|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **ለጤና እንክብካቤ እቅድና የማስተባበሪያ አገልግሎቶች** |
| Managing your health is something you can do. | የርስዎን ጤና መቆጣጠሩ እርስዎ ማድረግ የሚችሉት ነገር ይሆናል። |
| 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. | ስለርስዎ ጤና እና ስለ ጤና እንክብካቤ ምርጫዎችን በማወቅ ንቁ እና መረጃ ማግኘቱ፤ ለርስዎ እና እንክብካቤ ለሚያደርጉላቸው ፍላጎት የሚያሟላ በጣም የታወቁ ውሳኔዎችን ማካሄድ ይችላሉ። |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | የርስዎን ጤና እንክብካቤ በሚቆጣጠሩበት ጊዜ ግምት ውስጥ ማስገባት ያለብዎ ስድስት ቁልፍ የሆኑ መስኮች አሉ። |
| Preparation and research. | ዝግጅና ጥናት። |
| Making decisions on treatment and care. | በህክምና እና እንክብካቤ ተመርኩዞ ውሳኔዎችን ስለማካሄድ። |
| Communicating openly and honestly. | በግልጽና ሃቅነት ያለው ግንኙነት ንግግር ስለማካሄድ። |
| Monitoring health and setting goals. | ጤናንና የተቀናጀን እቅድ ዓላማዎች ስለመቆጣጠር። |
| Understanding healthcare costs and payment  | ለጤና እንክብካቤ የሚውሉ ወጪዎችን እና ክፍያ ስለመረዳት።  |
| And seeking heap and support. | እንዲሁም ድጋፍና እርዳታን ስለመፈለግ። |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | በዝግጅት ላይ የሚካተት በርስዎ የጤና እንክብካቤ ቀጠሮ ላይ መውሰድ የሚያስፈልጉ ነገሮች፤ የርስዎ ጤና እንክብካቤ ባለሙያ መልስ እንዲሰጥበት የፈለጉትን ዝርዝር ጥያቄዎችን ያካትታል።  |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | እንዲሁም ቀደም ብሎ መዘጋጀቱ ስለ አስተማማኝ የሆነ የጤና መረጃን በማግኘት፤ ስለርስዎ የጤና ጉዳዮች ወይም ህክምና ሁኔታዎች በማወቅ እራስዎን ለማስተማር ይሆናል። |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | መድሃኒት የሚወሰድ ከሆነ፤ ስለርስዎ መድሃኒት ለመረዳት ጊዜ ይወስዳል፤ ይህም በተለይ ለምን እንደሆነ፤ ለየት ስላለ መመሪያዎች፤ እና ሊከሰት ስለሚችል ችግሮች ማወቅን ያካትታል። |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | መረጃ በሚፈለግበት ጊዜ ታማኝነት ካላቸው ምንጮች ማለት እንደ ከበራሪ ጽሁፍ ወረቀቶች ከቀዶ ጥገና ሀኪም፤ ከፋርማሲዎች እና ከማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ማእከላት ካሉት ይሆናል። |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | መንግሥት የጤና ድረገጾችን እና አፕስ/apps እንደ የተሻለ የጤና መሸጋገሪያ/Better Health Channel አውጥቷል፤ እነዚህም ታማኝነት ያላቸው የጤና ጥበቃ መረጃ ናቸው።  |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | ስለ ጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን በሚያካሂዱበት ጊዜ፤ ከርስዎ የህክምና ቡድን ጋር በጥልቀት በመወያየት ያለዎትን ምርጫዎች እና ጥቅሞችና ችግሮች ሙሉ በሙሉ ስለመረዳትዎ ማረጋገጥ። |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | የርስዎ ሀኪም በሰጠው የህክምና አቅርቦት ወይም የምርመራ ውጤት አስተያየት ላይ እርግጠኛ ካልሆኑ በሌላ ሀኪም ለሁለተኛ አስተያየት እንዲሰጥበት መጠይቅ። |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | በእቅድ ማውጣት ላይ የሚካተት የርስዎን እድገት መሻሻል ለመከታተል የርስዎ ጤና ወይም ጤና እንክብካቤ ከአቅም ቁጥጥር ጋር እንዲጣመር ዓላማዎችን ማቀናጀት ይሆናል።  |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | ለወደፊት እቅድ ስለማውጣት፤ ስለርስዎ የወደፊት ጤንነት እውነታ መሆን ጠቃሚ እንደሆነና ይህንን ከሀክምዎ ጋር መነጋገር።  |
| 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. | በርስዎ እቅድ ላይ የተቀናጀ መከላከያ እርምጃዎች፤ ማለት እንደ ለርስዎ መደበኛ ጤና ምርመራ ሀኪምዎን ማየት ወይም የአመጋገብ እና የአካል እንቅስቃሴን ደረጃ ማሻሻል፣ እንዲሁም ለአጠቃላይ ደህንነት ጠቃሚ እንደሆነ ነው። |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | መድሃኒት የሚወሰድ ከሆነ፤ የሚወሰዱትን መድሃኒቶች ከርስዎ ሀኪም ጋር እንደገና ለማሳየት ጊዜ ማቀናጀቱ ጥሩ አሰራር ይሆናል።  |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | እንዲሁም ያጋጠምዎትን የበሽታ ችግሮችና ምልክቶች ያለውን ለውጥ መቆጣጠሩ ጠቃሚ ይሆናል። |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | እንዲሁም መጀመሪያ ችግር ስለመኖሩ ሲያውቁ የርስዎን ሀኪም ለማየት እርግጠኛ መሆን። |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | በሀኪምና በሽተኛ መካከል ግልጽና ሃቅነት ያለው ግንኙነት ንግግር ማካሄድ እምነትን ለማዳበር ጠቃሚ እርምጃ ይሆናል። |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | አንዳንድ የጤና እንክብካቤ ጉዳዮችን ለመነጋገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | ይሁን እንጂ ሰዎች በእንክብካቤ ላይ እያሉ በጣም ዘግናኝ እና አስቸጋሪ ከሆኑ ባህላዊ ፍላጎት ጋር በተዛመዱ ጉዳዮች ለመደራደር የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ስልጠና ወስደዋል።  |
| 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. | ከአንድ በላይ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ካዩ፤ ቀደም ሲል ስለቀረበልዎት ሌላ ህክምና ወይም ስለሚወስዱት መድሃኒት እና ያለ ማዘዣ ለሚወሰድ ቫይታሚንና የእጽ ቅጠላቅጠል መደጎሚያን ያካተተን እያንዳንዱን መናገሩ ይረዳል። |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | የርስዎ አጠቃላይ ሀኪም GP የርስዎን የጤና እንክብካቤ ህክምናዎችን ለማቀናጀት ብዙጊዜ በጣም ጥሩ ሰው እንደሆነ ነው። |
| 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. | የጤና እንክብካቤ ዋጋ ክፍያዎች በሚያገኙት የህክምና ዓይነት ይለያያል፤ ምንም እንኳን በግል ጤና ጥበቃ የተካተተ ቢኖርዎትም፤ መንግሥት በሚያቀርበው አገልግሎቶች ላይ ለመጠቀም ይፈቀድልዎታል። |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | በመዲኬር አሰራር ዘይቤ በኩል ሰፋ ያለና የተለያዩ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን በነጻና በድጎማ ክፍያ ማግኘት ይችላሉ።  |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ለማየት ቀጠሮ ከማቀናጀትዎ በፊት ስለ ክፍያ ዋጋ ቢጠይቁ ይመረጣል።  |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | ስለርስዎ የጤና እንክብካቤ እቅድ በማውጣት፣ በመቆጣጠር እና በማቀናጀት፤ ከተለያዩ የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች እና ከሚቀርብልዎት ምርጫዎች በጣም ጥሩ ጥቅም ማግኘት ይችላሉ። |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | የበለጠ መረጃ፤ ለማየት betterhealth.vic.gov.au/planning |