|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services|** | **Sağlık bakım servislerinin planlanması ve koordinasyonu** |
| Managing your health is something you can do. | Sağlığınızı yönetmek yapabileceğiniz bir şeydir. |
| 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. | Aktif ve sağlığınız konusunda bilgili, ve sağlık bakım seçeneklerinin farkında olduğunuzda, sizin ve baktığınız kişilerin ihtiyaçları için en iyi kararları alabilecek düzeyde bilgi sahibi olursunuz. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | Sağlık bakımınızı yönetirken dikkate almanız altı ana alan vardır. |
| Preparation and research. | Hazırlık ve araştırma. |
| Making decisions on treatment and care.  Communicating openly and honestly. | Tedavi ve bakım konusunda kararlar almak.  Açık ve dürüst bir biçimde iletişim. |
| Monitoring health and setting goals. | Sağlığın izlenmesi ve amaçların tespiti. |
| Understanding healthcare costs and payment.  And seeking help and support. | Sağlık bakımı masraflarının anlaşılması ve ödenmesi.  Ve yardım ve destek aranması. |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | Hazırlanmak, içinde sağlık profesyonelinin cevaplamasını istediğiniz soru listesi de dahil olmak üzere ihtiyacınız olan şeyleri yanınıza almaktır. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | Hazırlanmak, ayrıca sağlık sorunlarınız veya tıbbî durumunuzla ilgili olarak kendinizi eğitmek için güvenilir sağlık bilgilerini aramak anlamına da gelir. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | İlaç kullanıyorsanız, ilaçlarınızın ne olduğunu öğrenmek için zaman ayırın, örneğin ne için kullanıyorsunuz, herhangi bir özel kullanma talimatı ve muhtemel yan etkileri gibi. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | Araştırma yaparken, doktor muayenehanesi, eczaneler ve toplum sağlık merkezleri gibi yerlerdeki broşürler gibi güvenilir kaynaklara bakın. |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information.  When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks.  Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis.  Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress.  When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor.  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.  If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor.  Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important.  And make sure you see your doctor when you first notice symptoms.  Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust.  Some healthcare issues may be difficult to discuss.  However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care  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.  Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments.  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.  You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system.  It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment.  By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | Hükümetçe desteklenen sağlık internet siteleri ve‘Better Health Channel’ (Daha İyi Sağlık Kanalı) gibi uygulamalar da güvenilir sağlık bilgisi kaynaklarıdır.  Sağlık bakımı kararları verirken sağlık ekibinizle konuları derinliğine konuşun, seçeneklerinizi, yararlarını ve risklerini tam olarak anladığınızdan emin olun.  Doktorunuzun tavsiye ettiği tıbbî tedavi veya koyduğu teşhis hakkında emin değiseniz başka bir doktordan ikinci bir görüş isteyin.  Planlama, sağlığınız ve bakımınız için hedeflerin tesbitini ve gelişmenizi izleme yeteneğinizi birlikte kapsar  Gelecek için planlama yaparken, gelecekteki sağlığınız hakkında gerçekçi olmak ve bunu doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.  Düzenli sağlık kontrolleri veya diyet ve bedensel faaliyet seviyelerinin geliştirilmesi gibi önleyici tedbirlerin planınıza dahil edilmesi de genel esenliğiniz için önemlidir.  İlaç kullanıyorsanız, ilaçlarınızı doktorunuzla birlikte gözden geçirmek için zaman ayırmak iyi olur.  Göstergeleriniz ve belirtilerinizdeki değişikliklerin izlenmesi de önemlidir.  Belirtileri ilk defa farkettiğinizde mutlaka doktorunuzu görün.  Açık ve içten doktor-hasta iletişimi güven duygusunun tesisinde önemli bir adımdır.  Bazı sağlık bakım sorunlarının konuşulması zor gelebilir.  Ancak, sağlık bakım profesyonelleri bakımlarından sorumlu oldukları kişilerin duyarlı oldukları konuları ve farklı kültürel ihtiyaçlarını ele alma konularında eğitimlidir.  Birden fazla sağlık profesyoneli görüyorsanız her birine gördüğünüz diğer tedaviler veya reçetesiz aldığınız vitaminler ve bitkisel ilaçlar da dahil kullandığınız tüm ilaçları söylemenizin faydası büyüktür  Aile doktorunuz tüm sağlık bakım tedavilerinizin koordinasyonunu yapacak en iyi kişi olabilir.  Sağlık bakım giderleri, gördüğünüz tedavi cinsi ve özel sağlık sigortanız olup olmadığına ve ne tür devlet hizmetlerine uygun olduğunuza bağlı olarak değişiklik gösterecektir.  Medicare sisteminden geniş ölçüde ücretsiz ve indirimli sağlık bakım hizmetleri alabilirsiniz.  Bir sağlık bakım sağlayıcısından randevu almadan önce, ücretleri hakkında bilgi istemeniz tavsiye edilir.  Sağlık bakımınızı planlayarak ve koordine ederek sizin için mevcut sağlık hizmetleri ve seçeneklerinden en iyi sonuçları alabilirsiniz. |
| For more information visit [www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning.](http://www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning.) | Daha fazla bilgi için [www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning](http://www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning). |