

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

سوف نبدأ معك بالتخطيط مبكراً لتسجيل خروجك من المستشفى لكي تستطيع العودة إلى بيتك بأمان بعد انتهاء فترة إقامتك في المستشفى.

التاريخ المتوقع لخروجك من المستشفى:

يجري التخطيط مع موظفين من البلدية ومن المستوصف/العيادة، ويجري عادةً عبر خطوتين:

- نقوم أولاً بتخطيط الخروج من المستشفى، الذي يبدأ في أقرب وقت بعد تسجيل خروجك من المستشفى ويهدف إلى عودتك إلى البيت بأمان.
- الخطوة الثانية في التخطيط لمتابعة الرعاية والعناية بك هي أن تُعرض عليك خطة فردية مُنسقة (SIP) بعد عودتك من المستشفى إلى البيت.

يجري تخطيط الخروج من المستشفى خلال فترة إقامتك في المستشفى ويجري بالتنسيق معك ومع أقبائك - إن وُجدوا - ومع المعنيين بالرعاية والعناية. وسوف نستعرض معاً حالتك الصحية، والمساعدة والدعم الذي قد تكون تتلقاهما حالياً، وما قد تحتاجه عندما تعود إلى البيت. وسوف يجري تدوين ما تم التخطيط له في خطة الخروج من المستشفى، وسوف تحصل عليها وتأخذها معك عندما تذهب إلى البيت. ويتبين من خطة الخروج من المستشفى أيضاً ما هي الجهة التي ستصل بها إذا كانت لديك أسئلة بعد عودتك إلى البيت. وتسري خطة الخروج من المستشفى حتى إشعار آخر أو لغاية إجراء اجتماع الخطة الفردية المُنسقة (SIP).

تجري الخطة الفردية المُنسقة (SIP) عادةً في بيتك أو في المستوصف/العيادة. وسيجري التخطيط لمتابعة رعايتك بمشاركتك ومشاركة أقبائك - إن وُجدوا - والمعنيين بالرعاية والعناية. والغاية من الاجتماع هو الاتفاق حول كيفية قيامكم معاً بتلبية احتياجاتك للرعاية والعناية على المدى البعيد. وستكون النتيجة هي الخطة التي يظهر فيها بوضوح ما هي مسؤولية كل شخص ومتى يجب متابعة الخطة.

بإمكانك أن تهين نفسك من خلال التفكير بما هو مهم بالنسبة لك في حياتك اليومية وكيف تريد أن تكون الأمور في المستقبل.

عليك أن تصطحب معك ما يلي عندما تخرج من المستشفى:

- معلومات خطية حول ما حصلت عليه من رعاية وعلاج في المستشفى.
- معلومات خطية حول الجهة التي عليك أن تتصل بها إذا كانت لديك أسئلة أو إذا ساءت حالتك.
- معلومات خطية حول ما تستطيع القيام به بنفسك.
- خطة خروج من المستشفى تلخص ما سوف يحصل بعد خروجك من المستشفى وما هي الإجراءات التي ستحصل عليها من البلدية ومن المستوصف/العيادة.
- أسماء وبيانات الاتصال بجهة الرعاية الثابتة الخاصة بك وبالأشخاص الآخرين الذين ستواصل معهم وفق الخطة.
- قائمة بالأدوية التي ستناولها.
- وسائل المساعدة التي قد تحتاج إليها بعد عودتك إلى البيت مباشرة.
- موعد إجراء الخطة الفردية المُنسقة (SIP) إن تم اتخاذ قرارها.

تحدّث مع طبيبك أو ممرضتك قبل خروجك من المستشفى إن لم تكن متأكداً من كيفية حصولك على الأدوية عندما تكون في البيت.

شخص محدد للتواصل معه لدى جهة الرعاية

إن الشخص المحدد الذي تتواصل معه في المستوصف/العيادة سوف يساعدك في التخطيط لمتابعة الرعاية والعناية بك.

الشخص المسؤول عن التواصل مع جهات الرعاية هو:

المستوصف/العيادة:

رقم الهاتف: