|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **خدمات صحی تسکینی** |
| Managing your health is something you can do. | کنترل کردن صحتتان چیزی است که از عهده تان برمی آید.  |
| 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. | با فعال ماندن و آگاه ماندن از صحتتان، و آگاهی از گزینههای معالجویشما میتوانید آگاهانه ترین تصمیم ها را درباره آنچه ما یا افرادی که از آنهامراقبت میکنید به آن ضرورت دارند ، بدست آورید. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | وقتی به حفظ صحت خود فکر میکنیدمیتوانید شش بخش صلیرا درنظربگیرید. آمادگی و تحقیق |
| Preparation and research. | آمادگی و تحقیق |
| Making decisions on treatment and care. | تصمیم گیری درباره تداوی و مراقبت |
| Communicating openly and honestly. | ارتباطات صادقانه و بی پرده |
| Monitoring health and setting goals. | زیرنظر گرفتن وضعیت صحی و هدف گذاری |
| Understanding healthcare costs and payment  | درک نظام مراقبت صحی فیس ها و پرداختها |
| And seeking heap and support. | و گرفتن کمک و حمایت |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | آمادگی به شمول بردن چیزهای که به آن ضرورت دارید به قرار ملاقات داکترتان است که به شمول یک لیست از سوالاتی است که می خواهید کارکنان صحی پاسخ دهند  |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | همچنین آماده بودن به این معنی هم هست کهمعلومات قابل اعتباردرباره صحت و وضعیت صحی که خود را آگاه بسازید به دست آورید. درباره مسائل صحی و وضعیت طبی است.  |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | اگر دوا مصرف میکنید وقتی را برای کسب معلومات درباره آن دارو به شمول آنکه چه چیزمخصوص شماست وهرنوع دستور خاص مصرفو عوارض جانبی ممکن، بگذارید  |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | وقتی تحقیق میکنید منابع موثق از جمله کتابچه های معلوماتیکلینیک داکتر ، دواساز و مراکز صحی اجتماع رابپالید.  |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | ویب سایتهای و اپ های صحی مورد تایید حکومت مانند Better Health Channelنیز منابع قابل اعتبار برای معلومات صحی هستند.  |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | وقتی که درباره مراقبتهای صحی تصمیم میگیرید با تیم طبی خود به طور مفصل صحبت کنید، و مطمئن شوید که کاملاگزینه های موجود، خطرات و فوائد شان را درک میکنید.  |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | اگراز تداوی پیشنهادی یا تشخیص داکتر خود مطمئن نیستید نظر داکتر دیگری را جویا شوید.  |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | برنامه ریزی به شمول هدف گزاری برای صحت و یا مراقبتهای صحی به همراه توانایی شما در زیر نظر گرفتن پیشرفت شمااست.  |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | مهم است که وقتی که برای آینده پلان سازی میکنید ،درباره صحت خود در آینده واقع گرا باشیدو درباره آن با داکتر خود گپ بزنید.  |
| 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. | گنجاندن تدابیر پشگیرانه در پلان خود مانند مراجعه به داکتر خود برای چک صحی بصورت منظم و یا بهبود رژیم غذایی سطح فعالیت فیزیکی نیز برای صحت عمومی مهم است.  |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | اگر دارو مصرف میکنید فکر خوبی است که وقتی را بگذارید که داروها را با داکترتان بررسی کنید  |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | زیرنظر گرفتن تغییرات در علائم و نشانه هایی که تجربه میکنید مهم است.  |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | و مطمئن شوید که وقتی که اول بار علائم را مشاهده میکنید به نزد داکتر خود بروید  |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | ارتباط صادقانه و بی پرده با داکترتانقدم مهمی درایجاد اعتماد است.  |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | ممکن است صحبت درباره برخیازاین مسائل مشکل باشد. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | با این حال کارکنان صحی تعلیم شده اند که با مسائل حساس و نیازهای فرهنگی متفاوت افراد تحت مراقبتشان را مد نظر قرار دهند. |
| 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. | اگر به نزد چند تن از کارکنان صحی میروید بهتر است به آنها بگویید چهتداویهای دیگری را دریافت میکنید و یا چه داروهای دیگری به شمول داروهایی که خود از داواخانه میخرید و ویتامینها و داروهای گیاهی مصرف میکنید. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | داکترفامیلی شما اغلب بهترین کسی است که که بین همه تداویها هماهنگی میکند.  |
| 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. | ممکن است فیس مراقبتهای صحی از حیث نوع تدوای و آیا اینکه بیمه خصوی دارید و یا ندارید و اینکه مستحق چه نوع خدمات دولتی باشید، متفاوت خواهد بود.  |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | شما میتوانید گسترده وسیعی از مراقبتهای صحی رایگان و تخفیفی را از طریق نظام مدیکر بهره مند شوید .  |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | توصیه میشود که قبل از گرفتن وقت درباره فیس های خدمات کارکنان صحی پرسان کنید.  |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | با ساختن یک پلان و هماهنگی ضرورتهای صحی میتوانید بهترین خدمات صحی و گزینه هاییرا که برای شما موجود است بدست آورید.  |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | برای معلومات بیشتر ازویب سایت BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning بازدید کنید.  |