UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Iyong Plano sa Paglabas (sa Ospital)

Mga sagot sa karaniwang mga tanong

Ang handout na ito ay nagpapaliwanag sa iyong tungkulin sa paggawa ng iyong plano sa paglabas. Kasama rin dito ang mga sagot sa karaniwang mga tanong.

Ano ang plano sa paglabas (sa ospital)?

Nais naming gawing komportable hangga't maaari ang iyong karanasan sa ospital, at kasama doon ang pagtiyak na handa kang umalis sa ospital sa oras ng iyong *paglabas*. Ang "paglabas" ay isang terminong pangmedikal para sa pag-alis sa ospital.

Ang bawat pasyenteng nananatili ng isang gabi sa University of Washington Medical Center (UWMC) ay magkakaroon ng plano sa paglabas. Kung nakaiskedyul ang iyong pamamalagi, maaaring magsimula ang pagpaplano ng paglabas bago ka dumating. Kung hindi paunang naplano ang iyong pananatili sa ospital, magsisimula agad ang paghahanda para sa iyong paglabas pagkadating mo.

Paano gumagana ang pagpaplano sa paglabas sa UWMC?

Ang pagpaplano sa paglabas sa ospital ay maaaring magsimula sa klinika o magsisimula kaagad makalipas na kayo ay ma-ospital. Kapag pinag-usapan natin ang tungkol sa mga layunin ng iyong pananatili sa ospital, pag-uusapan din natin ang tungkol sa pagpaplano para sa iyong paglabas.

Kaisa ka namin at ang iyong pamilya sa pagpaplano ng ligtas, makabuluhan, at agarang paglabas. Ang maagang pagpaplano ay nangangahulugan na magkakaroon ka at ang iyong pamilya ng impormasyon, makakahanap ng mga mapagkukunan, at makakasuri ng mga pagpipilian.

Sino ang maaaring makatulong sa pagpaplano ng paglabas?

Makikipagtulungan sa iyo at sa iyong pamilya ang iyong doktor, nars, social worker, rehabilitation therapist, dietitian, at parmasyutiko upang matukoy kung anong pangangalaga ang kakailanganin mo pagkatapos mong lumabas.

Kung kailangan mo ng tulong makalipas na mapalabas sa ospital, ang iyong social worker ay makakatulong sa iyong makahanap ng alaga na makakatugon sa iyong mga pangangailangan.

Kung kailangan mo ng pangangalaga, tutulungan ka ng social worker na makahanap ng dalubhasang pasilidad sa pangangalaga, isang pangangalagang pantahanan o

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Sabihin sa iyong nars kung saan mo nais bilhin ang mga inireseta sa iyo kapag nakalabas ka na.

ahensya sa pangangalaga sa tahanan, pangangalagang panghospisyo kung kinakailangan, at impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan sa komunidad. Nagbibigay din sa iyo at sa iyong pamilya ang social worker ng suportang emosyonal kung kailangan mo ito.

Paano ako maaaring makatulong sa aking plano sa paglabas?

Upang makatulong sa iyong plano sa paglabas:

- ❑ Tanungin sa iyong doktor kung gaano katagal malamang na manatili ka sa ospital at kung anong tulong ang dapat na matanggap mo kapag umalis ka na sa ospital.
- ❑ Sabihin sa iyong nars kung saan mo nais bilhin ang mga inireseta sa iyo kapag nakalabas ka na. Maaari mong gustuhing gamitin ang parmasya ng UWMC o isang malapit sa iyong tahanan.
- ❑ Kausapin ang iyong pamilya at mga kaibigan na tutulong sa iyo pagkatapos ng paglabas. Tanungin sa kanila kung paano sila maaaring makatulong at gaano karaming oras ang maibibigay nila. Sabihin sa iyong nars kung walang makatutulong sa iyo sa tahanan.
- ❑ Sabihin sa iyong nars kung paano mo pinaplanong makauwi. Maaaring mayroong mga paghihigpit sa kung paano ka maglalakbay. Maaaring makatulong ang iyong nars o social worker na magsagawa ng mga plano sa transportasyon, kung kinakailangan.

Nilalayon naming palabasin ang mga pasyente nang maaga. Ngunit, maraming mga salik ang nakakaapekto kapag handa ka nang mailabas ng ospital. Ang aktwal na oras ay mag-iiba batay sa indibiwal na mga pangangailangan ng pasyente at ng pamilya at ang kakayahang makumpirma ng iyong koponan sa pangangalagang pangkalusugan ang iyong mga kasunduan sa paglabas.

Ano ang dapat kong dalhin sa ospital upang makatulong sa pagpaplano ng aking paglabas?

- ❑ Kard ng segurong pangkalusugan
- ❑ Kard ng benepisyo sa parmasya o gamot (bahagi ito ng maraming mga kard ng seguro)
- ❑ Ang numero ng telepono ng iyong parmasya, kung hindi mo pinaplanong kunin ang mga inireseta sa iyo sa UWMC
- ❑ Mga legal na papeles tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan, tulad ng Health Care Directive (Living Will) at Power of Attorney, kung mayroon ka ng mga iyon
- ❑ Mga numero ng telepono ng pamilya o mga kaibigang nais mong matawagan habang nananatili
- ❑ Mga salamin sa mata, hearing aid, pustiso, mga tungkod, o iba pang pantulong pangkalusugan na iyong ginagamit
- ❑ Kasalukuyang larawan sa pagkakakilanlan kung naglalakbay ka sa pamamagitan ng eroplano

Pinakamainam na iwanan ang inyong mga mahahalagang gamit sa

tahanan, pero mag-plano kung paano mo babayaran ang inyong mga reseta, ang iyong sasakyan pauwi kung plano mong sumakay sa taxi o bus, o para sa pagpaparada kung magdadala ka ng kotse.

Tala: Maaaring hindi ka makapagmaneho mag-isa o bumiyahe gamit ang bus o taxi ng mag-isa sa iyong pag-alis sa ospital.

Paano kung kailangan ko ng tulong sa tahanan?

Mayroong 2 uri ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan na maaaring isagawa sa iyong tahanan: *kalusugang pantahanan* at *pangangalagang pantahanan*.

Nagbibigay ang **kalusugang pantahanan** ng mga dalubhasang serbisyo ng nars o physical, occupational, o speech therapist. Para makatanggap ng kalusugang pantahanan, kailangan ay mayroon kang:

- Isang kondisyon na ginagawang mahirap para sa iyo na umalis sa bahay
- Isang kautusan mula sa doktor

Madalas na sakop ng seguro ang kalusugang pantahanan at isasaayos ng iyong social worker.

Ang mga programa ng **pangangalagang pantahanan** ay karaniwang hindi kasama ang mga serbisyo ng dalubhasang pangangalagang pangkalusugan at hindi saklaw ng seguro. Maaaring kasama sa mga programang ito ang tulong sa:

- Transportasyon
- Paliligo
- Pagbibihis
- Pagpapakain
- Gawaing bahay
- Pagluluto

Mabibigyan ka ng iyong social worker ng isang listahan ng mga ahensya ng pribadong nababayaran na pangangalagang pantahanan para maaayos mo at ng iyong pamilya ang tulong na ito. Ang ilang pangmatagalang pag-aalaga na seguro ay maaaring sakop ang pangangalagang pantahanan.

Paano isinasaayos ang pangangalaga sa pasilidad ng dalubhasang pangangalaga?

Dahil sa pangangailangan ng mga serbisyong pang-ospital, hindi ka namin maaaring panatilihin dito kapag hindi mo na kinakailangan ng pangangalaga sa ospital.

Ngunit, kung natukoy mo at ng iyong doktor na kailangan mo ng mga espesyal na serbisyo ng pasilidad ng dalubhasang pangangalaga, makikipagkita ang iyong social worker sa iyo at sa iyong pamilya at magbibigay sa iyo ng listahan ng mga pasilidad. Mula sa listahang iyon, kakailangan mong piliin ang nangungunang 3 o 4 na gusto mo.

Nagsusumikap kami upang mag-ayos para sa iyo upang makatanggap ka ng pangangalaga sa isa sa iyong mga nangungunang pagpipilian.

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Hilingin sa iyong nars na suriin ang iyong plano sa pangangalaga upang malaman mo ang mga layunin para sa iyong pananatili.

Paano kung kailangan ko ng mga serbisyo sa pagpapapagaling sa paglabas?

Maaaring maganap ang pagpapapagaling ("rehab") sa Rehab Unit ng ospital, sa pasilidad ng dalubhasang pangangalaga, o sa iyong tahanan, depende sa iyong mga pangangailangan.

Kung kinakailangan, mag-uutos ang iyong doktor ng pag-aaral para sa pagpapapagaling sa loob ng ospital. Ang pagkakapasok sa inpatient Rehab Unit ng UWMC ay batay sa:

- Iyong pagsusuri at kundisyon
- Iyong inaasahang paggaling
- Saklaw ng iyong seguro
- Pagkakaroon ng kuwarto

Narito Kami upang Tumulong

Ang bawat pasyente ay may plano sa pangangalaga para sa kanilang pananatili sa ospital. Hilingin sa iyong nars na suriin ang iyong plano sa pangangalaga upang malaman mo ang mga layunin para sa iyong pananatili.

Maaaring masagot ng iyong nars, social worker, doktor, o tagapayo sa pananalapi ang mga tanong na mayroon ka o ng iyong pamilya, o maaari ka nilang idirekta sa sinumang maaaring makatulong.

Narito ang ilang mga numero ng telepono na maaaring makatulong sa iyo habang nasa ospital ka:

Pakikipagtulungan sa Kawanggawa at Pangangalaga
206-598-4370

Tumawag sa mga araw ng linggo 9 a.m. hanggang 4:30 p.m., o hilingin sa iyong doktor o nars na magsagawa ng referral sa Pakikipagtulungan sa Kawanggawa at Pangangalaga.

Pagpapayo sa Pananalapi
206-598-4320

Maaaring makatulong ang pagpapayo sa pananalapi sa mga tanong tungkol sa pagbabayad sa iyong mga gastos sa ospital. Tumawag sa mga araw ng linggo, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

Iba pang mga numero sa pakikipag-ugnay

____

____

____

____

____

Checklist sa Pagpaplano sa Paglabas

Gamitin ang checklist na ito bilang gabay para sa pakikipag-usap sa iyong doktor at sa iba pa sa iyong koponan sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung anong kailangang maisaalang-alang para sa iyong paglabas.

Inaasahang tagal ng pananatili: ______________________________

Mga layuning dapat makamit sa oras ng paglabas:

- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ ______________________________
- ❑ Listahan ng mga gamot na ipinaliwanag ng iyong nars o parmasya
- ❑ Transportasyon: ______________________________
- ❑ Kasangkapan: ______________________________
- ❑ Tulong sa tahanan: ______________________________

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Mga Tanong para sa Aking mga Nagbibigay ng Pangangalagang Pangkalusugan

Mga Tanong?

Mahalaga ang iyong mga tanong. Tumawag sa iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga tanong o alalahanin. Maaari ring mahingan ng tulong ang mga kawaning pangklinika ng UWMC.

Para sa Pakikipagtulungan sa Kawanggawa at Pangangalaga, tumawag sa: 206-598-4370, mga araw ng linggo, 9 a.m. hanggang 4:30 p.m., o magtanong sa iyong tagapagbigay pangangalagang pangkalusugan para sa referral sa Pakikipagtulungan sa Kawanggawa at Pangangalaga.

© University of Washington Medical Center
Your Discharge Plan – Tagalog
Published PFES: 03/2005, 08/2009, 05/2013
Clinician Review: 05/2013
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON MEDICAL CENTER

Your Discharge Plan

Answers to common questions

This handout explains your role in creating your discharge plan. It also includes answers to common questions.

What is a discharge plan?

We want to make your hospital experience as comfortable as possible, and that includes making sure you are ready to leave the hospital at the time of your *discharge*. “Discharge” is the medical term for leaving the hospital.

Every patient who stays overnight at University of Washington Medical Center (UWMC) will have a discharge plan. If your stay is scheduled, discharge planning may start before you arrive. If your hospital stay is not planned in advance, preparing for your discharge will start soon after you arrive.

How does discharge planning work at UWMC?

Discharge planning can begin in the clinic or will begin soon after you are admitted to the hospital. When we talk with you about the goals of your hospital stay, we will also talk about planning for your discharge.

You and your family are our partners in planning a safe, sensible, and prompt discharge. Early planning means you and your family will have time to gather information, find resources, and review options.

Who can help with discharge planning?

Your doctor, nurse, social worker, rehabilitation therapist, dietitian, and pharmacist all work with you and your family to determine what care you will need after you are discharged.

If you need care, the social worker will help you find a skilled nursing facility, a home care or home health agency, hospice care if needed, and information about community resources. The social worker also provides emotional support to you and your family if you need it.

If you need care after discharge, your social worker will help you find the care to meet your needs.

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Tell your nurse where you plan to fill your prescriptions when you are discharged.

How can I help with my discharge plan?

To help with your discharge plan:

- ❑ Ask your doctor how long your stay in the hospital is likely to be and what help you should have when you leave the hospital.
- ❑ Tell your nurse where you plan to fill your prescriptions when you are discharged. You may want to use the UWMC pharmacy or one near your home.
- ❑ Talk with your family and friends who will be helping you after discharge. Ask them how they can help and how much time they will be able to give. Tell your nurse if you do not have someone who can help you at home.
- ❑ Tell your nurse how you plan to get home. There may be restrictions on how you may travel. Your nurse or social worker can help you make transportation plans, if needed.

We aim to discharge patients early in the day. But, many factors affect when you are ready to be released from the hospital. The actual time will vary based on individual patient and family needs and your health care team's ability to confirm your discharge arrangements.

What should I bring to the hospital to help plan for my discharge?

- ❑ Health insurance card
- ❑ Pharmacy or drug benefit card (this is part of many insurance cards)
- ❑ The phone number of your pharmacy, if you do not plan to fill your prescriptions at UWMC
- ❑ Legal papers about your health care, such as a Health Care Directive (Living Will) and Power of Attorney, if you have them
- ❑ Phone numbers of family or friends you may want contacted during your stay
- ❑ Glasses, hearing aids, dentures, canes, or any other health aids that you use
- ❑ Current photo identification if you are traveling by plane

It is best to leave valuables at home, but please plan how you will pay for prescriptions, your ride home if you plan to take a taxi or bus, or for parking if you bring your own car.

Note: You may not be able to drive yourself or travel by bus or taxi alone when you leave the hospital.

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

What if I need help at home?

There are 2 kinds of health care services that can take place in your home: *home health* and *home care*.

Home health provides the skilled services of a nurse or a physical, occupational, or speech therapist. To receive home health, you must have:

- A condition that makes it hard for you to leave home
- A doctor's order

Home health is often covered by insurance and will be arranged by your social worker.

Home care programs usually do not include skilled health care services and are not covered by insurance. These programs may include help with:

- Transportation
- Bathing
- Dressing
- Feeding
- Housework
- Cooking

Your social worker can give you a list of private-pay home care agencies so that you and your family can arrange for this help. Some long-term care insurance may cover home care.

How is care in a skilled nursing facility arranged?

Due to the demand for hospital services, we cannot keep you here after you no longer need hospital care.

But, if you and your doctor determine that you need the special services of a skilled nursing facility, your social worker will meet with you and your family and give you a list of facilities. From that list, you will need to choose 3 or 4 that you prefer.

We make every effort to arrange for you to receive care in one of your top choices.

What if I need rehabilitation services at discharge?

Rehabilitation ("rehab") can occur in the hospital Rehab Unit, in a skilled nursing facility, or in your home, depending on your needs.

If needed, your doctor will order an evaluation for in-hospital rehabilitation. Admission to UWMC's inpatient Rehab Unit is based on:

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Ask your nurse to review your care plan with you so that you will know the goals for your stay.

- Your diagnosis and condition
- Your expected progress
- Your insurance coverage
- Room availability

We're Here to Help

Every patient has a care plan for their hospital stay. Ask your nurse to review your care plan with you so that you will know the goals for your stay.

Your nurse, social worker, doctor, or financial counselor can answer questions that you or your family may have, or they can direct you to someone who can help.

Here are some phone numbers that may help you while you are in the hospital:

Social Work and Care Coordination
206-598-4370

Call weekdays 9 a.m. to 4:30 p.m., or ask your doctor or nurse to make a referral to Social Work and Care Coordination.

Financial Counseling
206-598-4320

Financial Counseling can help with questions about paying your hospital bills. Call weekdays, 8 a.m. to 5 p.m.

Other Contact Numbers

____

____

____

____

____

Discharge Planning Checklist

Use this checklist as a guide for talking with your doctor and the rest of your health care team about what needs to be considered for your discharge.

Expected length of stay: ___________________________________

Goals to meet by time of discharge:

- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ ____
- ❑ List of medicines explained by your nurse or pharmacist
- ❑ Transportation: _____________________________________
- ❑ Equipment: ____
- ❑ Help at home: ______________________________________

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370

Questions for My Health Care Providers

____

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

To reach Social Work and Care Coordination, call 206-598-4370, weekdays, 9 a.m. to 4:30 p.m., or ask your health care provider for a referral to Social Work and Care Coordination.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 03/2005, 08/2009, 05/2013
Clinician Review: 05/2013
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Social Work and Care Coordination | Box 356125
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206-598-4370