ወደ Swedish እንኳን በደህና መጡ

የታካሚና የቤተሰብ ደብተር

Welcome to Swedish

Patient and Family Handbook (Amharic)

SWEDISH

HEALTH FOR GOOD

የይዘቶች ሰንጠረዥ

ወደ Swedish እንኳን በደህና መጡ 3

ከእኛ CEO የተጻፈ ደብዳቤ 4

የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ 5

የጥንቃቄ ባህል 6

በ Swedish የሚያደርጉት ቆይታ 7

የሕክምና መዝገቦችዎ 9

የጤና እንክብካቤ መመሪያ ትዛዞች 10

የታካሚ መብቶችዎ 11

የታካሚ ኃላፊነቶች 12

የታካሚ ቼክሊስት 13

የቢል ጥያቄዎች 14

አስተያየቶችና ቅሬታዎች 15

አድሎ ስላለማድረግ ማስታወቅያ 16

ማስታወሻዎች 18

ለ Swedish ይስጡ 19

ወደ Swedish እንኳን በደህና መጡ

በ1910 ውስጥ፣ ለትልቅና የጋራ ግብ ትንሽ ሐኪም ቤት ጀመረ፥ በሞያቸው የሰለጡኑ ሰራተኞችንና ዘመናዊ ቴክኖሎጂና መሳርያዎችን ተጠቅሞ፣ በአካባቢው ውስጥ ሊገኝ የሚቻለውን የበለጠ የሕክምና እንክብካቤ መስጠት። ከዚያን ግዜ ጀመሮ፣ Swedish በ Pacific Northwest ውስጥ በጣም ከበሬታ ካላቸው ያለ ትርፍ የሚሰሩ የሕክምና ተቋሞች ውስጥ አንድ ወደ መሆን ደረጃ ላይ የደረሰ ሲሆን፣ በዚያ ዓላማው - እያንዳንዱ ታካሚን እጅግ የላቀና በምሳሌነት ሊጠቀስ የሚችል እንክብካቤ ለመስጠት ነው።

Nils Johanson፣ ከ Sweden ወደ አሜሪካን ሀገር በ 19ኛ ምዕተ ዓመት መጨረሻ ላይ ከመጣ በኋላ፣ ምንም የእንግሊዝኛ ቋንቋና በጣም ጥቂት ዶላሮችን በኪሱ ብቻ ነበረው፣ ቢሆንም በ Denver ውስጥ የሕክምና ዲግሪውን ይዞ በቀዶ ጥገና ሙያ ሰለጠነ። ወደ Seattle ከሄደ በኋላ፣ አንደኛ-ደረጃ ያላቸው ሐኪም ቤቶችን በዚያን ወቅት ላይ ባለማግኘቱ ስላልረካ፣ የራሱን ለመገንባት ወሰነ። ከ Swedish ኢሚግራንት በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ፣ በ First Hill ውስጥ Swedish Hospital ተጀመረ። ከተመሠረትንበት ግዜ ጀምሮ፣ ለማደግና ለመዳበር ያለን አቅም፣ ከማህበረሰቡ በምናገኘው ድጋፍ የበለጠ ከፍተኛ ሆኗል፣ ይህም የጤና እንክብካቤን በአካባቢያችን ለማሳደግ በጣም ወሳኝ ሚና ተጫውቷል።

Dr. Johanson ን ያነሳሳው ተመሳሳይ ሀይልና ምኞት፣ ዛሬም በ Swedish ውስጥ የሚሰሩ ሰዎችን እየመራቸው ይገኛል። በጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ውስጥ ያሉ እያንዳንዱ አባል ሁሉ፣ ከቴክኒሻኖች እና ነርሶች ጀምሮ፣ እስከ ሐኪሞች እና የቀዶ ጥገና ባለሞያዎች፣ Swedish በሕክምና ሳይንስ ጎዳና ላይ ቀዳማዊ ቦታን እንዲይዝ፣ ተራማጅ ምርምሮችንና ቴክኖሎጂን ተሞርኩዞ፣ ለእያንዳንዱ ታካሚ የበለጠ ውጤት ለማስገኘት እየጣረ ነው።

ተሞክሮዎ የምቾትና የመተማመን ስሜት እንደሚሰጥዎት እናምናለን። ተንከባካቢ እጆች ባሏቸው፣ ስራቸውን በሚወዱ፣ በሚያደርጓቸው ስራ ላይ በሞያ እጅግ የላቁና፣ ለጤናዎና ደህነትዎ በታታሪነት ከሚሰሩ ሰዎች፣ እጅግ ከፍተኛ ጥራት ያለውን የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት እኛን ስለመረጡን በጣም ክብር ይሰማናል።

SWEDISH FIRST HILL

SWEDISH CHERRY HILL

SWEDISH BALLARD

SWEDISH EDMONDS (በ NBBJ ፎቶድ)

SWEDISH ISSAQUAH

ከአንድ ምዕተ ዓመት በላይ የላቀ አገልግሎት

R. GUY HUDSON, M.D., MBA

ከተመሰረተበት ቀን ጀምሮ፣ የ Swedish ተልእኮና ዓላማ፣ እኛ የምናገለግለውን እያንዳንዱን ሰው፣ ጤናውንና ደህነነቱን ማሻሻል ነው። ባለፈው ምዕተ ዓመት ውስጥ Swedish እያዘገመ ያደገ ሲሆን፣ በታካሚ-ላይ ያተኮረው ቁርጠኛ ተልዕኳችን አልተቀየረም።

ተሞክሮዎን የተረጋጋ እንዲሆን ለማድረግ፣ ከእንክብካቤ ቡድንዎ ጋራ የሚያስተዋውቅዎና ሊኖርዎ ለሚችሉ ቅሬታዎች ወይም ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት እንዲረዳዎ ይህንን ደብተር አዘጋጅተናል። ስለ ቆይታዎ ወይም ስለሚሰጥዎ እንክብካቤ ፣ ማብራሪያ ወይም ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ ማንኛውንም የእንክብካቤ ቡድንዎ አባል ወይም ሰራተኞቻችን ለመጠየቅ አያመንቱ። በእንክብካቤዎ ላይ በታታሪነት እንዲሳተፉና Swedish ደግሞ በቆይታዎ ወቅት ፍላጎቶችዎን ሁሉ የማሟላት ኃላፊነት አለበት።

በሐኪም ቤት ውስጥ መታከም የሚያስጨንቅ ነገር ሊሆን እንደሚችል ይገባናል። እጅግ በጣም የላቀ እንክብካቤና እጅግ በጣም የላቀ መስተንግዶ ልናደርግልዎ ታጥቀን ትነስተናል። የተለመደ ምርመራ፣ አስቸኳይ ለሆነ የጤና ሁኔታ እጅግ አስፈላጊ እንክብካቤ እያገኙ፣ ወይም ከሕመምዎ እያገገሙ ከሆነ፣ ጤናዎና ደህንነትዎ ከፍተኛ ቅድሚያ የምንሰጠው ጉዳይ ነው።

ለማህበረሰባችን እጅግ የላቀ ጥራት ያለው እንክብካቤ ለመስጠት ሳያታክቱ በሚሰሩ በሺ በሚቆጠሩ እንክብካቤ አስታማሚዎቻችን ስም፣ ለጤና እንክብካቤ አገልግሎትዎ Swedish ን በመምረጥዎ በጣም ላመሰግንዎ እፈልጋለሁ።

R. Guy Hudson, M.D., MBA
ዋና ሥራ አስፈጻሚ ሹም (CEO)

የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ

ሐኪሞችና ሌሎች የሕክምና አገልግሎት ሰጪዎች

በ Swedish ውስጥ በሚያደርጉት ቆይታ ወቅት ከተለያዩ ዓይነት ሐኪሞች ጋራ ይገናኙ ይሆናል። የሕክምና ባልደረቦቻችን፣ በ Swedish ተቀጥረው የሚሰሩ አገልግሎት ሰጪዎችና በግል የሚሰሩ ገለልተኛ አገልግሎት ሰጪዎችን ያካትታሉ። ሕክምናዎን የሚያካሂድልዎ ሐኪም ሲሆን፣ አብዛኛውን ግዜ ስፔሳሊስት ነው። ይህም ስፔሻሊስት በሐኪም ቤቱ ውስጥ ለሕክምናዎና ለእንክብካቤዎ መመሪያ የሚሰጥ ነው። በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ ረዚደንቶች ወይም ፌሎ ሐኪምዎን ይረዳሉ (እነዚህ አገልግሎት ሰጪዎች የሕክምና ትምህርታቸውን ያጠናቀቁ ሲሆኑ፣ እንክብካቤ በሚሰጥዎ ሐኪም ቁጥጥር ስር ሆነው ተጨማሪ ስልጠና እያደረጉ ናቸው)።

ሐኪሜ፥ ________________________

የኔ ረዚደንት፥ ________________________

የኔ ነርስ ፕራክትሽነር፥ ________________________

የኔ ፊዚሻን አሲስታንት (የሐኪም ረዳት)፥ ________________________

ሆስፒታሊስት

ሌላ ሊያገኙት የሚችሉ ሐኪም ሆስፒታሊስት ሊሆን ይችላል። እሱ ወይም እሷ የሚሰሩት በሐኪም ቤት ብቻ ሲሆን፣ ስራቸውም ሕክምናውን የሚያካሄደው ሐኪም በሌለበት ወቅት ለታካሚዎች እንክብካቤ መስጠት ነው። ከሐኪምዎ፣ ነርስዎ፣ እና የጉዳይ አስተዳዳሪዎ ጋራ በማቀነባበር፣ ለሀያ አራት ሰዓት ሙሉ ሞያዊ እንክብካቤ በመስጠት ሊረዱዎ ይችላሉ።

የኔ ሆስፒታሊስት፥ ________________________

ነርሶች

ሬጂስተርድ ነርሶች (RNs) እና ሰርቲፋይድ ላይሰንስድ ፕራክቲካል ነርሶች (LPNs)፣ እርስዎ ሐኪም ቤት በሚተኙበት ወቅት በአልጋዎ ጎን ቆመው እንክብካቤ የሚሰጡዎ ሰዎች ናቸው። የአገልግሎት ሰጪዎን ሕክምና እቅድና የነርስ እንክብካቤ እቅድዎን በመከተል፣ መድሐኒቶችን ይሰጡዎታል፣ የጤና ዋና ምልክቶችን ይከታተላሉ፣ በእንክብካቤዎ ላይ ሙሉ በሙሉ እንዲሳተፉ ያበረታቱዎታል እንዲሁም በታቻልዎ መጠን ምቾት እንዲሰማዎ ያደርጋሉ። ነርሶች፣ የእርስዎን ጤንነትና ደህንነትን ለመጠበቅ በታታሪነት የሚሰሩ ሲሆኑ፣ ስለእርስዎ ሆነው ይከራከራሉ እንዲሁም ስለ ሁኔታዎ እውቀት እንዲቀስሙ የሚረዱ ሲሆን ሊኖርዎ ለሚችሉ ማናቸውም ጥያቄዎች መልስ ይሰጣሉ።

የኔ ነርሶች፥ ________________________

____

____

____

____

የጉዳይ አስተዳዳሪ

በሐኪም ቤት ቆይታዎ ወቅት፣ የጉዳይ አስተዳዳሪን ማግኘት ይችላሉ። የጉዳይ አስተዳዳሪ፣ እርስዎ ሐኪም ቤቱን ለቀው ሲወጡ፣ የእንክብካቤ እቅድዎን ለማቀነባበር ከእርስዎ እና ከሌሎች የሐኪም ቤቱ ቡድን አባሎች ጋራ አብረው ይሠራሉ። የጉዳይ አስተዳዳሪዎ፣ እዚህ ባሉበት ወቅት፣ ስለ የመድን ዋስትናዎ ሊኖርዎ ስለሚችሉ ጥያቄዎች መልስ ይሰጡዎታል፣ እንዲሁም ከ Swedish ወደ ቤትዎ ወይም ወደ ሌላ የእንክብካቤ ደረጃ የሚያደርጉት የዝውውር ሂደት እንዳይደናቀፍ ያረጋግጣሉ።

የኔ ጉዳይ አስተዳዳሪ፥ ________________________

ሌላ እንክብካቤ ሰጭዎች

በደርዘን በሚቆጠሩ ሙያዎች የሰለጠኑ ስፔሻሊስቶች በሐኪም ቤት ቆይታዎን የበለጠ አመቺ እንዲሆንና ባፋጣኝም እንዲሻልዎ ለማድረግ ተዘጋጅተዋል። እነኝህም፣ ፊዚካል፣ ሬስፒራቶሪና ኦኩፔሽናል ቴራፒስቶችን፣ እንዲሁም ደግሞ የላቦራቶሪ ቴክኒሻኖች፣ ዳያግኖስቲክ ኢሜጂንግ ባልደረቦች፣ ዳዬቲሻኖች፣ ፋርማሲስቶች፣ ሰርቲፋይድ የነርሲንግ ረዳቶች፣ ሶሻል ወርከሮችንና ቻፕሌኖችን ያጠቃልላል። እዚህ እያሉ የነሱ አገልግሎት የማያስፈልግዎ ቢሆኑ ቢችሉም፣ ከፈለጓቸው ሊያገኟቸው እንደሚችሉ ማወቁ የአእምሮ እፎይታን ይሰጣል።

እኔ ማስታወስ የምፈልጋቸው የእንክብካቤ ሰጪዎች ስም፥

____

____

____

____

____

____

የጥንቃቄ ባህል

የእጅ ንጽህና (ሃይጅን)

የጀርሞች ስርጭትን ለመከላከልና ለታካሚዎቻችን ከአደጋ ነጻ የሆነ አካባቢን ለመፍጠር ሲባል፣ Swedish Medical Center (ስዊዲሽ ሜዲካል ሴንተር) ሁሉን እንክብካቤ ሰጪዎች ወደ አንድ ክፍል ከመግባታቸው በፊትና ከዚያ ከወጡ በኋላ፣ በአልኮል ጄል ወይም በሳሙናና ውሃ እጆቻቸውን እንዲታጠቡ ያዛቸዋል። ጎብኚዎችም በቀረበው ሳሙና ወይም ጄል ተጠቅመው ይህንኑ እንዲያደርጉ እንጋብዛቸዋለን። ታካሚዎችን ከአደጋ ነጻ አድርገን ማቆየት እንዲቻል፣ ህመም የሚሰማቸው ጎብኚዎች ወደ ሐኪም ቤቱ ለጉብኝት ከመምጣት እንዲቆጠቡ እንጠይቃቸዋለን።*

በ Swedish ደህንነትዎ ተጠብቆ እንዴት እንደሚቆይ

በ Swedish ውስጥ ቀዳማዊው ትኩረታችን፣ የታካሚ ደህንነት ነው። Swedish፣ ሊከሰቱ የሚችሉ የአደጋዎች፣ ስህተቶች፣ ጉዳቶችንና የኢንፌክሽን ቁጥሮችን ለመቀነስ ታታሪ የሆነ ሚና ይጫወታል። ቀጣዩን ግዜና ጉልበት የደህንነት መንገዶችንና ሥርዓቶችን ለመፍጠርና ባለማቋረጥ ለማሻሻል እናውለዋለን። እስካሁን ድረስ የሰራነው ስራ ለውጦችን አሳይቷል፣ ቢሆንም እርስዎ ከኛ ጋራ እንዲተባበሩ ደግሞ እንፈልጋለን። ቅሬታዎች ካልዎት፣ መናገር ወይም ጥያቄ መጠየቅ ይቻላል። Swedish፣ የታካሚ ደህንነትን እንዴት እንደሚመዝን ዝርዝር መርጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን **Swedish.org/about/quality-and-patient-safety/quality-information-sources** ድረገጽ ይጎብኙ።

ስምዎን ለመጠየቅ

የታካሚን ደህንነት ከፍ ከምናደርግባቸው የታወቁ መንገዶች ውስጥ አንዱ፣ በሐኪም ቤት ውስጥ በሚያደርጉት ቆይታ ወቅት የሚገነዘቡት ነገር ይሆናል። እነዚያ ከዚህ በፊት አይተዋቸው የነበሩትን ጨምሮ፣ የተለያዩ እንክብካቤ ሰጪዎች፣ ስምዎንና ሌላ እርስዎን የሚመለከት ልዩ መረጃ (እንደ የትውልድ ቀን) በተደጋጋሚ ይጠይቁዎታል። ይህ ማናቸውንም መድሃኒቶች፣ ሕክምናዎች፣ የሕክምና ተግባሮች ወይም ምግቦች ከማግኘትዎ በፊት ይደረጋል። አይ፣ ማንነትዎን ረስተን አይደለም። ይህ፣ ትክክለኛው ሰው ትክክለኛውን እንክብካቤ ማግኘቱን ለማረጋገጥ የሚያስችል፣ በጣም ቀላልና የተረጋገጠ መንገድ ነው።

በሌላ በኩል ደግሞ፣ የእንክብካቤ ሰጭዎችዎን ስም በጭራሽ መጠየቅ አያስፈልግዎትም። ምክንያቱም፣ ይፋ በሆነው የ Swedish የሰራተኛ ስም መለዮ (ታግ) ላይ፣ ከፎቶግራፋቸውና ከሥራ ክፍል ማዕረጋቸው ጋራ አብሮ ስለሚታይ ነው። ሁሉም ሰራተኞቻችን የስም መለዮ (ታግ) ማድረግ አለባቸው፣ ይህም ማን እንክብካቤ እየሰጠዎ መሆኑን ቶሎና በቀላሉ ለማወቅ ያስችልዎታል።

ከመውደቅ መከላከል

የተለያዩ ነገሮች በሐኪም ቤት ውስጥ መውደቅን ከሌላው ቦታ በበለጠ አደገኛ እንዲሆን ያደርጉታል። አንዳንድ ዓይነት መድሃኒቶች፣ እንግዳ የሆነ አካባቢና የሰውነት አቅም ማነስ መውደቅን ሊያስከትሉ ይችላሉ፣ ይህም ለጉዳት ምክንያት ሊሆንና የማገገም አቅምዎን ሊያዘገይ ይችላል። እዚህ እያሉ እንዳይወድቁ ለመከላከል፣ በአልጋዎ ጎን ላይ መደገፊያ እንገጥምልዎታለን፣ እንዲሁም ደግሞ የማያንሸራትት ካልሲ እንሰጥዎታለን። በተጨማሪም፣ ወደ መጸዳጃ ክፍል ሲሄዱ እርዳታ ሊሰጥዎ ይችላል፣ የእጅ መደገፊያ ሬይሎችን፣ ምርኩዞችን ወይም ከዘራዎችን እንዴት እንደሚጠቀሙ እናሳይዎታለን።

ለእርዳታ ጥሪ ለማድረግ

በአንድ ክፍል ውስጥ ብቻዎን ቢሆኑ እንኳን፣ የእርስዎን ደህንነት የሚከታተል ወይም በማንኛውም መንገድ ሊረዳዎ የተዘጋጀ አንድ ሰው ተዘጋጅቶ ይጠብቅዎታል። እርስዎ ማድረግ ያለብዎት፣ የመጥሪያ መብራትዎን መጫን ብቻ ነው፣ ከዚያም አንድ ሰው ወዲያዉኑ ጥሪዎን ይመልስልዎታል።

እንዲንቀሳቀሱ እርስዎን መርዳት

እንክብካቤ ሰጪዎችዎ የማገገም ሂደቱን ለማገዝ የሚያስችሉ ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርጉ ያደፋፍሩዎታል። ደህንነት በተሞላው መንገድ እንዲዘዋወሩና እንዲንቀሳቀሱ ለማገዝ ፣ እንክብካቤ ሰጭዎችዎ ልዩ ዓይነት መሳሪያዎችን ሊጠቀሙ ይችላሉ። እነዚህን የመሳሰሉ መሳርያዎችን መጠቀም የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ እንክብካቤ ሰጪዎ መመርያና ምሪት ይሰጡዎታል።

*ስዕሎቹ በ Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC) ፈቃድ የተገኙ ናቸው

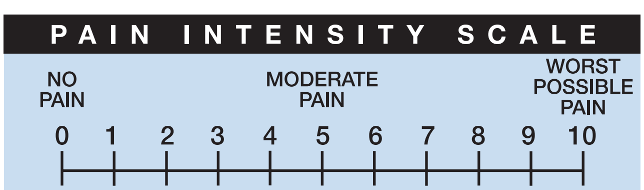
በ Swedish የሚያደርጉት ቆይታ

እጅግ በጣም ጥሩ የሆነ መግባባት እንዲኖር ማስቻል

ደህንነት የተሞላውና ወቅታዊ ሕክምና እንዲሆን፣ በታካሚዎች፣ አብረዋቸው ባሉ ሰዎችና እንክብካቤ ሰጭዎቻቸው መሃከል ውጤታማ የሃሳብ ልውውጥ መኖሩ በጣም አስፈላጊ ነው። እንግሊዝኛ የመጀመሪያ ቋንቋዎ ካልሆነ ወይም የማዳመጥ፣ የንግግር እና/ወይም የማየት ችግር ካልዎት፣ Swedish ከ 200 በላይ ቋንቋዎች እና ዘዬዎች፣ ብቁ የሕክምና ቃል አስተርጓሚ አገልግሎት ያቀርባል፣ ከዚህም በተጨማሪ የዲዳ ቋንቋ የማስተርጎም አገልግሎትና ሌሎች እንደ የማዳመጫ መሳሪያዎች፣ የተተረጎሙ የታካሚ ሰነዶች፣ ብሬይል (Braille) እና የ CART አገልግሎቶችን፣ እንዲሁም ለቪዲዮ የተተረጎመ ጽሁፍ (ክሎዝድ ካፕሽን) (በሚኖርበት ቦታ) ደግሞ አዘጋጅቷል። ብቃት ያለው የቃል አስተርጓሚ አገልግሎትና የመግባቢያ አገልግሎቶች በ Swedish ካምፓሶች ውስጥ ለ 24/7 የሚሰጡ ሲሆን፣ **የሚሰጡት በነጻ ነው።** የቤተሰብ አባሎች፣ ጓደኞች ወይም ልጆችዎ እንደ የሕክምና አስተርጓሚዎች ሆነው እንዲያገለግሉ አንፈቅድም፣ ቢሆንም ደጋፊዎችዎ እንዲሆኑና፣ በእርስዎ ፈቃድ ደግሞ እንደ አስፈላጊነቱ መረጃን መለዋወጥ እንዲችሉ እናበረታታቸዋለን። በሃሳብ ለመግባባት ስለሚያስፈልግዎ ልዩ ፍላጎቶች፣ ቢቻል አስቀድመው እንዲያሳውቁን ይሁን።

እርስዎ እንደሚመችዎ ማድረግ

እያገገሙ ሳሉ አንዳንድ ህመም ወይም ያለመመቻቸት ስሜቶች ሊከሰቱ የሚችሉ ቢሆንም፣ የኛ ዓላማ፣ በሚያደርጉት ዕለታዊ እንክብካቤ ላይ ተሳታፊ እንዲሆኑ፣ እረፍት እንዲያገኙና ሰውነትዎን እንዲያፍታቱ ምቾት እንዲኖርዎት ለማድረግ ነው። ሊኖርዎ የሚችል ማንኛውንም ህመም ለመግለጽ ከ 0 እስከ 10 የደረጃ መለኪያ እንዲጠቀሙ እንጠይቅዎታለን። ስላልዎ የምቾት ደረጃና መድሃኒቶችና ሕክምናዎቹ ምኑን ያህል እየረዱዎ እንደሆነ ከእርስዎ ጋራ በተደጋጋሚ እንነጋገራለን። እንደ አስፈላጊነቱ፣ አቀማመጥዎን እንዲቀይሩና የሙቀት፣ ቅዝቃዜ ቴራፒዎች ወይም ሌሎች ጠቃሚ ዘዴዎችን ልናሳይዎ እንችላለን። የህመም መጠን በማገገሚያ ተግባር ላይ እንዳይሳተፉ እያገደዎት ከሆነ፣ ህመምዎ እንዴት እንደሚሰማዎ፣ የት ቦታ ላይ እንደሚሰማዎ ለውጥ ከታየ፣ ወይም የተሰጥዎ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ፍቱንነት ከተጠበቀው ግዜ በፊት ከቀነሰ ለቡድንዎ ያሳውቁ። የተቻለንን ጥረት እናደርጋለን፣ ቢሆንም ሁሉንም ህመም ወይም ያለመመቸት ስሜት ልናስወግድልዎ አንችል ይሆናል።



ከጓደኞችና የቤተሰብ አባሎች ጋራ መገናኘት

ወዳጆችዎንና ጓደኞችዎን ሁኔታዎን አስመልክቱ ምን ሁኔታ ላይ እንዳሉ ማሳወቅ በጣም አስፈላጊና ሊደረግ የሚገባ ተግባር ነው። ቀለል እንዲልና አነስ ያለ ግዜ ለመጠቀም ሲባል፣ CaringBridge የሚባል የነጻ፣ የተጠበቀና የግል የሆነ ድረገጽ አገልግሎትን እንዲጠቀሙ እንመክራለን። ፎቶግራፎችን፣ ቪድዮዎችን፣ ዕለታዊ መልእክቶችን ለመላክ የሚያስችል የግል ድረገጽ ለማዘጋጀት ያስችልዎታል። በተጨማሪ ለማወቅ ከፈለጉ፣ ወደሚከተለው ድረገጽ **Caringbridge.org/swedish** ይሂዱ።

በርህራሄ መንፈስ ማዳመጥ

በሐኪም ቤት ውስጥ ታካሚ እንደመሆንዎ፣ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ፣ እርሶ፣ ሰውነትዎን፣ አእምሮዎንና መንፈስዎን ሊያውክ የሚችል ከባድ ግዜ ሊያጋጥማችሁ ይችላል። እዚህ በ Swedish ውስጥ፣ ሊኖርዎ የሚችሉ ማናቸውንም ስሜታዊና መንፈሳዊ ፍላጎቶችን ለማሟላት እንፈልጋለን። በርህራሄ መንፈስ ሊያዳምጥዎ፣ ስለ ቅሬታዎችዎ ከእርስዎ ጋራ ለመወያየት፣ እንዲፍታቱ ለመርዳት ወይም ከጠየቁ ደግሞ በጸሎት ለመርዳት መንፈሳዊ መሪዎች (ቻፕሊን) ተዘጋጅተዋል።   ማናገር የሚፈልጉት ሰው ካለ፣ ለእንክብካቤ ሰጭዎ ይንገሩ። ቻፕሌኖች ከሁሉም ሃይማኖቶችና ማንፈሳዊ ባህሎች፣ ማለትም እራሳቸውን በምንም ሃይማኖታዊ ወይም መንፈሳዊ እምነት የማይገልጹትንም ሰዎች ጨምሮ አገልግሎት ይሰጣሉ። በርህራሄ መንፈስ ማዳመጥ ለሁሉም ክፍት ነው።

የጎብኚ መመሪያዎች

ደጋፊ ጓደኞችና ዘመዶች አጠገብዎ መኖር በቶሎ እንዲድኑ ይረዳል እንዲሁም እርስዎ የበለጠ የመፍታታትና የምቾት ስሜት እንዲኖርዎት ያደርጋል ብለን እናምናለን። እዚህ ባሉበት ወቅት፣ ማንኛውንም ሰው እዚህ መጥቶ እንዲጎበኝዎት እንዲጋብዙ እናበረታታዎታለን። በሌላው ወገን፣ እርስዎን እንዲጎበኝ የማይፈልጉት ሰው ካለ፣ ያሳውቁንና፣ ጥያቄዎ እንዲሟላልዎት እናደርጋለን።

አንዳንዴ ማረፍ ወይም መታከም ስላለብዎ፣ ወይም በክፍልዎ ውስጥ ሌላ ታካሚ በመኖሩ ምክንያት፣ ነርሶቹ የጎብኚዎችን ቁጥር እና/ወይም የሚቆዩበትን ግዜ እንዲወስኑ ሊያደርግ ይችላል። ለጎብኚዎች ተብለው የወጡ ልዩ ገደቦች ካሉ፣ ነርስዎ ያሳውቁዎታል። በሐኪም ቤቱ ውስጥ ያሉትን ሰዎች እነማን እንደሆኑ መከታተል እንዲያስችለን፣ ጎብኚዎችዎ ከመደበኛ የጉብኝት ሰዓት ውጭ (5 ጠዋት እስከ 9 ከሰዓት) እዚህ የሚቆዩ ከሆኑ፣ የመታወቂያ ባጅ እንሰጣቸዋለን። አንዳንድ በ Swedish የ የሚገኙ የሕክምና ክፍሎች ጎብኚዎች በሁሉም ግዜ ላይ የመታወቅያ ባጅ እንዲያደርጉ ይጠይቃሉ።

ሁሉም ጎብኚዎች ሌላውን ሰው የማክበርና መብቱን የመገንዘብ ጸባይ እንዲያሳዩ ያስፈልጋል። ይህንን የማያደርጉ ሰዎች ቦታውን ለቀው እንዲሄዱ ይጠየቃሉ። ተላላፊ በሽታ (ጉንፋን፣ ሳል፣ ፍሉ፣ ኩፍኝ፣ ጆሮ ደግፍ) ያላቸው ጎብኝዎች፣ እርስዎንና ሌሎች በሐኪም ቤቱ ውስጥ ያሉትን ሰዎችን በበሽታው እንዳይበክሉ፣ ወደ ሐኪም ቤቱ እንዳይመጡ ይንገሯቸው።

ከ Swedish ጋራ መገናኘት

እዚህ እያሉና ወደ ቤትዎ ሲመለሱ፣ ስለ ጤና ምክሮች፣ ስለ ሕክምና ቴክኖሎጂ ውቅታዊ እድገቶች፣ እንዲሁም ብዙ ሰዎች ስላሏቸው የመነጋገሪያ አርእስት ፍላጎቶች የተለያዩ የመማሪያ መንገዶችን እናቀርባለን።

እባክዎን ወደ **Swedish.org/about/engage** በመሄድ ከ Swedish ጋራ በ Facebook፣ Twitter፣ Google እና YouTube በኩል ይገናኙ። በተጨማሪም፣ የ Swedish Blog ን በ **Swedish.org/blog** መመልከት ይችላሉ። በየሶስት ወር በወረቀት ታትሞ የሚወጣው መጽሔታችን HealthWatch፣ በፖስታ እንዲላክልዎ ለማድረግ፣ ስምዎንና የፖስታ መቀበያ አድራሻዎን በ **swedish@mail-ad.com** ይላኩ ወይም በ 206-386-6797 ይደውሉ።

በነጻ የቀረበ የኢንተርኔት መገናኛ አገልግሎት

ከወዳጆችዎ ጋራ መልእክት ለመቀያየር ወይም ኢ-ሜይል ለማንበብ እንዲችሉ፣ ለእርስዎና ለጎብኚዎችዎ በነጻ የኢንተርኔት መገናኛ አዘጋጅተናል። ይህን መገናኛ በሚከተለው ድረገጻችን ላይ ያሉትን የጤና መረጃዎችን ለመመልከት ሊጠቀሙበት ይችላሉ፥ **Swedish.org**.

የግል ንብረቶች

በ Swedish ውስጥ ያለውን ሰው ሁሉ ደህንነትና ጥበቃ ለማረጋገጥ ሲባል፣ በሻንጣዎች ወይም ቦርሳዎች ውስጥ ምን ነገር እንዳለ የመፈተሽ መብታችንን እንጠቀማለን። ይህ አሰራር ደንብ፣ በፈረሙት የመግቢያ ቅድመ ሁኔታዎች ስምምነት ቅጽ ላይ የተገለጸ ሲሆን፣ እንደ የጦር መሳሪያዎችና ሕገወጥ ዕጾች አለመኖራቸውን ለማረጋገጥ ይረዳናል።

ማጨስን የሚመለከቱ መመሪያዎች

የታካሚዎቻችን፣ ጎብኚዎቻችንና የሥራ ባልደረቦቻችንን ጤና ለመጠበቅ ሲባል፣ በ Swedish ተቋም ቅጥር ግቢ ውስጥና በአካባቢው፣ ስጃራ፣ ሲጋር፣ ሺሻ፣ ኢ-ሲጋራትስን ማጨስ ወይም ትንባሆ ማኘክ ክልክል ነው። ትንባሆ መጠቀምዎን ለማቆም የሚፈልጉ እንደሆነ ነርስዎ ይጠይቁዎታል። ትክክለኛውን ፕሮግራም ተከትሎ፣ ከጥቂት ሰው በቀር፣ ሁሉም ሰው ማጨስን ማቆም እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ። አንዳንዴም በሐኪም ቤት የሚያደርጉት ቆይታ፣ ማጨስን ለማቆም ጥሩ ማበረታቻ ይሆናል። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ነርስዎን ይጠይቁ ወይም በ 1-800-QUIT-NOW ይደውሉ።

ሌሎች የጭስ ወይም የእሳት ምንጮችን የሚመለከቱ ፖሊሲዎች

ዑድ ወይም ሻማ ማብራት ሃይማኖታዊ ወይም ባህላዊ ስነስርዓት ሊሆን እንደሚችል ብንረዳም፣ እሳት ሊያስነሱ ወይም የአየሩን ጥራት ሊቀንሱ ስለሚችሉ በማንኛውም የ Swedish ተቋም ውስጥ እነሱን አንፈቅድም። ሻማ የሚፈቀድበት አንድ ቦታ በቻፕላችን ውስጥ ብቻ ነው፣ ይህም በቅድሚያ ካስፈቀዱ በኋላ ነው።

ሽታዎች እና የስሜት ኃይል

ጠንካራ ሽታ ሌሎችን ሰዎች ሊያውክና የጤና አደጋ ላይ ሊጥላቸው ይችላል፣ በዚህም ምክንያት ወደ Swedish ተቋም የሚገባ ማንኛውም ሰው፣ ሽቶዎችን፣ የሰውነት ሎሽኖችን ወይም ኮሎኖችን ከመጠቀም እንዲቆጠብ እንጠይቃለን።

እንስሳዎች

አገልጋይ ውሻዎችን (ወይም ድንክዬ ፈረሶችን) በማንኛውም የ Swedish ተቋም ውስጥ መምጣት ይቻላል። በ King County ውስጥ ያሉ ሐኪም ቤቶች የሕክምና አገልግሎት የሚሰጡ የእንስሳ ጓደኞችን ይፈቅዳሉ። ለማዳ እንስሳዎች (ፔት) አይፈቀዱም። እነዚህን አገልጋይ እንስሳዎች ወይም የሕክምና አገልግሎት ሰጭ ጓደኛ እንስሳዎችን የመንከባከቡና የመቆጣጠሩ ሐላፊነት የባለቤቱ ብቻ ነው። እንስሳዎች አብሯቸው ባለ አዋቂ ሰው ሙሉ በሙሉ ክትትልና ቁጥጥር ስር መሆን ይኖርባቸዋል። የ Swedish Medical Center ሥራ ባልደረቦች ለእንስሳው የእንክብካቤ፣ ምግብ፣ ማጽጃ፣ የማጫወቻ ወይም የልዩ ቦታ አገልግሎት ሊሰጡ አይችሉም። የእንስሳው መገኘት ወይም ጸባዩ ለጤና ወይም ደህንነት አደጋ የሚፈጥር ከሆነ፣ ተቋሙን ለቆ መውጣት ይኖርበታል።

ፎቶ፣ ቪድዮና የግለኝነት ስነ ምግባር

ሁሉም ሰው በ Swedish ተቋም ውስጥ በሚሰራበት፣ በሚጎበኝበት ወይም በሚታከምበት ወቅት የግላዊነቱ የመጠበቅ መብት አለው። እዚህ እያሉ የሌላውን ሰው ግላዊነት ያክብሩ፣ እናም የታካሚዎችን፣ ጎብኚዎችን ወይም ሰራተኞችን ድምፅ አይቅረጹ፣ ወይም ፎቶግራፍ ወይም ቪድዮ፣ ከነሱ በጽሑፍ የተሰጠ ፈቃድ ሳይኖርዎ አያንሱ። ያለ ፈቃድ ሪኮርድ ማድረግ በ Washington ስቴት ውስጥ ወንጀል ነው።

የሕክምና መዝገቦችዎ

የግል የጤና መረጃዎን የምንጠብቀው እንዴት እንደሆነ

Swedish፣ የእርስዎን የጤና መረጃ በፌደራልና በስቴት የግላዊነት ሕጎች መሠረት በጥብቅ ይይዛል። የግላዊነት መመሪያዎቻችንን ልዩ ሕግጋት ለመመልከት፣ በተለያዩ ቋንቋዎች የተዘጋጀውን የግላዊነት ተግባራት ማስታወቂያ (Notice of Privacy Practices) ግልባጭ መጠየቅ ይችላሉ። እንክብካቤ ሰጪዎን ሊጠይቁ ወይም በኢንተርኔት በ **Swedish.org/medicalrecords** ላይ ይመልከቱ። ወይም በጽሑፍ የተዘጋጀ ግልባጭ በ 206-215-2613 ደውለው መጠየቅ ይችላሉ።

የጤና መዝገብዎን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ

MyChart፣ የኤሌክትሮኒክ የጤና መዝገብዎን (EHR) የተወሰነውን ክፍል በኢንተርኔት በኩል ያቀርብልዎታል። ስለ ጤናዎ መረጃን ለመቀበልና ለመቆጣጠር ኢንተርኔትን አስተማማኝ በሆነ መንገድ መጠቀም እንዲችሉ ያስችልዎታል። የጤና ታሪክዎን፣ የላቦራቶሪ ምርመራ ውጤቶችዎን ለመመልከት፣ ቀጠሮዎችን ለመያዝ፣ በሐኪም የታዘዙልዎ መድሃኒቶችን ለማስሞላትና፣ ሌሎች ነገሮችንም ለማድረግ ኮምፒተርዎን ወይም ስማርት ፎንዎን የመጠቀሚያ ዓብይ መንገድ ነው። በግል የሚደረግና ለመጠቀምም ቀላል ነው። ስለ MyChart አካውንት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፥
Swedish.org/landing-pages/swedish-mychart.

የሕክምና መዝገብዎን ግልባጭ ከመረጃ መልቀቂያ (Release of Information (ROI)) ይጠይቁ፥

በጽሑፍ የተዘጋጀ ጥያቄ አቅርበው የሕክምና መዝገቦችዎን ግልባጭ የማግኘት መብት አልዎት። የታካሚ መረጃ ማግኛ ጥያቄ ቅጽን (Patient Request for Access Form) መመረጥ ወይም ከሚከተሉት አስፈላጊ መረጃዎች ጋር ደብዳቤ መጻፍ ይችላሉ፥

1. በግለሰቡ (ታካሚው) የተፈረመበት
2. መዝገቡን ማን ማግኘት እንዳለበት በግልጽ ለይተው ይጻፉ
3. ይህን የተጠበቀ የሕክምና መረጃ ግልባጭ የት መላክ እንዳለበት ይግለጹ

እርስዎ ማወቅ ያለብዎትን መረጃዎችን የያዘ ጽሁፍ በሐኪም ቤቱ የመረጃ ጠረጴዛ ላይ ይገኛል ወይም በ **Swedish.org/medicalrecords** ድረገጽ ላይ ሊያገኙት ይችላሉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ከመረጃ መልቀቂያ (Release of Information) ጋራ በስልክ ቁጥር 206-320-3850 መገናኘት ይችላሉ።

የጤና እንክብካቤ መመሪያ ትዛዞች

ስለ "ኑዛዜዎች" እና ሌሎች የቅድሚያ መመሪያዎች

አስቀድመው የሚዘጋጁ መመሪያዎች፣ እርስዎ ምናልባት ውሳኔ ማስተላለፍ ወደማይችሉበት ደረጃ ላይ ከደረሱ፣ ምን ዓይነት የሕክምና እንክብካቤ እንደሚፈልጉ ወይም እንደማይፈልጉ አስቀድመው በጽሑፍ የሚገልጹበት መመሪያዎች ናቸው። [እነዚህን ሰነዶች ከማዘጋጀትዎና ከመፈረምዎ በፊት፣ ከቤተሰብዎ አባሎች፣ ጓደኞችዎ ወይምከሃይማኖታዊ አማካሪዎች ጋራ እንዲነጋገሩ እንመክርዎታለን። በሚመዘገቡበት ወቅት ወይም ቀዶ-ጥገና ከማድረግዎ በፊት በሚደረግ የቅድመ-ምዝገባ ጉብኝት ላይ፣ የጤና እንክብካቤ መመሪያ (Healthcare Directive) (አንዳንዴ "ኑዛዜ" ተብሎ ይጠራል)፣ ወይም ለጤና እንክብካቤ ቋሚ ተወካይ (Durable Power of Attorney for Healthcare) (እርስዎ የሕክምና ውሳኔዎችን ማድረግ በማይችሉበት ወቅት፣ እርስዎን ወክሎ ውሳኔ ሊያስተላልፍልዎ የሚችል ሰው)፣ እና የሰውነት አካል ለጋሽ መሆን ይፈልጉ እንደሆን ይጠየቃሉ። ወደ ሐኪም ቤት ሲገቡ፣ የሕክምና መመሪያዎችዎ ከእርስዎ ጋራ ካሉ ለሜመዘግብዎት ነርስ ይስጡና እሳቸው በሕክምና መዝገቦችዎ ላይ ይመዘግቡታል። ስለ ሕክምና እንክብካቤ መመሪያዎችን ለማግኘት ማናቸውም ጥያቄዎች ካልዎ፣ የሶሻል ወርከርዎን ወይም ነርስን ይጠይቁ።

CPR የሚያገለግለው መቼ ነው?

Swedish፣ CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation) ን የሚጠቀመው፣ የአንድ ሰው ልብ ወይም ሳምባ ድንገት መስራት ሲያቆም ነው። አብዛኛውን ግዜ ደረትን መጫን፣ የልብ ምታትን እንደነበረ ለማስመለስ የሚያስችሉ መድሃኒቶችን እና/ወይም የኤሌክትሪክ ማነሳሻ መጠቀምን፣ እንዲሁም ትንፋሽ እንዳይቋረጥ በመተንፈሻ አካል ውስጥ፣ ቱቦን ማስገባትን ሊያጠቃልል ይችላል። CPR የማይፈልጉ ታካሚዎች፣ የ DNR (በአፍ ትንፋሽ አትስጥ) ታካሚ መሆናቸውን የሚገልጽ በቅድሚያ ከሐኪም የጽሁፍ ትእዛዝ እንዲኖራቸው ያስፈልጋል። የ DNR ታካሚ ለመሆን ወይም ሌላ ማንኛውም ህይወትን የሚያቆይ ሕክምና ላለመውሰድ የሚደረግ ውሳኔ፣ እንክብካቤን ከማግኘት በምንም ዓይነት ታካሚዎችን ሊከለክል አይችልም።

POLST ምንድን ነው?

አስቀድሞ ከተሰጡ መመሪያዎች በተጨማሪ፣ ታካሚዎች POLST ተብሎ የሚታወቀውን ቅጽ፣ ከሐኪማቸው የሚሰጥ ሰነድ ለመጨመር ምርጫ ማድረግ ይችላሉ። POLST ማለት፣ ለህይወት ማቆያ ሕክምና የሐኪም ትእዛዝ ማለት ነው። ይህ ሰነድ፣ በጣም የጠና ደረጃ ላይ የደረሰ፣ የህይወትን ግዜ የሚያሳጥር ህመም ወይም በጣም የኮሰሰ ደረጃ ላይ የደረሰ ማንኛውም ሰው ሊኖረው የሚያስፈልግ ነው። ሐኪሞች፣ ይህን POLST ታካሚው በህይወት መጨረሻ አካባቢ ምን ዓይነት ህይወት የሚያራዝሙ ሕክምናዎችን እንደሚፈልጉና እንደማይፈልጉ የታካሚን የሕክምና ትዛዝ ምኞቶችን በግልጽ ለማስፈር ይጠቀሙበታል።

ለአእምሮ ጤና የቅድሚያ መመሪያ (Mental Health Advance Directive) ምንድን ነው?

የአእምሮ ጤና የቅድሚያ መመሪያ ሲባል፣ የአእሙሮ ጤና እንክብካቤዎ ለወደፊት እንዴት እንዲካሄድልዎ እንደሚፈልጉ በጽሑፍ አስፍረው ለማቆየት የሚያስችልዎ ሰነድ ነው። ልክ እንደ ኑዛዜ ነው። ተፈጻሚ የሚሆነው፣ "እራስዎን ሲስቱ" — በአእምሮ ህመም ምክንያት ሚዛናዊ የሆነ ውሳኔ ማድረግ በሚያቅትዎት ግዜ ነው። ለአእምሮ ጤና ውሳኔዎች እርስዎን ወክሎ ውሳኔ ሊያስተላልፍልዎ የሚችል ሰው ሕጋዊ ሥልጣን ለመስጠት የቅድሚያ መመሪያ ሊያዘጋጁ ይችላሉ፣ እንዲሁም ማግኘት ስለሚፈልጓቸውና ስለማይፈልጓቸው ሕክምናዎች መመሪያዎችን ሊጽፉ ይችላሉ። የአእምሮ ጤና የቅድሚያ መመሪያዎች (Mental Health Advance Directives) በ Washington ስቴት ሕግ መሠረት የሚፈቀዱ ናቸው።

የስነ ምግባራዊ ከባድ ውሳኔዎችን በመወሰን ላይ ይርዱ

አንዳንዴ ታካሚዎችና ቤተሰቦቻቸው በጣም ውስብስብ የሆኑ የሕክምና ውሳኔዎች ይገጥሟቸዋል። የስነ ምግባር ኮሚቴያችን (Ethics Committee) — የታካሚውን የበለጡ ጥቅሞችን በግምት ውስጥ ከሚያስገቡ ሐኪሞች፣ ነርሶችና የሶሻል ወርከሮች የተቀናበረ ሲሆን — እነዚህን ዓይነት ውሳኔዎች አስመልክቶ እርስዎ ወይም ቤተሰብዎ እርዳታ ካስፈለግዎ ሊያማክሩዎ 24/7 ተዘጋጅተዎ ይጠብቁዎታል። ነርስዎ ተጨማሪ መረጃ ሊሰጡዎ ይችላሉ።

የሰውነት አካል ልገሳ ስጦታ

የሰውነት አካልን መለገስ የደግነትና የፍቅር ተግባር ሲሆን፣ በአንድ ብቻ ሳይሆን እስከ 50 በሚደርሱ ህይወቶች ላይ ትልቅ ለውጥ የሚያመጣ ነው! አስፈላጊነቱ እጅግ በጣም ትልቅ ነው፣ በዛሬ በአሜሪካን ሀገር ውስጥ 120,000 የሚሆኑ ሰዎች የሰውነት አካል (ኦርጋን) ለማግኘት የወረፋ ስም ዝርዝር ላይ የተመዘገቡ ሲሆን፣ ብዙዎች ደግሞ ተመሳሳይ ለጋሽ እስኪያገኙ ድረስ ለዓመታት እየተሰቃዩ ይቆያሉ። በአብዛኛውን ግዜ፣ የሰውነት አካል ለጋሹ ቤተሰቦች፣ የወዳጃቸው የሰውነቱ አካሎች ለብዙ ሌሎች ሰዎች አዲስ የህይወት ትንፋሽ መስጠቱን ሲያውቁ ሃዘናቸውን ትንሽ እንደሚቀንስላቸው ገልጸዋል። እራስዎን የሰውነት አካል ለጋሽ መሆንዎን በይፋ ገልጸው ካልሆነ፣ ከቤተሰብዎና ከጓደኖችዎ ጋራ ይወያዩበት።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ በ Life Center Northwest ድረገጽ ላይ ይመልከቱ፣ **Lcnw.org**/ ወይም ዛሬውኑ ሕይወትን ይለግሱ (Donate Life Today) በ **Donatelifetoday.com** ወይም በ 1-877-275-5269 ይደውሉ።

የታካሚ መብቶችዎ

እንደ አንድ ታካሚ መብቶችዎን እንዲያውቁ Swedish Medical Center ይፈልጋል። መብቶችዎ የተከበሩ መሆናቸውን እርግጠኛ ለማድረግ የሚቻለውን ሁሉ እናደርጋለን። በ Swedish ውስጥ ታካሚ እንደ መሆንዎ መጠን፣ የሚከተሉት መብቶች አለዎት፥

- በሕክምና ምክንያት አስፈላጊ ወይም ተገቢ የሆነ ገደብ/ውስንነት እስከሌለ ድረስ፣ እርስዎ (ወይም ወኪልዎ) እንደፈለጉት ጎብኝዎችን ይጠይቁ፣ ይቀበሉ ወይም አልቀበልም ይበሉ።
- በሁሉም የሐኪም ቤቱ ባልደረቦች በትህትና፣ በማዕረግና በአክብሮት ይስተናገዱ።
- ለግላዊ፣ ባህላዊና መንፈሳዊ ቁም ነገሮችዎና እምነቶችዎ የሕክምናዎ ውሳኔ በሚደረግ ጊዜ ድጋፍ እንዲደረግልዎት ያድርጉ።
- የመረጧቸው ሰውና ሐኪዎ እርሶ ሆስፒታል ተኝተው ለመታከም መግባትዎን በሰዓቱ እንዲያውቁ ያድርጉ።
- ዝቅተኛ ሕክምና አገኝ ይሆናል ብለው ሳይፈሩ ስለ ጤና ጥበቃዎ ማናቸውንም አቤቱታዎችን ይናገሩ። እንዳስፈላጊነቱ አሳሳቢ ጉዳዮችዎ በአጋዥ ወይም ለእርሶ በሚከራከሩ ሰው በጊዜ እንዲጠኑ የማድረግ፣ እና ሲቻልም በጊዜ መፍትሄ የማግኘት። ለአሳሳቢ ጉዳዮችዎ መልስ በጽሑፍ የማግኘት መብት አለዎት።
- የእንክብካቤ ሰጪዎን ስምንና ማዕረግ የማወቅ።
- የጤና እንክብካቤዎ የጤና ጥበቃ አገልግሎት አቅራቢዎች ስልጠናን ያሳተፍ እንደሆን የማወቅ። ተካፋይ ለመሆን የመስማማት ወይም ያለመስማማት መብት አለዎት።
- ስለ በሽታ ምርመራ ውጤቶችዎ፣ ሕክምና እና የወደፊት ሁኔታ ግምት ሊገባዎት በሚችሉ ቃሎች የተሟላና ወቅታዊ መረጃ የማግኘት። ሁሉም ማብራሪያዎች ማጠቃለል የሚኖርባቸው፥
  - ስለ ሕክምናው መንገድ ወይም ለሕክምናው ገለጻና ለምን እንደሚደረግ
  - ሊኖሩ የሚችሉ ጥቅሞች
  - የታወቁ ከፉኛ የማይፈለጉ ውጤቶች፣ አደጋዎች ወይም ጉዳቶች
  - በሚያገግሙበት ወቅት ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች
  - ስኬታማ ለመሆን የሚኖሩ ዕድሎች
  - ሊደረጉ የሚችሉ ሌሎች የሕክምና መንገዶች ወይም ሕክምናዎች
- እንግሊዘኛ የማይናገሩ ከሆኑ፣ እንግሊዘኛ ሁለተኛ ቋንቋዎ ከሆነ፣ ወይም ጆሮዎ ደንቆሮ ከሆነ፣ ለመስማት የሚያዳግትዎት ከሆኑ፣ ዓይነ ብርሃንዎ ከታወረ፣ የመገንዘብ ችሎታዎ የታጎለ ከሆነ፣ ወይም የመናገር ችሎታዎ የታጎለ ከሆነ የቃል አስተርጓሚ ወይም የመገናኛ (የሃሳብ መለዋወጫ) መርጃ መሣሪያ የማግኘት። ሃሳብ መለዋወጡ በዕድሜዎና በአስፈላጊ ሁኔታዎችዎ መሠረት እንዲዘጋጅ ይሆናል። ብቁ የሆኑ የቃል አስተርጓሚ አገልግሎቶችና ደጋፊ ቁሳቁሶች ያለምንም ወጪ በነጻ ይቀርባሉ።
- ስለ እንክብካቤ እቅድ በሚወጣበት ወቅት ላይ ከሐኪምዎና ከሌሎች የጤና እንክብካቤ ሰጭዎች ጋራ መሳተፍ።
- ስለ ሕክምናው ውጤቶች መረጃ የማግኘት፣ የበጎና የመጥፎ፣ ስለሚጠበቀው ወይም ስለማይጠበቀውም።
- የሕክምና መዝገቦችዎን ጠይቀው በተገቢ ግዜ ውስጥና በመዝገብዎ ውስጥ በተገለጸው መሠረት ሁሉንም የማግኘት።
- ማንኛውንም የሕክምና መንገድ፣ መድሐኒት ወይም ሕክምናንም አልፈልግም የማለት፣ እና ውሳኔዎ ሊያስከትላቸው ስለሚችለው ውጤቶች መረጃ የማግኘት።
- ለማስገደድ፣ ፀባይ ለማረም፣ አመቺ እንዲሆን ለማድረግ ወይም ለቂም በቀል ተብሎ በእርሶ ላይ ከሚደረገው ማገጃ ወይም ማግለያ ነፃ የመሆን። ማገጃ ወይም ማግለያ የሚደረገው የታካሚን፣ የሕክምና ባልደረቦችን ወይም የሌሎች በሆስፒታሉ ውስጥ የሚገኙ ሰዎችን አስቸኳይ የአካል ደሕንነት እርግጠኛ ለማድረግ ብቻ ይውላል፣ እናም የታየው ባህርይ ለደሕንነት የሚያሰፈራ መሆኑ ሲያቆም ወዲያውኑ ያበቃል።
- እንደ ለጤና እንክብካቤ ቋሚ ተወካይ (Durable Power of Attorney for Health Care) እና ኑዛዜ (Living Wills) ወይም ለህይወት ማቆያ ሕክምና የሐኪም ትእዛዝ (Physician's Order for Life Sustaining Treatment (POLST)) የመሳሰሉ ቅድሚያ የሕክምና መመሪያዎችን ማዘጋጀት፣ እና እንክብካቤ ሰጭዎች ምኞትዎን እንደሚከተሉ ማድረግ። ተጨማሪ መረጃ በጥያቄ ሊቀርብ ይችላል።
- ግላዊነት መጠበቅ፣ ከእንክብካቤ ፍላጎትዎ ጋራ በሚስማማ መንገድ። ስለ ጉዳይ ውይይት ማድረግ፣ ማማከር፣ ምርመራ እና ሕክምና የእያንዳንዱ ታካሚ ግላዊነት እንዲጠብቅ ሆኖ ይካሄዳል።
- ለጤና ጥበቃዎ ባብዛኛው ኃላፊ የሆኑትን ሐኪም፣ እንዲሁም በጉዳይዎ ላይ ምክር ሊያማክሩ የሚችሉ ማናቸውም ሐኪሞችን የማወቅ።
- ከጤና ጥበቃዎ ጋር የሚገናኙ ሁሉም የመረጃ ግንኙነቶችና የመረጃ መዝገቦች በሚስጥር የተጠበቁ እንዲሆኑ የማድረግ።
- የሕክምና ሁኔታዎ ወይም የሕክምና ውሳኔዎችዎ የትኞቹም ቢሆኑም፣ ድጋፍ ሰጪ እንክባካቤን የማግኘት፣ ሕመምን በተገቢው መገምገምና ማስታገስን፣ አመቺ ላልሆኑት የበሽታ ምልክቶች ሕክምና ማድረግ እና ለስሜትና ለመንፈሳዊ አስፈላጊዎችዎ ድጋፍ ማድረግንም ጨምሮ።
- እንክብካቤዎን ከአደጋ ነጻ በሆነ ቦታ የማግኘትና፣ ከማንኛውም የማጎሳቆል ወይም የማስጨነቅ ድርጊቶች ነጻ የመሆንና የመከላከያ አገልግሎቶችን ማግኘት።
- ከ Swedish Ethics Committee (ስዊዲሽ የስነ ምግባር ኮሚቴ) እንክብካቤዎን አስመልክቶ ስለሚኖሩ የስነ ምግባራዊ ጥያቄዎች ወይም ጉዳዮች እርዳታ (የቤተሰብ ወይም የጎብኝ ጥያቄዎችን ጨምሮ) መጠየቅ።
- ጥያቄ ሲያቀርቡ ወይም ለሕክምና ተገቢ እና በሕግ የሚፈቀድ ሲሆን ወደ ሌላ የአገልግሎት መስጪያ የመዛወር። ለምን መዛወር እንዳለብዎትና ሌሎች አማራጮችም ስለመኖራቸው የተሟላ ማብራሪያ የማግኘት መብት አለዎት። የሚዛወሩበት አገልግሎት መስጪያ ለታካሚነት መጀመሪያ ሊቀበልዎት ያስፈልጋል።

- የጤና ጥበቃዎ የምርምር ጥናት ማድረግን ወይም መሞከሪያ መንገዶችን ይጨምር እንደሆነ እና በምርም ጥናቱ ጊዜና በክሊኒክ ሙከራዎች ወቅት ከጉዳት የተጠበቁ መሆንዎን የማወቅ። ተካፋይ ለመሆን የመስማማት ወይም ያለመስማማት መብት አለዎት። ተካፋይ ለመሆን አልፈልግም ማለትዎ በ Swedish ማንኛውንም የጤና እንክብካቤ እንዳያገኙ አያግድዎትም።
- በሆስፒታል ቆይታዎ ወቅት የሆስፒታል ሕክምናው አስፈላጊ መሆኑ ሲያበቃ ስለ ታካሚ-ጤና ጥበቃ አማራጮች መረጃ የማግኘት። ከሆስፒታል ለቀው ለሚወጡበት ጊዜ ዕቅድ በማውጣት ተካፋይ የመሆን መብት አለዎት።
- ለጤና ጥበቃዎ ወጪ (ቢል) የሚከፍሉበት መንገድ የትኛውም ቢሆን የክፍያ ሂሳቡን የመመርመርና ለወጪዎቹም ማብራሪያ የማግኘት።
- ለእርሶ ጤና እንክባካቤ ተገቢ ስለሆኑት የሆስፒታል ፖሊሲ፣ የአሠራር መንገዶች፣ ሕጎች ወይም ደንቦች የማወቅ።
- የጤና እንክብካቤዎን በሚመለከት እርሶ ወይም ተወካይዎ በመረጃ የተመረኮዘ ውሳኔን የማድረግ።
- በጤና ጥበቃ ውሳኔዎችዎ ላይ የቤተሰብዎ አባላት ወይም ሌሎች አስፈላጊ ሰዎች እንዲሳተፉ የማድረግ።
- በተገቢው ሕግ መሠረት፣ የጤና መረጃዎን ለማግኘት መቻል፣ እንዲሻሻል ጥያቄ የማቅረብ፣ የጤና ጥበቃ መረጃዎ መግለጫ መረጃዎችን የማግኘት።
- ስለ እንክብካቤ፣ ሕክምና እና አገልግሎቶች ሊከሰቱ ስለሚችሉ ያልተጠበቁ ውጤቶች የመነገር።
- ስለ እርሶ ከዚህ በላይ የተጠቀሱትን መብቶች ለማስከበር የማይችሉ ከሆኑ ሌላ ሰው፣ በሕጋዊ መንገድ፣ የመመደብ።

የታካሚ ኃላፊነቶች

በ Swedish፣ እርሶ በጤና ጥበቃዎ ላይ ተግባራዊ ሚና እንዲጫወቱ እንፈልጋለን። በ Swedish ውስጥ ታካሚ እንደመሆንዎ መጠን፣ የሚከተሉት ኃላፊነቶች አልዎት፥

- በጤና ጥበቃዎ ላይ ተካፋይ ለሆኑት ሰዎች ስለ ሕክምና (ጤና) ታሪክዎና የመገናኛ (የሃሳብ መለዋወጫ) መንገድ አስፈላጊ ሁኔታዎችዎ የተሟላና ትክክለኛ መረጃ የማቅረብ።
- በጤና ጥበቃዎና ሕክምናዎ ውሳኔዎች ላይ የመካፈል።
- ስለማያውቋቸው የሕክምና ተግባራትና የሕክምና መንገዶች ጥያቄዎችን የመጠየቅ።
- በጤናዎ ላይ ስለሚኖሩት ማናቸውም ለውጦች ለሐኪምዎ ወይም ለነርሶ የማሳወቅ።
- ለጤና ጥበቃ የሕክምና ዕቅድዎን (ፕላን) የመከተል።
- ለሌሎች ታካሚዎች አሳቢ መሆንና ጎብኞችዎም እንደዚያው አሳቢ መሆናቸውን ለማረጋገጥ የማገዝ።
- የሆስፒታል ፖሊሲዎችንና የሕክምና ባልደረቦችን የማክበር።
- ሆስፒታል ለታከሙበት ሂሳብ የሚከፍሉበትን መንገድ የማዘጋጀት።
- ለአስታማሚዎችዎ አክባሪ መሆንና የሆስፒታል ደንቦችን ማክበር፤ ይህ በተቻለ መጠን የበለጠውን የጤና ጥበቃ አገልግሎት ለመስጠት የሚያስችለንን ከአደጋ የተጠበቀ አካባቢን እንድናቀርብልዎት ይረዳናል። አልፎ አልፎ ታካሚዎች ከአደጋ የተጠበቀ አካባቢያችንን በአደጋ ላይ ሊጥሉ በሚችሉበት ጊዜ፣ ሐኪምዎ እንዲያውቁት ተደርጎ ከሆስፒታል ለቀው እንዲወጡ ሊደረግ ይችላል።

የታካሚ ቼክሊስት

የሐኪም ቤት ቆይታዎና ከሕመም ማገገምዎ በደህና እንዲጠናቀቅ እንፈልጋለን። እርስዎን የሚደግፉና ስለ እንክብካቤዎ መማር የሚፈልጉ የቤተሰብ አባሎች ወይም ጓደኞች እንዲመርጡ እናበረታታዎታለን። እርስዎና ማንኛውም የሚደግፍዎ ሰው በሚያገግሙበት ጊዜ ዓብይ ሚና ይጫወታሉ።

ከታች ያሉትን ሳጥኖችን ሲሞሉ ምልክት ያድርጉ እንዲሁም ሊኖርዎ የሚችሉ ማናቸውንም ጥያቄዎችን ይጻፉ።

የኔ ደጋፊ ሰው፡ ______________________________

የኔ ስልክ ቁጥር፡ ______________________________

ሆስፒታሉን ለቅቄ እንደምወጣ የምጠብቅበት ቀን፡ ______________________________

ማጓጓዣዬን (ወደ ቤት የሚያደርሰኝ) ያሰናዳልኝ፡ ______________________________

እኔ ሆስፒታል ውስጥ ያለሁበት ምክንያት፡ ______________________________

እኔ እዚህ እያለሁኝ...

- ☐ የምወስዳቸውን መድሃኒቶችን፣ ሕክምናዎችንና ምርመራዎችን አውቃለሁ።
- ☐ እኔ የተቻለኝ ያህል ተመችቶኛል።
- ☐ በተቻለኝ መጠን ባሉት ዕለታዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ እየተሳተፍኩ ነው።

ለቅቄ ከመሄዴ በፊት...

- ☐ የትኞቹን መድሃኒቶች መውሰድ እንደሚያስፈልገኝ፣ ለምን እንደምወስድ፣ እና ምን ዓይነት ያልተፈለጉ ጉዳቶችን መከታተል እንዳለብኝ አውቃለሁኝ። መድሃኒቶቹን እንዴትና የት ላገኛቸው እንደምችል አውቃለሁኝ።
- ☐ ሁኔታዬን/ሕመሜን እና ምን ዓይነት የሕመም ምልክቶችን ማሳወቅ እንዳለብኝ ይገባኛል።
- ☐ የትኞቹ የእንቅስቃሴ ተግባሮች ለኔ ደህና እንደሆኑ አውቃለሁኝ።
- ☐ ምን መመገብ እንደምችል አውቃለሁኝ።

ለመሄድ ዝግጁ መሆን...

- ☐ ሊያስፈልገኝ የሚችል ማንኛውንም መሳርያ ለማግኘት እቅድ አውጥቻለሁኝ።
- ☐ ለየትኞቹ ሐኪሞች መደወል እንዳለብኝ አውቃለሁኝ፣ እንዲሁም የእነሱ ስልክ ቁጥር(ሮች) አለኝ።
- ☐ ለወደፊት መደረግ ያለባቸውን ቀጣይ ቀጠሮዎችን ይዣለሁኝ።
- ☐ ለጥያቄዎቼ መልስ ተሰቷቸዋል።

የቢል ጥያቄዎች

ወደ ቤትዎ ለመሄድ እየተዘጋጁ ባሉበት ወቅት፣ ስለ ሐኪም ቤት ቢልዎ ጥያቄዎች ሊኖርዎ ይችላል። የመድን ዋስትናዬ ቢል ይደረጋልን? ምን ያህል ነው የምከፍለው? ሁሉንም በአንዴ መክፈል ካልቻልኩስ? እባክዎ ማናቸውንም ጥያቄዎችን ወደ የድርጅት ቢሮዋችን በ 206-320-5300 ወይም በነጻ የስልክ ቁጥር 1-877-406-0438 ደውለው ያሳውቁ። የበለጠ አመቺ የሚሆንልዎ ከሆነ፣ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ወይም ቢልዎን በኢንተርኔት በሚከተለው ድረገጽ መክፈል ይችላሉ፥ **Swedish.org/billing**።

ሌሎች ዋና ግኑኝነት ያላቸው አገልግሎት ሰጪዎች፥

• AMR (Ambulance)	800-913-9106
• Cellnetix	800-374-4045
• LabCorp	888-680-4140
• US Anesthesia Partners – Washington	888-900-3788
• Pacific Anesthesia (Edmonds campus)	425-407-1500
• Radia Imaging	888-927-8023

የፋይናንስ እርዳታ

Swedish፣ ሰዎች መክፈል ቢችሉም ባይችሉም፣ ስለነሱና ስለጤና ፍላጎቶቻቸው ግድ ይለዋል። የሕክምና እንክብካቤ ዋጋ የበለጠ በገቢ አቅም መሠረት የሚሆንባቸውን መንገዶች መፈለገንም ጨምሮ፣ ስለ ማናቸውም የፋይናንስ ችግሮች መፍትሄ ለማግኘት ከታካሚዎችን ጋራ አብረን እንሰራለን። የ Swedish ሐኪም ቤቶች፣ ብቁ ለሆኑና የሕክምና ቢሎቻቸውን መክፈል ለማይችሉ ታካሚዎች የፋይናንስ እርዳታ ይሰጣል። ለሁሉም ወይም ከፊሉን የጤና እንክብካቤ ቢሎችዎ ለመክፈል ከተቸገሩ፣ ከታካሚ የፋይናንስ ግዳይ ተሟጓች ወይም ከባለጉዳይ አገልግሎት ወኪል ጋራ እንዴት ልንረዳዎ እንደምችል ይነጋገሩ። በስልክ ቁጥር 877-406-0438 ወይም በ **Swedish.org/patient-visitor-info/billing** ድረገጾችን ሊያገኟቸው ይችላሉ።

አስተያየቶችና ቅሬታዎች

በ Swedish ስላደረጉት ቆይታ ያልዎት አስተያየቶች ወይም ቅሬታዎች

Swedish Medical Center ታካሚዎች የሚያገኙትን እንክብካቤ አጣለሁ ብለው ሳይፈሩ፣ ያላቸውን ቅሬታ የሚያሰሙበት የአሰራር ደንብ አለው። እርስዎ ወይም ቤተሰብዎ፣ በሐኪም ቤታችን ውስጥ ስላገኙት የሕክምና እንክብካቤ ማሰማት የሚፈለጉት ብሶት ካለ፣ ከማንኛውም አስተዳዳሪ ወይም የክፍልዎ ሥራ ባልደረባ ጋራ ለመነጋገር አያመንቱ። በቆይታዎ ወቅት፣ ማናቸውም አጥጋቢ ያልሆኑ ጉዳዮችን በተቻለን መጠን ወዲያዉኑ ለመፍታት ጥረት እናደርጋለን።

ከሚከተሉትም ጋር መገናኘት ይችላሉ፥

የሕክምና እንክብካቤ ጉዳዮችን አስመልክቶ፥

Clinical Quality Investigations (clinical-care issues)
747 Broadway
Seattle, WA 98122-4307
206-386-2111
ኢሜይል፥ SMC-CQI@swedish.org

