Afya Queensland

Kwenda hospitali

Mwongozo wa kukusaidia kujisikia salama na kusaidiwa

Queensland Government

Kwenda hospitali kunaweza kuwa muda wa matatizo

Ni kawaida kuuliza maswali mengi

Kila hospitali ni tofauti, lakini mwongozo huu inakupa habari ambazo ni sawa kwa hospitali zote za Afya Queensland. Inatoa mwongozo juu ya jinsi ya kufanya ili uwe na usalama na kuwa na starehe hospitalini. Mwongozo huu unajumuisha:

- Jinsi ya kushiriki katika matunzo yako
- Jinsi familia, walezi na wapenzi wanaweza kushiriki katika matunzo yako
- Jinsi ya kujisikia vizuri kuuliza maswali
- Jinsi ya kusema wasiwasi

Mwongozo huu unapatikana mtandaoni. Changanua msimbo wa QR au enda kwa https://www.qld.gov.au/health/services/hospital-care/before-after ili kupata habari zaidi.

Kuwa tayari

Ikiwa unajua unakwenda hospitali, daktari wako au mfanyakazi mwingine wa hospitali atakujulisha ikiwa kuna chochote unachohitaji kufanya kabla ya kuwasili. Hii inaweza kujumuisha:

- kubadilisha unachokula na kunywa kabla ya kuja hospitalini
- kufanya vipimo kadhaa
- kujua wakati gani wa kufika na mahali pa kwenda.

Hospitali ni kubwa, kwa hiyo ikiwa unaweza, angalia ramani ya hospitali unapotaka kwenda ili unajua mahali unapoenda. Unaweza kupata maelezo juu ya kila Hospitali na Huduma ya Afya ya Afya Queensland kwa: https://www.health.qld.gov.au/services

Unaweza pia kupata habari ya kuegesha kwenye hospitali na wakati gani watu wanaweza kukutembelea. Wakati mwingine unaweza kuwa na wageni kwa wakati maalum tu, au idadi ndogo ya watu wanaweza kukutembelea kwa wakati mmoja. Hii ni kwa usalama wako na wa wagonjwa wengine na ili unaweza kupumzika vya kutosha.

1. Washa kamera yako
2. Changanua msimbo wa QR
3. Bonyeza picha

Ni kitu gani cha kuja nacho

Ni muhimu kupakia vitu ambavyo unatumia kila siku nyumbani

Vitu vya muhimu

- **Misaada ya kibinafsi** - miwani, meno bandia, misaada ya kukusaidia kusikia, fimbo ya kukusaidia kutembea na vifaa vya mawasiliano ya usaidizi ikiwa unavitumia.
- **Dawa zako zote** - ikiwa ni pamoja na vitamini, madini na losheni, matone ya macho. Ikiwa huna uhakika, ni bora kuzileta. Pia leta orodha ya kila kitu ambacho ulichukua.
- **Hati za kulazwa huko hospitali** – taarifa, barua, matokeo ya vipimo, na Fomu yako ya Mradi wa Kupunguza Gharama ya Usafiri wa Mgonjwa (ikiwa unastahiki).
- **Hati zako za kitambulisho (ID)** – kadi ya Medicare, kadi ya Pensheni, kadi ya Idara ya Mambo ya Wazee Wastaafu (DVA), maelezo ya mfuko wa afya ya kibinafsi.
- **Nakala za hati za mipango** –Mpango wako wa Matunzo ya Mapema, Maelekezo ya Afya ya Mapema na Wakili wa Kudumu ikiwa unao hao.
- **Nambari za simu** – za mwanafamilia wa karibu na watu wowote wengine muhimu.

Vitu vya hiari

- Mavazi ya starehe, yenye uhuru (ya kutosha kwa usiku chache), sweta ikiwa unahisi baridi na viatu ambavyo huzuia kuteleza.
- Bidhaa zote za vipodozi na usafi, ikiwa ni pamoja na vizibo vya masikio na barakoa ikiwa unaona zinasaidia. Hospitali zina baadhi ya vifaa vya msingi, lakini kuleta vifaa vyako kunaweza kukufanya kujisikia nyumbani zaidi.
- Chaja yako ya simu.
- Vitu vya kuburudisha kwako - vitabu, majarida, iPad au kompyuta ndogo, vipokea sauti vinavyobanwa au vizibo vya masikio (ili hutamsumbua jirani yako).
- Kwa watoto wanaokaa hospitalini, leta vitu vya kuchezea vya kupendelewa, nepi, mahitaji ya kulisha na vitu vyovyote maalum.
- Kiasi kidogo cha pesa au kadi kwa mikahawa na mashine sarafu.

Hakuna nafasi nyingi katika hospitali, kwa hiyo leta tu vitu unavyohitaji hasa. Ikiwa unaweza, pangia kwa rafiki au mwanafamilia kusaidia kuosha nguo zako ikiwa utakuwepo hospitalini kwa siku zaidi kuliko usiku chache.

Hauruhusiwi kuvuta sigara katika hospitali za Afya Queensland au ndani mita 5 ya mpaka wa hospitali. Zungumzia na daktari wako au wafanyakazi wa hospitali kuhusu unachoweza kufanya kusaidia na tamani, kama mbadala ya nikotini. Kupata habari juu ya jinsi ya kuacha kuvuta, piga simu Quitline kwa 13 78 48 au tembelea https://www.quit.org.au

Acha nyumbani vito, vitu vingine vya thamani na kiasi kikubwa cha pesa. Hatuwezi kukuhakikisha usalama wa vitu vyovyote vya kibinafsi au kuvibadilisha ikiwa vimepotea.

Tunachohitaji kujua kuhusu wewe

Kwanza wakati unapofika, ni muhimu kutuambia:

- mzio wako au athari - kwa dawa, tepu au bendeji na chakula
- magonjwa yoyote ya kuambukiza ambayo umewahi kuhatarishwa kwako
- ikiwa unapata aina yoyote ya tiba ambayo tunapaswa kujua juu yake (kama tibakemikali)
- safari yoyote ya hivi karibuni kwenda nje
- ikiwa wewe ni mwathirika na aliyenusurika wa ukatili wa nyumbani
- mahitaji yoyote ya matunzo ya kiroho au ya kidini
- ikiwa unahitaji usaidizi na lugha ya Kiingereza au mawasiliano (ikiwemo ikiwa unahitaji mkalimani - huduma za mkalimani ni bure)
- ikiwa wewe ni mtu wa Asili (Aboriginal) au Mtu wa Kisiwa wa Torres Strait, na ikiwa unataka kuzungumza na afisa wa mawasiliano
- usaidizi wowote maalum unaohitaji, ikiwa una ulemavu (na Pasipoti ya Afya Kuu ya Julian ambayo ungependa kushiriki nasi), au mahitaji maalum ya kufanya na afya yako
- kuhusu Maelekezo yako ya Afya ya Mapema, Mpango wa Matunzo ya Mapema au Wakili wa Kudumu ikiwa unavyo
- ikiwa una mlezi au mfanyakazi wa usaidizi
- kama ukiona nambari yako ya simu au anwani imebadilika.

Ikiwa wewe ni mwanafamilia au mlezi, unaweza kuulizwa kujibu baadhi ya maswali haya kwa niaba ya mpendwa wako.

Wajulishe wafanyakazi wa hospitali kama unataka tuwasiliane na nani kuhusu matunzo yako, ikiwemo katika dharura. Hii inaweza kuwa watu zaidi kuliko mtu mmoja.

Ikiwa kuna mtu yeyote ambaye unataka au hutaki tuzungumze naye juu ya afya yako - tunachukua faragha na usiri wako kwa uzito na lazima tufuate sheria ya Australia.

Wakati wa kukaa kwako

Wadi ya hospitali ni tofauti na mahali unapoishi. Wafanyakazi wa hospitali watakuambia habari kuhusu wadi na kitu cha kutarajia. Ikiwa hujui kitu, tafadhali uliza.

Jinsi ya KUWA USALAMA

Unaweza kufanya mambo tofauti wakati upo hospitalini.

Wakati unapofika, tutakupa bangili ya kitambulisho. Wafanyakazi watakuuliza mara nyingi kuwaambia wewe ni nani (utambulisho wako). Hii ni kuhakikisha mtu sahihi anapokea matibabu sahihi.

Ikiwa umefanyiwa upasuaji, unajisikia mgonjwa au umebadili dawa, unaweza kuwa na hatari zaidi ya kuanguka. Anguko linaweza kutokea kwa mtu yeyote hospitalini, lakini maelezo hapa chini yanaweza kukusaidia kupunguza hatari hii.

Unaweza kusoma zaidi kuhusu kuwa salama hapa.

KUWA SALAMA	
Piga kengele	Jua jinsi ya kuwasiliana na wafanyakazi wa hospitali kwa kutumia kengele. Uliza kupata usaidizi na ngoja kupata msaada.
Mazingira	Jizoeze chumba chako, ikiwemo chumba cha kuogea, taa na samani.
Viatu	Leta na vaa viatu vyenye kisigino kifupi, ambavyo huzuia kuteleza na kufaa vizuri.
Uliza	Kupata usaidizi, hasa wakati unaingia na kutoka kitandani, kuvaa viatu vyako, kutembea kwa kutumia vifaa vya kusonga na kutumia bafu.
Vinywaji	Kunywa maji mengi, isipokuwa ulaji wako wa maji ni mdogo (wafanyakazi watakuambia hivi).
Elimisha	Jifunza kuhusu usawa, nguvu na mazoezi na wakati unaweza kuhitaji usaidizi. Waambia wafanyakazi wa hospitali ikiwa una matatizo na macho yako au kutembea.

Kuwa salama kutokana na kuganda kwa damu na jeraha la shinikizo

- Kuganda kwa damu ni bonge la damu kama jeli. Inapotokea kwenye mishipa ya damu, kunaweza kuwa hatari. Kunaweza kutokea wakati huwezi kusonga na kubadilisha msimamo kama kawaida. **Unaweza kuhitaji kupigwa sindano kila mara ili kuzuia kuganda kwa damu.**
- Mtaalamu wa tibaviungo anaweza kukuuliza kufanya mazoezi ya kukusaidia na mwenendo au kupumua.

Majeraha ya shinikizo ni aina ya jeraha ya ngozi kama vidonda au vidonda vya kitanda. Kunaweza kutokea wakati huwezi kusonga na kubadilisha msimamo kama kawaida.

- Tuambie ikiwa umewahi kuwa na jeraha la shinikizo.
- Mwambie muuguzi wako haraka ikiwa ngozi ina joto lolote, maumivu au usumbufu.
- Badilisha msimamo wako mara nyingi.
- Kaa mbali na kitanda na tembea mara nyingi uwezavyo kwa salama (isipokuwa umeambiwa usifanye).
- Kunywa maji mengi (isipokuwa umeambiwa usifanye).
- Tumia soksi za kubana na/au vifaa mbadala vya kifundi ikiwa umepewa hizi.

Ili kuepuka maambukizo, osha mikono yako mara nyingi. Hii ni kusaidia kuzuia usambazaji wa ugonjwa.

Haki zako

Hati ya Haki za Matunzo ya Afya ya Australia ni kwa kila mtu. Inaeleza kile wewe, au mtu unayemtunza, mnaweza kutarajia wakati wa kupokea huduma ya afya nchini Australia. Hii ni pamoja na hospitali zote za Afya Queensland.

Ufikiaji

- Huduma za matunzo ya afya na matibabu zinazokidhi mahitaji yako.

Usalama

- Huduma ya afya salama na ya hali ya juu inayokidhi viwango vya kitaifa.
- Tunzwa ndani mazingira ambayo ni salama na kufanya uhisi salama.

Heshima

- Chukuliwa kama mtu binafsi, na kwa hadhi na heshima.
- Utamaduni, utambulisho, imani na chaguzi zako zinapaswa kutambuliwa na kuheshimiwa.

Ushirikiano

- Uliza maswali na kushiriki katika mawasiliano wazi na ya uaminifu.
- Fanya maamuzi na mtoaji wako wa huduma ya afya, kwa kiwango unachochagua na unachoweza.
- Jumuisha watu unaotaka katika kupanga na kufanya maamuzi.

Habari

- Habari za wazi kuhusu hali yako, faida na hatari zinazowezekana za vipimo na matibabu mbalimbali, ili uweze kutoa idhini ambayo unaifahamu.
- Pata habari kuhusu huduma, muda wa kungoja na gharama.
- Kupewa usaidizi, wakati unapouhitaji, kukusaidia kuelewa na kutumia habari za afya.
- Ufikiaji kwa habari yako ya afya.
- Kujulishwa ikiwa kuna jambo ambalo limeenda vibaya wakati wa matunzo yako ya afya, jinsi ilivyotokea, jinsi inavyoathiri kwako na nini inafanywa ili kufanya utunzaji wako kuwa salama.

Faragha

- Faragha yako ya kibinafsi iheshimiwe.
- Habari kuhusu wewe na afya yako iwekwe salama na siri.

Nini cha kufanya ikiwa kitu hakiko vizuri

Waambia wafanyakazi mara moja ikiwa wewe (au mpendwa wako):

- uko katika maumivu au unahisi usumbufu
- unahisi hali inakuwa mbaya zaidi au kitu 'hakiko vizuri'
- una wasiwasi kuhusu ubora wa matunzo.

Usisubiri – kufanya mapema kunaweza kuleta tofauti zote.

Sheria ya Ryan

Tunaelewa kuwa wewe na walezi wako wanafahamu wewe vizuri zaidi kuliko mtu yeyote.

Ikiwa una wasiwasi kuwa hali yako ya kiafya inakuwa mbaya zaidi na kama unahangaika, tafadhali omba msaada. Sheria ya Ryan ni njia moja ya kufanya hivi.

Namna ya kupata msaada kwa kutumia Sheria ya Ryan

Hatua ya 1	Zungumza na muuguzi au daktari ikiwa hali yako ya afya imekuwa mbaya au una wasiwasi
Hatua ya 2	Iwapo baada ya Hatua ya 1 una wasiwasi bado, omba kuongea na muuguzi mkuu.
Hatua ya 3	Baada ya kufanya Hatua ya 1 na Hatua ya 2, kama haujaridhika na haujisikii vizuri, piga simu 13HEALTH kwa 13 43 25 84 NA OMBA KUPATA UKAGUZI WA SHERIA YA RYAN.

Ikiwa wewe ni mwanafamilia, mpenzi au mlezi, unaweza kuuliza kwa Sheria ya Ryan kwa niaba ya mpendwa wako.

Mara Sheria ya Ryan inaulizwa, muuguzi au daktari atafanya ukaguzi wa kiafya wa mgonjwa na matibabu yake.

Kupata habari zaidi juu ya Sheria ya Ryan, ikiwemo nyenzo zilizotafsiriwa, tembelea https://www.qld.gov.au/health/support/shared-decision-making/ryans-rule

Kutoa maoni

Unaweza kutoa maoni au malalamiko na kufanya hivi hakutaathiri jinsi unavyotibiwa. Tunakutia moyo kushiriki uzoefu wako ili kutusaidia kuboresha ubora wa matunzo na wa huduma za afya.

Kutoa maoni sio tu kwa mtu anayepokea matunzo. Kama mlezi wa mgonjwa, au mpenzi au mwanafamilia, wasiwasi yako ni muhimu pia kwetu.

Wakati unapotoka hospitali, unaweza kuulizwa kukamilisha uchunguzi unaoitwa 'uchunguzi wa hatua za uzoefu wa kuripotiwa na mgonjwa' au PREMs. Uchunguzi huu utakuuliza kuhusu huduma uliyopokea na hutusaidia kujua kile tunachofanya vizuri na ni kitu gani kinaweza kuboreshwa.

Ili kutoa shukrani au malalamiko, tafadhali zungumzia na muuguzi, daktari au mfanyakazi mwingine au tembelea https://www.qld.gov.au/health/contacts/complaints

Tafuta kujua zaidi kuhusu haki za wagonjwa kwa kutembelea https://www.safetyandquality.gov.au/publications-and-resources/resource-library/understanding-my-healthcare-rights-guide-consumers

Husika—uliza maswali

Wakati wafanyakazi wanajadiliana habari muhimu ya matunzo juu ya mgonjwa, inaitwa makabidhiano ya afya au makabidhiano ya mgonjwa. Inaweza kutokea mwanzoni au mwishoni wa zamu ya kazi ya mfanyakazi. Habari ya jumla kuhusu matunzo yako yanaweza kushirikiwa pembeni ya kitanda.

- Usiogope kuuliza kamwe swali juu ya huduma ambayo unapata.
- Mwanafamilia, mlezi au mpenzi pia anaweza kuuliza maswali. Wanaweza kuuliza:
  - Je, kupata nafuu kutakuwaje?
  - Je, ni muda gani inachukua hadi kwenda nyumbani?
- Ikiwa matibabu yanapendekezwa, unaweza kutaka kuuliza:
  - Je, chaguzi zangu za tibu ni nini?
  - Je, kuna hatari yoyote ambayo ninahitaji kufahamu?
- Je, nahitaji kwa uhakika kipimo hiki, tiba au matibabu hayo?
- Je, nini itatokea nisipofanya chochote?
  - Je, naweza kupata wapi habari au usaidizi zaidi?

Unaweza kuuliza maswali kuhusu chochote ambacho huna hakika kuhusu hicho.

Ukitaka, unaweza kupata mtu mwingine kuuliza maswali au kutetea kwa ajili yako

Kuondoka hospitali

Wakati unapokaa hospitalini, wafanyakazi watazungumza mipango yako ya kuruhusu nawe.

Hii itajumuisha habari kuhusu:

- wakati unawezekana kwenda nyumbani
- nini kinachohitaji kufanywa kabla ya kwenda nyumbani
- misaada na usaidizi gani unaoweza kuhitaji nyumbani (kama viti vya magurudumu na vifaa vingine vya kusonga)
- wasiwasi wowote unaoweza kuwa nao
- mipangilio ya usafiri.

Kabla ya kuondoka hospitali, wafanyakazi wanaweza kukupa:

- maelezo ya miadi yoyote ya kufuatilia
- cheti cha matibabu
- muhtasari ya kuruhusu na habari juu ya kukaa kwako hospitalini kwa sasa
- dawa za kutumia nyumbani au maelezo ya kutumua dawa mpya au zilizobadilika
- habari ya maandishi kusaidia na matunzo yanayoendelea na misaada yoyote ya jamii unayoweza kuhitaji.

Inaweza kusaidia kuwa na wanafamilia na walezi nawe kwa mazungumzo hayo, ili watu wote wanajua hatua zifuatazo.

Tafadhali zungumza na wafanyakazi wa hospitali ikiwa una matatizo ya afya yanayoendelea au hauponi vizuri kama inavyotarajiwa baada ya kuondoka hospitali.

Iwapo unahisi kuna kitu kibaya, au hali yako inazidi kuwa mbaya, rudi kwa Idara ya Dharura au umwone daktari wako wa kawaida haraka.

Msaada wa kufanya maamuzi

Ikiwa mgonjwa ana umri wa miaka 18 au zaidi, anaweza kukubali, kukataa au kubadili mawazo yake juu ya matibabu yoyote. Hivi ni ikiwa tu anaelewa kile daktari anachosema na anaweza kufanya chaguzi yanayolingana na habari hii.

Isipokuwa kwa dharura za haraka zinazotishia maisha, mtaalamu wa afya lazima apate idhini ya kufahamu ya mgonjwa kwa tiba yoyote ya kimatibabu anayopata hospitalini. Wakati mwingine idhini inaweza kuwa ya kutamka maneno au kudokezwa, na wakati mwingine mgonjwa ataulizwa kuweka saini kwenye fomu.

Inaaminika kuwa kila mtu mzima ana uwezo kufanya maamuzi yote hadi uthibitishwe vinginevyo. Jukumu ni la mtu anayetaka kupinga uwezo wa mtu wa kufanya maamuzi kuthibitisha kuwa ana uwezo duni.

Mahakama ya Kiraia na Utawala ya Queensland au Mahakama ya Juu inaweza kutoa tamko rasmi au matokeo kuhusu uwezo wa mtu mzima. Unaweza kutaka kupata ushauri wa kisheria ikiwa huna hakika kuhusu uwezo wa mtu mzima fulani.

Uwezo duni

Ikiwa mgonjwa ana uwezo duni wa kudumu au wa muda, mtu mwingine anaweza kuhitaji kufanya maamuzi fulani kwa niaba yake.

Uwezo wa mtu mzima kufanya maamuzi unaweza kutofautiana. Unaweza kutegemea asili ya ugonjwa wake, aina ya uamuzi, na kama ana watu wengine wanaoweza kumsaidia.

Mtu labda anaweza kufanya maamuzi kadhaa ya matunzo ya afya, kama uamuzi mdogo kuhusu kufunga jeraha. Huenda asiweze kufanya maamuzi makubwa ambayo ni magumu zaidi na yana hatari zaidi.

Hospitali nyingi zina Mfanyakazi wa Ustawi wa Jamii au Mwezeshaji wa Kupanga Matunzo ya Mapema anayeweza kuzungumza na mgonjwa, mpenzi wake, familia na walezi wakihitaji usaidizi na kufanya maamuzi. Uliza kuzungumza nao wakati wowote.

Watoa maamuzi mbadala

Mtoa maamuzi mbadala anaweza kufanya maamuzi kwa niaba ya mtu ambaye hawezi kufanya maamuzi hayo yeye mwenyewe. Kwa mfano, Wakili wa Kudumu au Wakili wa Afya. Ikiwa mtu ana Mpango wa Matunzo ya Mapema, jina la mtoa maamuzi mbadala ataorodheshwa katika hati. Kuwa na Mpango wa Matunzo ya Mapema ni hiari. Kujifunza zaidi, tembelea qld.gov.au na tafuta "Kufanya maamuzi kwa ajili ya wengine'.

Ikiwa hakuna mtu aliyeteuliwa rasmi kufanya maamuzi ya afya kwa niaba ya mtu, anaweza kupewa Wakili wa Afya wa Kisheria kwa mujibu wa sheria, ni mtu mzima wa kwanza anayepatikana na anayefaa kitamaduni kutoka anayefuata:

1. Mke au mume au mwenzi halisi (ikiwa uhusiano ni wa karibu na unaoendelea).
2. Mtu ambaye anawajibika kwa matunzo yako ya msingi (lakini si mlezi anayelipwa) mwenye umri juu ya miaka 18.
3. Mtu ambaye ni rafiki wa karibu au jamaa (lakini si mlezi anayelipwa) mwenye umri juu ya miaka 18.
4. Wakati hakuna mtu anayefaa au kupatikana, Mlezi wa Umma.

Wagonjwa wenye umri chini ya miaka 18

Kwa kawaida, mzazi au mlezi ataruhusu matibabu kwa niaba ya mtoto au kijana chini ya miaka 18. Hata hivyo, vijana wenye umri wa miaka 16 na zaidi wanaweza kuruhusu maamuzi mengine ya afya (na hata mdogo zaidi ikiwa wanaweza kuonyesha wana uwezo kuruhusu matibabu. Baadhi ya maamuzi kuhusu taratibu maalum za matibabu hayawezi kuamuliwa na mzazi au mlezi. Haya lazima yaamuliwe na Mahakama.

Habari zaidi juu ya uwezo, idhini, kufanya maamuzi mbadala na Kupanga Matunzo ya Mapema inaweza kupatikana kwa https://www.qld.gov.au/health/services/hospital-care/before-after

AUDAX AT FIDELIS

Queensland
Government