|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **برنامه ریزی و هماهنگی خدمات مراقبت های بهداشتی** |
| Managing your health is something you can do. | مدیریت سلامتی، کاری است که از عهده آن بر خواهید آمد. |
| 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 بودن و مطلع بودن از سلامت و تندرستی خود، و هشیار بودن نسبت به گزینه های مراقب های بهداشتی،شما می توانید تصمیماتیگاهانه در ارتباط با نیازهای خود و عزیزان خود اتخاذ کنید.  |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | شش زمینه کلیدی را باید به هنگام مدیریت مراقبت های بهداشتی خودمورد نظر داشته باشید.  |
| Preparation and research. | آمادگی و تحقیق.  |
| Making decisions on treatment and care. | تصمیم گیری در مورد درمان و مراقبت. |
| Communicating openly and honestly. | برقراری ارتباطات صریح و صادقانه.  |
| Monitoring health and setting goals. | کنترل وضعیت سلامتی و تعیین اهداف.  |
| Understanding healthcare costs and payment  | درک هزینه های مراقبت های بهداشتی و روش های پرداخت. |
| And seeking heap and support. | پیدا کردن 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. | به همراه بردن اقلام مورد نیاز به وقت های ملاقات خود با متخصصین مراقبتهای بهداشتی،منجمله فهرستی از سوالاتکه مایلید متخصص مراقبت های بهداشتی به آنها جواب دهند. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | آماده بودن همچنین درباره پیدا کردن اطلاعات بهداشتی قابل اطمینان برای خود آموزی راجع به مسائل بهداشتی یا مشکلات پزشکی است. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | در صورت مصرف دارو،وقت صرف کنید تا داروی خود را بشناسید،از جمله اینکه از دارو خصوصا به چه منظوری استفاده می شود، دستورالعمل استفاده از آن،و عوارض جانبی احتمالی. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | به هنگام تحقیق، به دنبال منابع معتبر مانند بروشورهای موجود در مطب پزشک،داروخانه ها، و مراکز بهداشت جامعه محلی، باشید. |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | سایت ها و اپلیکیشن های بهداشتی تأیید شده توسط دولتمانند "کانال سلامت بهتر" نیز منابع اطلاعات بهداشتی معتبر می باشند. |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | به هنگام اتخاذ تصمیمات مراقبت های بهداشتی،با گروه پزشکی خود بطور مفصل صحبت کنید، و اطمینان حاصل کنید که به صورت کامل گزینه های پیش رو،مزایا و خطرات آنها را درک می کنید. |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | از پزشکی دیگر نظر دوم بخواهید خصوصا اگر نسبت به روش درمان پیشنهادی یا تشخیص پزشک خود اطمینان ندارید.  |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | برنامه ریزی شامل تعیین اهداف برای سلامتی یا مراقبت های بهداشتیبه همراه توانایی کنترل بهبودی و پیشروی می شود. |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | به هنگام برنامه ریزی برای آینده،بسیار مهم است که در مورد تندرستی آینده خود واقع بین باشید و راجع به این با پزشک خود صحبت کنید. |
| 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. | بکارگیری راهکارهای پیشگیری در برنامه بهداشتی خود،مانند ملاقات دوره ای و مرتب با پزشک برای چک آپیا بهبود رژیم غذایی و سطح فعالیت جسمانی نیزبرای سلامت کلی مهم است. |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | در صورت مصرف دارو،عادت خوبی است که زمانی را برای بازنگری برنامه دارویی با پزشک خود، تعیین کنید. |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | تحت کنترل داشتن تغییرات در علائم و نشانه های بیماریکه تجربه می کنید نیز مهم می باشد. |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | و اطمینان حاصل کنید به هنگام مشاهده اولیه علائم پزشک خود را ببینید.  |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | ارتباط صریح و صادقانه بین بیمار و پزشکقدم مهمی برای ایجاد اعتماد دو جانبه است. |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | صحبت درباره برخی از مشکلات بهداشتی می تواند مشکل باشد. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | با اینحال، متخصصین مراقبت های بهداشت آموزش دیده اند تا از عهده مسائل حساس، و نیازهای فرهنگی متفاوت افراد تحت مراقبت خود برآیند.  |
| 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 بیش از یک متخصص مراقبت های بهداشتی را می بینید،مفید است که به آنها راجع به سایر درمان های کنونی خود، یا داروهای مصرفی، از جمله داروهای بدون نسخه، ویتامین ها و داروهای مکمل گیاهی صحبت کنید. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | پزشک عمومی شما، GP، اغلب بهترین شخص برایهماهنگ کردن درمان های پزشکی شما است. |
| 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. | هزینه های مراقبت های بهداشتی بسته به نوع درمان دریافتیداشتن بیمه درمان خصوصی،و احراز شرایط جهت استفاده از خدمات دولتی، متغیر است. |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | شما می توانید طیف گسترده ای از خدمات بهداشتی رایگان و سوبسید شده را از طریق سیستم مدیکر دریافت کنید. |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | توصیه می شود که در مورد هزینه های دیدن هر ارائه دهنده خدمات بهداشتی، قبل از گرفتن وقت ملاقات، سوال کنید. |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | از طریق برنامه ریزی، مدیریت، و هماهنگی مراقبت های بهداشتی خود،می توانید نهایت استفاده از طیف خدمات درمانیو گزینه های موجود را ببرید. |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | برای کسب اطلاعات بیشتر، بهBETTERHEALTH.vic.gov.au/planning مراجعه کنید. |