|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **تخطيط وتنسيق خدمات الرعاية الصحية** |
| Managing your health is something you can do. | إدارة أمورك الصحية هو أمر يمكنك فعله.  |
| By being active and informed about your health, and aware of the healthcare options, you can make the most informed decisions for your needs and for those you care for. | من خلال البقاء فعّالاً وعارفًا بأمورك الصحية وواعياً لخيارات الرعاية الصحية، يمكنك اتخاذ أفضل القرارات بشأن احتياجاتك واحتياجات الأفراد الذين ترعاهم. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | هناك ستة مجالات رئيسية عليك أن تأخذها بعين الاعتبار عند إدارة رعايتك الصحية. |
| Preparation and research. | التحضير والبحث. |
| Making decisions on treatment and care. | اتخاذ القرارات بشأن العلاج والرعاية. |
| Communicating openly and honestly. | التواصل بصراحة وصدق. |
| Monitoring health and setting goals. | مراقبة صحتك وتحيد أهدافك. |
| Understanding healthcare costs and payment  | فهم الرعاية الصحية والتكاليف والدفعات |
| And seeking heap and support. | والبحث عن المساعدة والدعم. |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | البقاء مستعداً يتضمن أخذ الأشياء التي تحتاجها معك إلى موعد الرعاية الصحية بما فيها قائمة الأسئلة التي تريد من أخصائي الصحة الإجابة عليها. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | البقاء مستعدًا يعني أيضاً البحث عن معلومات صحّية موثوق بها لتثقيف نفسك أو الحالات الطبية عن مشكلاتك الصحية. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | اذا كنت تتناول الأدوية، خذ وقتك لفهم أدويتك، بما فيها معرفة سبب وصفها بالتحديد وأي تعليمات خاصة وأي تأثيرات جانبية محتملة. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | عند البحث ، ابحث عن مصادر موثوقة مثل النشرات في عيادات الطبيب والصيدليات ومراكز الصحة المجتمعية... |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | المواقع الإلكترونية الصحية المصدّقة والتطبيقات الحكومية مثل قناة الصحة الأفضل، كلّها مصادر موثّوقة للمعلومات الصحية. |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | عند اتخاذ قرارات حول الرعاية الصحية، تكلّم مع فريقك الطبي بصورة متعمقة وتأكد من فهمك الكامل لكافة الخيارات والمنافع والأخطار. |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | اسال طبيبك عن رأي ثاني إذا كنت غير متأكد من العلاج الطبّي المُقترح أو التشخيص. |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | التخطيط يتضمن تحديد الأهداف لصحتك أو الرعاية الصحية بالاشتراك مع قدرتك على مراقبة تقدّمك. |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | عند التخطيط للمستقبل، من المهم أن تكون واقعياً بشأن صحتك المستقبلية ومناقشة ذلك مع الطبيب. |
| Incorporating preventative measures into your plan, such as visiting you doctor for regular health checks, or improving diet and physical activity levels, are also important to overall wellbeing. | دمج تدابير وقائية في خطتك، مثل زيارة الطبيب من أجل فحوصات طبية اعتيادية أو تحسين النظام الغذائي ومستويات الأنشطة الجسدية ،مهمة أيضاً للصحة بشكل عام. |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | إذا كنت تتناول الأدوية، من المستحسن أن تعتاد تحديد جدول زمني لمراجعة الأدوية مع الطبيب. |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | مراقبة التغيرات في الدلائل والأعراض التي تعاني منها هو أمر مهم أيضاً. |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | وتأكد أن تزور الطبيب أول ما تلاحظ أي أعراض. |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | التواصل الصريح والصادق بين الطبيب والمريض هو خطوة مهمّة لتكوين الثقة. |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | قد يصعب مناقشة بعض مشاكل الرعاية الصحية. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | لكن مهنيّو الرعاية الصحة مدرّبين على التعامل مع الأمور الحساسة والاحتياجات الثقافية المختلفة للأفراد الذين يقومون برعايتهم.  |
| If you see more than one healthcare professional, it helps to tell each of them about the other treatments you are having, or medication you are taking, including over the counter, vitamins, and herbal supplements. | إذا كنت تزور أكثر من أخصائي صحة واحد، فمن المفيد إعلام كل واحد منهم بالعلاجات التي تتلقاها أو الأدوية التي تتناولها بما فيها الأدوية غير الموصوفة والفيتامينات ومكمّلات الأعشاب. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | يكون طبيبك المحلي عادة أفضل شخص لتنسيق كافة علاجاتك للرعاية الصحّية. |
| Healthcare costs will vary depending on the kind of treatment you are getting, whether you have private health cover, and what government services you are eligible for. | تختلف كلفة الرعاية الصحية بناءً على نوع العلاج الذي تتلقاه وما إذا كنت تمتلك غطاء صحي خاص والخدمات الحكومية التي يحق لك أن تتلقاها.  |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | يمكنك الحصول على مجموعة كبيرة من خدمات الرعاية الصحية المجانية والمخفّضة عبر نظام المديكير. |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | يُنصح أن تستعلم عن تكاليف زيارة مقدّم الرعاية الصحية قبل تحديد الموعد. |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | من خلال تخطيط وإدارة وتنسيق الرعاية الصحية الخاصة بك ، يمكنك الحصول على الأفضل من مجموعة الخدمات الصحية والخيارات المتاحة لك. |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | للمزيد من المعلومات ، قم بزيارة، BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning |