Oxford
ONTARIO HEALTH TEAM

PATIENTEN-UND BETREUERHANDBUCH

NAVIGIEREN IM GESUNDHEITSWESEN:

Finden Sie Ihren Weg in Oxford

Gesundheitsversorgung kann kompliziert sein:

Wir sind hier, um zu helfen

Willkommen

Patient oder Pflegekraft zu sein ist nicht einfach. Sie haben keine Wahl in Bezug auf Ihre Situation, Sie sind sich möglicherweise nicht sicher, was Ihre Symptome bedeuten, und möchten sich in Wirklichkeit nur besser fühlen und Ihr Leben weiterleben.

Darüber hinaus navigieren Sie wahrscheinlich verschiedene Termine, Tests, Verfahren, Überweisungen, und Nachuntersuchungen. Dabei handelt es sich wahrscheinlich um eine Vielzahl von Personen, Organisationen und Standorten.

Es kann nicht lange dauern, bis Sie sich überfordert und unsicher fühlen bezüglich was Sie tun oder wohin Sie gehen sollen. An dieser Stelle hoffen wir, dass dieses Handbuch Ihnen einige praktische Ratschläge gibt, um sicherzustellen, dass Sie ein gutes gesundheitliches Ergebnis und positive Erfahrungen auf dem Weg haben.

Dieses Handbuch ist nur als Ausgangspunkt gedacht. Viele Gesundheitsorganisationen haben Ihre eigenen Patientenleitfäden zu bestimmten Erkrankungen. Sie sollten diese konsultieren und bei Bedarf spezifischere Anweisungen befolgen.

Um in diesem Handbuch zu navigieren, haben wir es in verschiedene Abschnitte unterteilt:

- Termine
- Tests
- Verfahren
- Laufende Pflege und Pflegeübergänge
- Persönliche Betreuung
- Selfcare
- Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit
- Fehlerbehebung
- Unterstützung und Ressourcen

ALLGEMEINE ORSCHLÄGE

- Bewahren Sie einen Ordner für Ihre medizinischen Informationen auf, einschließlich Notfallkontakten, wichtigen Telefonnummern oder E-Mails
- Führen Sie ein Tagebuch mit Symptomen, Gedanken und Fragen. Verwenden Sie einen Kalender für wichtige Termine
- Haben Sie eine klare, detaillierte Beschreibung Ihrer Familienanamnese und früherer medizinischer Probleme/Gesundheitszustände
- Schreiben Sie einen formellen Plan für Ihre Wünsche und legen Sie ein Testament fest. Sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber und bestimmen Sie, wem Sie vertrauen
- Verstehen Sie, was Ihre Versicherung abdeckt und was nicht
- Seien Sie neugierig und so geduldig wie möglich. Ihre Reise ist möglicherweise nicht linear

Verzichtserklärung:
Dieses Dokument darf nicht als oder anstelle von medizinischem Rat verwendet werden. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt.

Termine

Vor dem Termin

- Machen Sie sich den Zweck des Termins klar. Ist dies Ihr erstes Beratungsgespräch oder treffen Sie sich mit einem Spezialisten? Wenn es sich um einen Termin bei einem Spezialisten handelt, stellen Sie sicher, dass relevante Informationen/Ergebnisse eingetroffen sind.
- Schreiben Sie vorher Ihre Symptome und Fragen auf.
- Schreiben Sie auf, was Sie derzeit tun, um Ihre Symptome zu behandeln. Was hilft, was macht es schlimmer?
- Bringen Sie eine Liste der Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel mit, die Sie einnehmen, zusammen mit rezeptfreien Gesundheitsprodukten, einschließlich Kräutern, notieren Sie den Zeitplan für die Einnahme (wie oft pro Tag, wie nehmen sie sie ein, z. B. mit oder ohne Nahrung, als Pille oder als Injektion).
- Erstellen Sie einen Plan, wie Sie zum/vom Termin kommen und alle damit verbundenen Kosten wie Parken oder Taxi-/Buskosten.
- Koordinieren Sie Ihren Besuch mit einer Pflegekraft, einem Familienmitglied, oder einem Nachbarn, der sich Ihnen anschließt. Sie können ein zweites Paar Ohren sein, Fragen stellen und Notizen machen.

Während des Termins

- Seien Sie aktiv an Ihrer Pflege beteiligt. Stellen Sie Fragen und teilen Sie jegliche Ihrer Bedenken mit.
- Bitten Sie um leicht verständliche Informationen und/oder seriöse Orte für weitere Informationen. Sehen Sie nach, ob es ein krankheitsspezifisches Patientenhandbuch gibt.
- Fragen Sie, welche Wartezeiten zu erwarten sind.
- Verstehen Sie, was der nächste Schritt ist und von wem er ausgeführt wird.

Nach dem Termin

- Rufen Sie an, um zu erfahren, wie lang die mögliche Warteliste sein könnte.
- Füllen Sie bei Bedarf ein Rezept aus.
- Planen Sie Tests, Nachsorgetermine, führen Sie ein Symptomtagebuch und führen Sie einen Kalender.
- Erstellen Sie eine Liste mit Terminen, Namen von Gesundheitsdienstleistern, und anderen relevanten Informationen. Verwenden Sie konsistente Kalender (oder einen gemeinsamen Kalender) mit einem geliebten Menschen.

Hilfreiche Fragen, die man stellen sollte:

- Was ist die wahrscheinlichste Ursache für meine Symptome?
- Gibt es andere mögliche Ursachen?
- Brauche ich Tests zur Bestätigung?
- Ist mein Zustand vorübergehend oder chronisch?
- Welche Behandlungen stehen zur Verfügung und welche empfehlen Sie?
- Ich habe andere gesundheitliche Erkrankungen. Wie kann ich diese Erkrankungen gemeinsam am besten bewältigen?
- Gibt es Einschränkungen, die ich befolgen muss, wie z. B. das Vermeiden bestimmter Aktivitäten?
- Sollte ich einen Spezialisten aufsuchen? Wenn ja, wen empfehlen Sie?
- Gibt es Broschüren oder andere drucke Materialien, die ich haben kann? Welche Websites empfehlen Sie?

Tests

Patient zu sein erfordert eine gewisse Neugier hinsichtlich was passiert und warum.

- Fragen Sie, ob es Informationen zu dem Test oder dem untersuchten Problem gibt.
- Fragen Sie, ob OHIP den Test abdeckt oder wie viel abgedeckt wird.
- Fragen Sie nach, ob es Risiken oder Nebenwirkungen bei der Durchführung des Tests gibt.
- Fragen Sie, ob eine Vorbereitung erforderlich ist, wie zum Beispiel Fasten.
- Fragen Sie, ob Medikamente noch eingenommen werden können, oder aufgeschoben werden sollten, bis der Test zu Ende ist.
- Fragen Sie, wie Sie die Testergebnisse erhalten werden und wie lange Sie ungefähr warten müssen.
- Bitten Sie um Nachkontrolle, sollten Sie beim Büro anrufen, oder auf einen Anruf warten? Was tun, wenn Sie nichts hören?
- Fragen Sie, ob Sie Auto fahren dürfen oder ob Sie einen Fahrer organisieren müssen?

Behandlungen

Ähnlich wie bei Tests, erfordert das Durchlaufen von Verfahren ein gewisses Maß an Geduld und Ruhe, um mit der Unsicherheit umzugehen, die mit dieser Erfahrung einhergeht.

Hier sind einige Vorschläge, wenn Sie Behandlungen durchlaufen:

- Fragen Sie, welche Möglichkeiten es gibt.
- Verstehen Sie die Risiken einer Behandlung.
- Verstehen Sie die möglichen Risiken bei Nichtbehandlung.
- Fragen Sie, ob es Informationen zur Behandlung oder zu dem zu behandelnden Problem gibt.
- Fragen Sie, ob OHIP die Behandlung abdeckt oder wie viel abgedeckt ist.
- Fragen Sie, wie invasiv die Behandlung ist.
- Fragen Sie: Was sollte ich in Bezug auf meine Genesung erwarten?
- Fragen Sie, ob während/nach dem Eingriff, Schmerzmittel erforderlich sind.
- Wenn häusliche Pflege erforderlich ist, fragen Sie nach, ob es Wartelisten für die häusliche Pflege gibt.
- Fragen Sie, ob eine Vorbereitung erforderlich ist, wie z. B. Fasten.
- Fragen Sie, ob Medikamente noch eingenommen werden können oder aufgeschoben werden sollten.
- Fragen Sie, ob Sie Auto fahren dürfen oder ob Sie einen Fahrer organisieren müssen?

Laufende Pflege und Pflegeübergänge

Gelegentlich kann Ihr Pflegeteam aus Personen aus verschiedenen Teilen des Gesundheitssystems bestehen. Zum Beispiel können Sie (oder Ihr Angehöriger) einen Hausarzt aufsuchen, dann ins Krankenhaus eingeliefert werden, und dann wieder zuhause behandelt werden. Oder Ihr Angehöriger liegt im Krankenhaus und wartet auf die langfristige Unterbringung in einem Pflegeheim.

Hier sind einige Vorschläge, die Ihnen in den folgenden Situationen helfen können:

- Bei Einlieferung ins Krankenhaus

    - Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wer die Dienstleister in Ihrem Pflegeteam sind.
- Bei Entlassung aus dem Krankenhaus
    - Stellen Sie sicher, dass Sie nicht ohne einen klaren Entlassungsplan gehen.
- Bei Erhaltung häuslicher Pflege
    - Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wer zu Ihnen nach Hause kommt und warum.

Unabhängig von Ihrer Situation ist es wichtig, sich während dieser Pflegeübergänge, aktiv an Ihrer Pflege zu beteiligen. Während Pflegeübergängen kann der Informationsaustausch eine Herausforderung darstellen. Stellen Sie daher sicher, dass Ihr Pflegeteam Ihre Umstände versteht Stellen Sie sicher, dass Ihre Pflegeperson auch an der Entwicklung Ihres Pflegeplans beteiligt ist. Bitten Sie um einen klaren, zusammenfassenden Entlassungsbericht für Anweisungen. Lassen Sie sie wissen, wenn Sie Bedenken haben, nach Hause zu gehen. Wenn Sie keinen Hausarzt (oder Krankenpfleger) haben, teilen Sie Ihrem Pflegeteam mit, dass Sie niemanden haben, an den Sie sich für Ihre Nachsorge wenden können. Fragen Sie nach einer Telefonnummer, die Sie anrufen können, wenn Sie fragen oder Bedenken haben.

Für einige Informationen, die sich speziell auf die Rückkehr aus einem Krankenhaus beziehen, hat Ontario ein **Vom-Krankenhaus-nach-Hause-Patientenhandbuch**, um Ihnen in dieser Zeit zu helfen.

Betreuung

Wenn Sie eine Pflegekraft sind, kann dies eine körperliche und emotionale Herausforderung darstellen. Sie können als Folge dessen Ihre eigenen gesundheitlichen Probleme entwickeln und benötigen möglicherweise Unterstützung, um die Pflege Ihres Angehörigen zu bewältigen. Hier sind einige Dinge, die für Sie hilfreich sein könnten:

- Stellen Sie sicher, dass Sie an der Pflegeplanung Ihres Angehörigen beteiligt sind, damit Sie nicht überrascht und überrumpelt werden.
- Identifizieren Sie sich gegenüber dem Pflegeteam, einschließlich der Führungskraft und teilen Sie ihnen mit, welche Rolle sie bei der Pflege Ihres Angehörigen spielen möchten.
- Verstehen Sie, ob Sie gebeten werden, eine formellere Rolle in der Pflege Ihres Angehörigen einzunehmen, wie z. B. Verbandswechsel oder das Verabreichen von Medikamenten. Stellen Sie sicher, dass die Aufgaben Ihnen gezeigt wurden und Sie bereit sind, diese zu erledigen.
- Fragen Sie, wo Sie mehr über das Gesundheitsproblem Ihres Angehörigen erfahren können, wie Sie ihn/sie am besten unterstützen können und welche Unterstützungen oder Ressourcen für das Pflegepersonal zur Verfügung stehen (z. B. Beratung, Selbsthilfegruppen, Workshops).

Selfcare

Gut zu sich selbst zu sein, mag das Letzte sein, woran Sie denken, wenn Sie sich mit gesundheitlichen Problemen herumschlagen. aber denken Sie daran, dass die Unsicherheit und die Angst, mit Ihrer Gesundheit umzugehen, Ihren Tribut fordern können.

Hier sind einige Vorschläge, die Ihnen helfen, mit diesem Stress umzugehen:

- Informieren Sie sich über die in Ihrer Gemeinde verfügbaren Dienste.
- Sehen Sie nach, ob es Peer-Support-Programme gibt, bei denen Sie mit anderen in Ihrer Situation sprechen können. Sie können von ihren Erfahrungen und Erkenntnissen profitieren.
- Atmen Sie tief durch, trainieren Sie, gehen Sie spazieren und meditieren Sie, um Ihren Kopf frei zu bekommen.
- Sprechen Sie mit Ihren Lieben.
- Ziehen Sie in Erwägung, Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben und sich nicht sicher sind, was Sie tun sollen, können Sie Telehealth Ontario anrufen. Eine ausgebildete Krankenschwester nimmt Ihren Anruf 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, entgegen. Dieser Service ist kostenlos und vertraulich.

Gebührenfrei: 1-866-797-0000

Sie können Reach Out auch rund um die Uhr anrufen, um direkt mit jemandem über Ihre psychischen Probleme zu sprechen.

Gebührenfrei: 1-866-933-2023

Ein Anruf
1-866-933-2023
www.reachout247.ca

Schließlich möchten Sie vielleicht Connex Ontario anrufen, um Ihnen bei der Navigation durch viele vorhandene Ressourcen und Dienste zu helfen.

Gebührenfrei: 1-866-531-2600

Lernen Sie aus Ihrer Erfahrung

Patientenerfahrung

- Viele Gesundheitsorganisationen bieten Feedback-Umfragen an, in denen Sie Ihre Pflegeerfahrungen kommentieren können. Diese werden oft betrachtet, um zu verstehen, was Sie durchgemacht haben und ob Sie Verbesserungsvorschläge hinsichtlich der Pflege haben. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Umfrage anfordern, wenn Ihnen keine angeboten wird. Ihr Feedback hilft, sicherzustellen, dass diejenigen, die Gesundheitsentscheidungen treffen, die Bedürfnisse derjenigen verstehen, denen sie dienen.

Patienteneinbindung

- Viele Gesundheitsorganisationen haben inzwischen ehrenamtliche Tätigkeiten für Patienten und Familienberater geschaffen, um sich aktiv an der Gestaltung und Umsetzung von Programmen, Projekten, und Richtlinien zu beteiligen. Fragen Sie die Organisationen, die Sie betreuen, ob Sie sich engagieren können, um Ihre Erfahrungen und Ideen darüber zu teilen, wo Verbesserungsmöglichkeiten bestehen könnten. Das Wissen, das Patienten und Pflegepersonal zur Verfügung stellen, kann sicherstellen, dass Gesundheitsorganisationen gut mit den Werten von Patienten im Einklang stehen.

Fehlerbehebung

Wenn Ihre gesundheitlichen Erfahrungen wirklich nicht gut laufen, möchten Sie vielleicht ein Anliegen oder eine Beschwerde einreichen. Gesundheitsorganisationen haben in der Regel einen Patientenbeziehungsprozess, in dem Sie Ihr Problem dokumentieren können und es untersucht wird. Bitten Sie jede Organisation um weitere Informationen dazu, da die Prozesse je nach Pflegebereich variieren. Es gibt Aufsichtskollegien, um Bedenken oder Beschwerden über einzelne Praktiker einzureichen.

Ressourcen und Referenzen

Es gibt viele großartige Ressourcen da draußen. Hier sind ein paar lokale und provinzielle, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern. Recherchieren Sie über diejenigen, die für Sie hilfreich sind.

- South West Health Line
- South West Self-Management-Programm
- Pflegeorganisation in Ontario
- Die Drehscheibe für Pflegende Angehörige
- Ottawa Hospital Research Institute Entscheidungshilfen
- Cleveland Clinic – Fragen an Ihren Arzt

Wer sind wir? Begleiten Sie uns!

Wir sind das Oxford and Area Ontario Health Team, bestehend aus ungefähr 20 verschiedenen Gesundheitsorganisationen sowie Patienten, Familien, Pflegepersonal, und Kunden, die zusammen kommen, um unsere Dienstleistungen zu integrieren, alle mit der Absicht, die Gesundheitsversorgung in unserer Region zu verbessern. Wenn Sie Verbesserungen in Ihrem lokalen Gesundheitssystem mitgestalten möchten, Senden Sie uns eine Email an **info@oxfordoht.ca.**

Besuche unsere Webseite

Um mehr über die Integration des Gesundheitswesens in Oxford und Umgebung zu erfahren, besuchen Sie bitte unsere Website unter **www.oxfordoht.ca.**

Twitter: @oxford_oht
Facebook: @OxfordOntarioHealthTeam
LinkedIn: linkedin.com/company/oxford-oht