|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **Προγραμματισμός και συντονισμός υγειονομικών υπηρεσιών** |
| Managing your health is something you can do. | Η διαχείριση της υγείας σας είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε. |
| 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. | Αν είστε δραστήριοι και ενημερωμένοι για την υγεία σας, και γνωρίζετε για τις υγειονομικές επιλογές, μπορείτε να παίρνετε τις πιο ενημερωμένες αποφάσεις για τις ανάγκες τις δικές σας και αυτών που φροντίζετε. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | Υπάρχουν έξι κύριοι τομείς για να λάβετε υπόψη σας όταν διαχειρίζεστε την υγειονομική σας περίθαλψη. |
| Preparation and research. | Προετοιμασία και έρευνα. |
| Making decisions on treatment and care. | Λήψη αποφάσεων για θεραπεία και φροντίδα. |
| Communicating openly and honestly. | Ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία. |
| Monitoring health and setting goals. | Παρακολούθηση της υγείας και καθορισμός στόχων. |
| Understanding healthcare costs and payment  | Κατανόηση των εξόδων και πληρωμών υγειονομικής περίθαλψης. |
| And seeking heap and support. | Και αναζήτηση βοήθειας και υποστήριξης. |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | Το να είστε προετοιμασμένοι σημαίνει να παίρνετε τα πράγματα που χρειάζεστε στο ιατρικό σας ραντεβού, μαζί με λίστα ερωτήσεων που θέλετε να απαντήσει ο επαγγελματίας υγείας. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | Το να είστε προετοιμασμένοι σημαίνει επίσης να ζητάτε αξιόπιστες πληροφορίες για την υγεία για να ενημερωθείτε για τα προβλήματα της υγείας ή τις ιατρικές σας παθήσεις. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | Αν παίρνετε φάρμακα, αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε τα φάρμακά σας, όπως γιατί ακριβώς είναι, τυχόν συγκεκριμένες οδηγίες και πιθανές παρενέργειες. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | Αν κάνετε έρευνα, να ψάχνετε σε αξιόπιστες πηγές όπως από φυλλάδια στο ιατρείο, φαρμακεία και κέντρα κοινοτικής υγείας. |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | Κρατικά εγκεκριμένες ιστοσελίδες υγείας και εφαρμογές όπως το Better Health Channel, είναι επίσης μια αξιόπιστη πηγή πληροφοριών υγείας. |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | Όταν παίρνετε αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης, μιλήστε με την ιατρική σας ομάδα εν βάθει, και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε πλήρως τις επιλογές σας και τα οφέλη και τους κινδύνους. |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | Ζητήστε από κάποιον γιατρό μια δεύτερη γνώμη αν δεν είστε βέβαιοι για τη συνιστώμενη ιατρική θεραπεία ή διάγνωση του γιατρού σας. |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | Ο προγραμματισμός σημαίνει να θέτετε στόχους για την υγεία ή την υγειονομική σας περίθαλψη σε συνδυασμό με την ικανότητα να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | Όταν προγραμματίζετε για το μέλλον, είναι σημαντικό να είστε ρεαλιστικοί για την μελλοντική σας υγεία και να το συζητήσετε με το γιατρό σας. |
| 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. | Αν ενσωματώσετε προληπτικά μέτρα στο πρόγραμμά σας, όπως επίσκεψη στο γιατρό σας για τακτικές γενικές εξετάσεις, ή βελτίωση της διατροφής και των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, είναι επίσης σημαντικά για τη γενική ευρωστία σας. |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | Αν παίρνετε φάρμακα, είναι καλή πρακτική να κανονίσετε μια ώρα για να επανεξετάσετε τα φάρμακα με το γιατρό σας. |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | Η παρακολούθηση των αλλαγών σε ενδείξεις και συμπτώματα που βιώνετε είναι επίσης σημαντικό. |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | Και βεβαιωθείτε να δείτε το γιατρό σας όταν παρατηρήσετε συμπτώματα για πρώτη φορά. |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία γιατρού-ασθενή είναι ένα σημαντικό βήμα για την ανοικοδόμηση εμπιστοσύνης. |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | Μερικά προβλήματα υγείας ίσως να είναι δύσκολο να τα συζητήσετε. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | Ωστόσο, οι επαγγελματίες υγείας είναι εκπαιδευμένοι να αντιμετωπίζουν ευαίσθητα προβλήματα, και διαφορετικές πολιτισμικές ανάγκες των ανθρώπων υπό την φροντίδα τους. |
| 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. | Αν βλέπετε πάνω από έναν επαγγελματία υγείας, βοηθάει να αναφέρετε στον καθένα απ' αυτούς για τις άλλες θεραπείες που κάνετε, ή για φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων αυτών χωρίς συνταγή, βιταμινών και βοτανικά συμπληρώματα. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | Ο οικογενειακός σας γιατρός, GP, συχνά είναι το καλύτερο πρόσωπο για να συντονίζει όλες τις θεραπείες σας. |
| 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. | Το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης θα ποικίλλει ανάλογα το είδος της θεραπείας που κάνετε, κατά πόσο έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας, και ποιες κρατικές υπηρεσίες δικαιούστε. |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | Μπορείτε να λάβετε μια ευρεία γκάμα δωρεάν και επιδοτούμενων υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης μέσω του συστήματος Μεντικέαρ. |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | Συνιστάται να ρωτήσετε για τις χρεώσεις όταν επισκέπτεστε κάποιον πάροχο υγείας πριν κλείσετε το ραντεβού. |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | Με τον προγραμματισμό, διαχείριση και συντονισμό της υγειονομικής σας περίθαλψης, μπορείτε να πάρετε το καλύτερο από το φάσμα των υπηρεσιών υγείας και από τις επιλογές που βρίσκονται στη διάθεσή σας. |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning |