|  |  |
| --- | --- |
| **Planning and coordinating healthcare services** | **Pianificazione e coordinamento servizi sanitari** |
| Managing your health is something you can do. | Anche voi potete gestire la vostra salute. |
| 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. | Conducendo una vita attiva, tenendovi informati sulla vostra salute e sulle cure sanitarie disponibili, in questo modo potrete prendere delle decisioni informate e adatte alle vostre necessità e a quelle delle persone di cui vi prendete cura. |
| There are six key areas for you to consider when managing your healthcare. | Sono sei le aree da considerare nel prendersi cura della propria salute. |
| Preparation and research. | Preparazione e ricerca. |
| Making decisions on treatment and care. | Decisioni per trattamento e cura. |
| Communicating openly and honestly. | Comunicazione aperta e onesta. |
| Monitoring health and setting goals. | Controllo della salute e obiettivi da raggiungere. |
| Understanding healthcare costs and payment  | Consapevolezza di costi e pagamento delle cure sanitarie. |
| And seeking heap and support. | E richiesta di aiuto e supporto. |
| Being prepared includes taking the things you need to your healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer. | Essere preparati significa anche portare tutto il necessario quando andate all'appuntamento medico inclusa una lista di domande che volete fare al professionista sanitario. |
| Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions. | Essere preparati significa anche cercare informazioni sanitarie attendibili per imparare ciò che vi serve per le vostre questioni sanitarie o per le vostre malattie. |
| If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects. | Se assumete farmaci, imparate a conoscere i farmaci, inclusi le indicazioni specifiche, eventuali raccomandazioni e potenziali effetti collaterali. |
| When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres. | Nella ricerca, cercate fonti attendibili così come gli opuscoli che trovate nell'ambulatorio medico, nelle farmacie e nei centri medici comunitari. |
| Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information. | Siti sanitari approvati dal governo e applicazioni come Better Health Channel, sono altre fonti attendibili per informazioni sanitarie. |
| When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks. | Quando prendete decisioni sulla vostra salute, consultate il vostro team medico, e assicuratevi di aver capito bene le opzioni, i rischi e i benefici. |
| Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis. | Chiedete un secondo parere medico se non siete convinti del trattamento suggerito o della diagnosi del vostro medico. |
| Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress. | Pianificare significa anche decidere degli obiettivi per la salute e per le cure sanitarie con la capacità di monitorare i progressi. |
| When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor. | Nella pianificazione, è importante essere realistici sul futuro della propria salute e parlarne con il proprio medico. |
| 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. | Incorporate misure preventive nel vostro piano come regolari visite di controllo dal vostro medico, migliorare l'alimentazione e l'attività fisica, altri fattori importanti per il benessere generale. |
| If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor. | Se assumete farmaci, è buona abitudine stabilire un momento in cui rivedere con il vostro medico i farmaci assunti. |
| Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important. | È anche importante tenere d'occhio eventuali cambiamenti occorsi. |
| And make sure you see your doctor when you first notice symptoms. | E assicuratevi di visitare il medico non appena compaiono i primi sintomi. |
| Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust. | Una comunicazione paziente-medico aperta e onesta è importante per instaurare un rapporto di fiducia. |
| Some healthcare issues may be difficult to discuss. | Potrebbe essere difficile discutere di alcune questioni mediche. |
| However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care. | Ma i professionisti della sanità sono preparati ad affrontare questioni delicate, e le diverse esigenze culturali dei loro pazienti. |
| 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. | Se visitate più di un professionista della salute, è utile far sapere a ciascuno delle terapie ricevute altrove, o dei farmaci che si assumono, inclusi quelli che non richiedono ricetta medica, vitamine e integratori a base di erbe. |
| Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments. | Il vostro medico generico, il medico di famiglia, spesso è la persona migliore per coordinare tutte le terapie di assistenza sanitaria. |
| 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. | I costi per l'assistenza sanitaria variano a seconda del tipo di trattamento ricevuto, a seconda che si abbia un'assicurazione medica privata e in base ai servizi governativi ai quali si ha diritto. |
| You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system. | È possibile usufruire di un'ampia gamma di servizi sanitari gratuiti e sovvenzionati tramite il sistema Medicare. |
| It is recommended that you ask about the fees for seeing a healthcare provider before you make an appointment. | Si raccomanda di accertarsi del costo della consultazione di un fornitore di servizi sanitari prima di fissare un appuntamento. |
| By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you. | Con la pianificazione, gestione e il coordinamento della vostra assistenza sanitaria potete scegliere il meglio tra la gamma di servizi sanitari e le diverse opzioni a vostra disposizione. |
| For more information, visit BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning | Per maggiori informazioni visitate il sito BETTERHEALTH.vic.gov.au/planning |