ብመጀመርያ ደረጃ ነቲ ድሕሪ ምስገባትካ ዘሎ መጀመርያ ጊዜያት ዝምልከት ናይ ምስገባት መደብ ነውጽእ። እዚ ድማ ናብ ዝኻኸ እትምለሱሉ ኮነታት ውሑስ ምእንቲ ክኸውን እዩ።

. ካልኣይ ደረጃ እቲ መደብ ድማ ብዛዕባ ዝሰዕብ ምክትታል ጥዕናኻን ኣልዮትን ኮይኑ፡ ካብ ሆስፒታል ምስ ተሰናበትካ ዝተወሃሃደ ውልቃዊ መደብ (SIP) ንክግበረልካ ዝምልከት እዩ።

**እቲ ዝወጽእ ናይ ምስገባት መደብ ኣብ ሆስፒታል ተዓቕብካ ኣብ እትጸንፋሉ ጊዜ ዝትግበር ኮይኑ** ምሳኻ ወይ እውን ካልኣት ቤተ-ሰብን፡ ዝምልከቶም ሕክምና ወሃብቲ ኣካላትን ብምትሕብባር ይወጽእ። ብሓባር ብምጂን ኮነታት ጥዕናኻን፡ እቲ ንእዋኑ ዝግበረልካ ዘሎ ኣልዮትን ደገፍን፡ ከምኡ እውን ድሕሪ ናብ ቤትካ ምምለስካ ከድልዩካ ብዛዕባ ዝኸእል ሓገዛትን ገምጋም ንገብር። እቲ ዝተታሕዘ መደብ ኣብ ጽሑፍ ሰፊሩ ናብ ቤትካ ኣብ እትምለሱሉ ጊዜ ሒዝካዮ ትኸይድ። ኣብቲ ዝወጽእ መደብ፡ ናብ ቤትካ ድሕሪ ምምለስካ ንዝኸሰቱ ሕቶታት ምስ መን ክትራኸብ ከም ዘሎካ ሓበሬታ ኣሎ። እቲ ዝወጽእ መደብ ቀጻሊ ወይ ድማ ክሳብ ንዝተወሃሃደ ውልቃዊ መደብ (SIP) ርክብ ምግባርካ ይጸንሕ።

**ዝተወሃሃደ ውልቃዊ መደብ SIP መብዛሕትኡ ጊዜ** ኣብ ቤትካ ወይ ኣብ መደበር ሕክምናኻ እዩ ተግባራዊ ዝኸውን። ንዝመጽእ ጊዜ እንታይ ሓገዝ ከምዘድልዩካ ዝወጽእ መደብ፡ ምሳኻን ምናልባት እውን ናይ ቀረባ ቤተ-ሰብን ዝምልከቶም ናይ ሕክምናን ኣልዮትን ኣካላትን ብምትሕብባር እዩ ዝወጽእ። ዕላማ ናይዚ ርክብ እዚ ድማ ንስኻትኩም ብሓባር ብምጂን፡ ነቲ ዘድልዩካ ንርሑቕ ዝጠመተን ዘላቕን ኣልዮትን ክንክንን ንምሸፋን እዩ። ከም ውጽኢት ድማ እቲ ዝወጽእ መደብ ኣብ ተግባር ንምውጻሉ፡ እቲ ሓላፍነት ናይ መን ምጂን፡ መን ኣበይን መኣስን እንታይ ክገብር ከም ዘለዎን የነጻር።

ባዕልኻ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካን ንዝመጽእ ጊዜን ኣገደስቲ እዮም ብዛዕባ እትብሎም ነገራት ኣንታይ ምጂኖምን ክትሓስብ ኣሎኳ።

**ካብ ሆስፒታል ኣብ እትሰናበተሉ ጊዜ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ይወሃቡኻ**

. ኣብ ሆስፒታል ኣብ ዝጸናሕካሉ ጊዜ ክግበረልካ ዝጸንሐ ዓይነት ሕክምና እንታይ ምጂኑ ዝገልጽ ብጽሑፍ ይወሃብካ።

. ሕቶታት ምስ ዝህልወካ ወይ ድማ ኮነታትካ እንተገዲዱ ናበይን ከመይን ከም እትገብርን ሓበሬታ ብጽሑፍ ይወሃብካ።

. ባዕልኻ እንታይ ክትገብር ከምዘሎካ ዝገልጽ ሓበሬታ ብጽሑፍ ይወሃብካ።

. ካብ ሆስፒታል ምስ ተሰናበትካ ብዛዕባ ዝሰዕቡ ኮነታትን፡ ካብ ኮሙንን መደበር ሕክምናን ክማልኡልካ ዘለዎም ነገራትን፡ ዝሓዘ ናይ ምስገባት መደብ ይወሃብካ።

. ኣብቲ ቀዋሚ መደበር ሕክምናኻ ስም ናይቶም እትራኸብኩም ኣባላትን ካልኣትን ብቲ ዝወጸ መደብ መሰረት ክወሃብካ እዩ።

. ዝርዝር ናይቶም እትወስዶም መድሃኒታት።

. ኣብ ቤትካ ምስ ኣቶኻ ከድልዩኻ ብዛዕባ ዝኸእሉ መጋበርያታት።

. ዝተወሃሃደ ውልቃዊ መደብ SIP እንተድኣ ተወሲኑ መኣስ ከምዝትግበር።

ናብ ቤትካ ቅድሚ ምስገባትካ መድሃኒታትካ ብኸመይ ናብ ቤትካ ከምእትወስዶም ርግጽኻ ምስ ዘይትኸውን ምስ ሓኪምካ ወይ ኣላይት ሕሙማት ተዛረብ።

**ቀዋሚ ሕክምናዊ ርክብ**

እቲ ኣትመላላሶ ቀዋሚ መደበር ጥዕና ንቕጻሊ ሕክምናን ኣልዮትን ዝምልከት መደብ ኣብ ምውጻእ ክተሓባበረካ እዩ።

ስም ናይ ዝራኸቦ ቀዋሚ መደበር ጥዕናይ፡ \_\_\_\_\_

መደበር ጥዕናን ኣልዮትን፡ \_\_\_\_\_

ቁጽሪ ተለፎን፡ \_\_\_\_\_