

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

Somaliska

## **Qorshaha isbitaal ka saarida**

Anaga iyo adiga wadajir ayaan ugu dhaqaaqi doona qorshaynta isbitaal ka saarida. Taasoo suurtagelin doonta in kaddib markii daryeel-caafimaadeedka u dhamaado, aad hab amaan ku salaysan hoygaaga dib ugu noqoto.

Maalinta la filanayo in isbitaal laga saaro: \_\_\_\_\_

Qorshaynta waxaa loogu dhaqaaqi doonaa wadajir shaqaalaha Dowladda hoose iyo rugta daryeel-caafimaadeedka, waxayna ka kooban tahay laba qaybood:

- Marka hore waxaa lagu dhaqaaqa *qorshaha isbitaal ka saarida*, kaasoo xiriir la leh muddada isbitaal ka saarida kaddib taasoo ujeedadeeda tahay isbitaal ka saarida ammaan ku salaysan.
- Qaybta labaad waa markii isbitaal laga soo saaro, waxay xiriir la leedahay fursada sii wadida daryeel-caafimaadeedka iyo xannaanadda ee lagu siin doono, taasoo loo yaqaanno *qorshaha iskudabaridan ee shaqsiyeed (SIP)*.

## **Qorshaynta isbitaal ka saarida waxaa la bilaaba xilliga aad isbitaal ku sugan tahay**

Waxaa wadajir ugu dhaqaaqo bukaha, xubnaha qoyskiisa iyo xarumaha daryeel-caafimaadeedka iyo xannaanaynta. Wadajir waxaan ka xaajoonna xaalad-caafimaadeedkaaga iyo taageerada iyo caawinaadda imminka lagu siiyo, iyo kuwa aad u baahnaan doonto markii gurigaaga aad ku noqoto. Qodobada qoraalka qorshaynta lagu qori doono, waa lagu siin doonaa markii aad gurigaaga ku laabanayso. Tan kale qoraalka qorshaha isbitaal ka saarida, waxaa lagu qori doonaa halka aad wixii su'aallo ah kala xiriiri karto kaddib markii aad gurigaaga ku laabato. Qodobada ku qoran qoraalka qorshaha isbitaal ka saarida ayaa dhaqangeli doono ilaa aad la kulanto hawlwadeneeyada SIP.

## **Qorshaha iskudabaridan ee shaqsiyeed (SIP) waxaa badi ahaan lagu dhaqaaqa markii aad gurigaaga ku sugan tahay**

ama markii aad rugta daryeel-caafimaadeedka ku sugan tahay. Waxaa wadajir ugu dhaqaaqo bukaha, xubnaha qoyskiisa iyo xarumaha daryeel-caafimaadeedka iyo xannaanaynta. Sii wadida daryeel-caafimaadeedka. Ujeedada kulanka laga leeyahay ayaa waxay tahay in, wadajir lagu heshiiyo sidii baahida daryeel-caafimaadeed iyo xannaanadda wax looga qaban lahaa mustaqbilka. Natijada waxay noqon doonta qorshaha, kaasoo ku qoran sida qodobada qorshaha loo hirgelin doono iyo qolada mas'uul ka ah fulintooda iyo tixraacidooda.

*Xitaa adiga waad isku diyaarin kartaa, adigoo ka fekeraya waxyaalaha gudashada noolol-meeldka awgood muhim ku ah.*

## **Maalinta isbitaal laga saari doono waxaa gacanta laga saari doonaa**

- Warbixin qoran oo ku saabsan daryeel-caafimaadeedka iyo daawayntii isbitaal laga siiyay.
- Warbixin qoran oo ku saabsan halka aad wixii su'aallo ah kala xiriiri lahayd ama haddii xaaladaada caafimaadeed ay sii darsato.
- Warbixin qoran oo ku saabsan waxa adiga aad sameeyn karto.
- Qorshaha isbitaal ka saarida, ku qoran waxa dhici doono kaddib markii isbitaal laga soo saaro, iyo waxkaqabadyada aad ka heli doonto Dowladda hoose iyo rugta daryeel-caafimaadeedka aad ka tirsan tahay.
- Magaca iyo faahfaahinta xiriirka ee halka rasmi ahaan daryeel-caafimaadeedka laga siiyo, iyo kuwa kale qorshaha ku qoran.
- Liis ku qoran daawooyinka aad qaadan doonto.
- Waxyaalaha caawinaad ahaan u adeegsan doonto markii aad guriga ku laabato.
- Taariikhda la hirgelin doono qorshaha iskudabaridan ee shaqsiyeed (SIP) waa haddii go'aan laga gaaray.

*Haddii aadan garanayn sida aqalkaaga ula tegi lahayd waxyaalaha caawinaad ahaan la adeegsado, la hadal takhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka ku qaabilsan.*

**Xiriiriyaha daryeel-caafimaadeedka joogtada ah**

Xiriiriyaha daryeel-caafimaadeedka joogtada ah ee ka hawlgala rugta daryeel-caafimaadeedka aad ka tirsan tahay wuxuu ka caawini doonaa qorshaynta sii wadida daryeel-caafimaadeedka iyo xannaanaynta.

Magaca xiriiriyaha daryeel-caafimaadeedka joogtada ah waa:\_\_\_\_\_

Rugta daryeel-caafimaadeedka:\_\_\_\_\_

Lam. taleefanka:\_\_\_\_\_