ባለጉዳይ ስለገጠማቸው ጉዳዮች፥

በሐኪም ቤት ቆይታዎ ወቅት፣ ማናቸውም ሕክምና ነክ-ያልሆኑ ጉዳዮች፣ ቅሬታዎች፣ ብሶቶች ወይም የተመለከቱት መልካም ነገር ካልዎት፣ ወደሚከተለው ኢሜይል ይላኩ፥
CustomerExperience@swedish.org

የሐኪም ቤት ቆይታዎን አስመልክቶ፣ የ Washington State Department of Health፣ ወይም የእኛ የሐኪም ቤት ፈቃድ ሰጪ ኤጀንሲን፣ Det Norske Veritas (DNV) የማነጋገር መብት ደግሞ አልዎት።

Washington State Department of Health
Health System Quality Assurance
Complaint Intake
P.O. Box 47857 Olympia,
WA 98504-7857
1-800-633-6828
ኢሜይል፥ HSQAComplaintIntake@doh.wa.gov

Det Norske Veritas (DNV)
DNV-GL Healthcare
Attn: Hospital Complaints
400 Techne Center Drive, Suite 100
Milford, OH 45150
1-866-496-9647
ኢሜይል፥ Hospitalcomplaint@dnvgl.com

የ Medicare ተጠቃሚ ከሆኑ፥

የ Medicare ተጠቃሚ ከሆኑና ስለሚያገኙት የእንክብካቤ ጥራት፣ የ Medicare ሽፋንዎ ወይም ከሚገባዎ ግዜ በፊት እንዲወጡ ተደርገው ከሆነ፣ ከ KEPRO ጋራ መነጋገር ይችላሉ፥

KEPRO
1-888-305-6579
TTY፥ 1-855-843-4776

ክሊኒክን ስለሚመለከቱ ጉዳዮች ቅሬታዎች፣ የሚያነጋግሩት፥

Swedish Medical Group (ክሊኒኮች)
ቅሬታዎችን ወደ ክሊኒኩ አስተዳዳሪ ወይም
የታካሚ ጉዳይ ተጠሪ ይላኩ፥ 206-215-2979
ኢሜይል፥ SMG-PatientRelations@swedish.org

አድሎ ያለማድረግና በቀላሉ የማግኘት መብቶች ማስታወቂያ

ተገቢዎቹን የፌደራል ሕዝባዊ መብቶች ሕጎችን እንከተላለን እንዲሁም በዘር፣ ቀለም፣ የትውልድ ሀገር፣ ዕድሜ፣ በአካል ስንክልና ወይም ጾታ ምክንያት አድሎ አናደርግም። Swedish፣ በዘር፣ ቀለም፣ የትውልድ ሀገር፣ ዕድሜ፣ በአካል ስንክልና ወይም ጾታ ምክንያት ሰዎችን አያገልም ወይም በልዩ መንገድ አያስተናግድም። Swedish፥

(1) የአካል ስንክልና ያላቸው ሰዎች ከእኛ ጋራ በውጤታማነት ሃሳባቸውን መለዋወጥ እንዲችሉ የሚከተሉትን ነጻ እርዳታዎችና አገልግሎቶችን ይሰጣል፥ (a) ብቁ የሆኑ የዲዳ ቋንቋ አስተርጓሚዎች፣ እና (b) በሌላ አዘገጃጀት መልክ (በትላልቅ ፊደሎች የታተሙ፣ የድምጽ፣ በተለያዩ የኤሌክትሮኒክ አዘገጃጀት፣ ሌሎች አዘገጃጀቶች) የተዘጋጁ የጽሑፍ መረጃዎች።

(2) የመጀመሪያ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች፣ በነጻ የተዘጋጁ የቋንቋ አገልግሎቶችን ይሰጣል፣ እነሱም፥ (a) ብቁ የሆኑ የቃል አስተርጓሚዎች፣ እና (b) በሌሎች ቋንቋዎች በጽሑፍ የተዘጋጀ መረጃ።

ከላይ ከተጠቀሱት አገልግሎቶች ውስጥ፣ ማናቸውንም ከፈለጉ፣ ከታች የተጠቀሰውን ተገቢ የሕዝባዊ መብቶች አቀናባሪን ያነጋግሩ። የቴሌኮሚኒኬሽን ሪሌይ አገልግሎቶች (የስልክ ማዞሪያ አገልግሎት) ከፈለጉ በ 1-800-833-6384 ወይም 7-1-1 ይደውሉ።

Swedish፣ የተጠቀሱትን አገልግሎት ሊያቀርብ አልቻለም ወይም በዘር፣ ቀለም፣ የትውልድ ሀገር፣ ዕድሜ፣ በአካል ስንክልና ወይም ጾታ ምክንያት በሌሎች መንገድ አድሎ አድርጎብኛል ብለው የሚያምኑ ከሆኑ፣ ከታች የተጠቀሰውን፣ አገልግሎት ባገኙበት ቦታ ውስጥ የሚሰራውን የሕዝባዊ መብቶች አቀናባሪ ጋራ በመገናኘት፣ በ Swedish ለብሶትዎ ማመልከቻ ማስገባት ይችላሉ፥

የአገልግሎት ቦታ	**የሕዝባዊ መብቶች አቀናባሪ**
ከ Swedish Edmonds በቀር፣ በሁሉም ቦታዎች	Civil rights coordinator, 101 W. 8th Ave., Spokane, WA 99204 ስልክ፥ 1-844-469-1775፤ የቃል አስተርጓሚ ስልክ መስመር፥ 1-888-311-9127 ኢሜይል፥ Nondiscrimination.WA@providence.org
Swedish Edmonds	Civil rights coordinator (Bed Control), 21601 76th Ave. W. Edmonds, WA 98026 ስልክ፥ 1-844-469-1775፤ የቃል አስተርጓሚ ስልክ መስመር፥ 1-888-311-9178 ኢሜይል፥ Nondiscrimation.SHS@providence.org
የአዛውንት አገልግሎቶች	Civil rights coordinator, 2811 S. 102nd St., Suite 220, Tukwila, WA 98168 ስልክ፥ 1-844-469-1775፤ የቃል አስተርጓሚ ስልክ መስመር፥ 1-888-311-9127 ኢሜይል፥ Nondiscrimination.pscs@providence.org

ብሶትዎን በአካል ተገኝተው ወይም በፖስታ፣ ፋክስ ወይም በኢሜይል ማመልከት ይችላሉ። የብሶት ማመልከቻ በማስገባት ላይ እርዳታ ካስፈለግዎ፣ ከላይ ከተጠቀሱት የሕዝባዊ መብቶች አቀናባሪዎች ውስጥ አንዱ ሊረዳዎ ይችላል።

የሕዝባዊ መብቶችን አስመልክቶ ብሶትዎን ወደ የጤናና ሰው አግልግሎቶች ጽ/ቤት (U.S. Department of Health and Human Services)፣ የሕዝባዊ መብቶች ጽ/ቤት (Office for Civil Rights)፣ በኤሌክትሮኒክ መንገድ፣ ለሕዝባዊ መብቶች ጽ/ቤት አቤቱታ ማቅረቢያ (Office for Civil Rights Complaint Portal) በኩል፣ በ https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf ወይም በፖስታ ወይም በስልክ ማመልከት ይችላሉ፥

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave. SW
Room 509F, HHH Building Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

አቤቱታ ማቅረቢያ ቅጾች በ http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html ይገኛሉ።

We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability in our health programs and activities.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

注意：如果您講中文，我們可以給您提供免費中 文翻譯服務，請致電 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí có sẵn dành cho bạn. Gọi số 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (телетайп: 711).

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության անվճար ծառայություններ: Զանգահարեք 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (հեռատիպ (TTY)՝ 711).

يُرجى الانتباه: إذا كنتم تتكلمون اللغة العربية، فأعلموا أن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة مجاناً لكم. اتصلوا برقم الهاتف 888-311-9127 [أو برقم الهاتف 888-311-9178 عند الاتصال بالمركز الطبي السويدي في إدموندز (Swedish Edmonds)] (أو بخط المبرقة الكاتبة TTY لضعاف السمع والنطق على الرقم 711).

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY:711) تماس بگیرید.

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます. 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਧਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਿ ਹੈ। 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

សូមចាំអារម្មណ៍៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភា សាខ្មែរ នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសានឹងមានផ្តល់ជូន លោកអ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711)។

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) पर कॉल करें।

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, koj tuaj yeem siv cov kev pab txhais lus pub dawb. Hu rau 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริ การความช่วยเหลือทางภาษาได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทร 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711)

1717763 Swedish 01/17

ማስታወሻዎች

የላቀ ደግነት እንደዚህ ዓይነቶቹ ነገሮች እንዲከሰቱ ያስችላል

ሊዮ የኩላሊት ቀዶ ጥገና ሕክምና ያስፈለጋቸው ጊዜ እርዳታ ለመጠየቅ ወደ Swedish መጣ።
የእንክብካቤ ቡድኑ ያደረጋቸው የፈጠራ አስተሳሰብ ህይወታቸውን ሊያተርፍ ችሏል።

የእርስዎ ደግነት፣ የላቀ የጤና እንክብካቤን እውን የሚያደርግ ሲሆን እንደ ሊዮ ለመሰሉት ታካሚዎች ተስፋ ይሰጣል።

በ Swedishfoundation.org/generosity አሁኑኑ ይለግሱ።

SWEDISH
MEDICAL CENTER
FOUNDATION

206-386-2738 | Foundation@swedish.org | Swedishfoundation.org

ያለ-ትርፍ የሚሰራ ድርጅት እንደ መሆናችን መጠን፣ እርስዎ ለ Swedish የሚለግሱት፣ ሕግ እንደሚፈቅደው ለግብር ክፍያ (ታክስ) የሚቀነስ ነው። ስለ ደግነትዎ በጣም እናመሰግንዎታለን።

BALLARD
5300 Tallman Ave. NW
Seattle, WA 98107-3932
ስልክ 206-782-2700

CHERRY HILL
500 17th Ave.
Seattle, WA 98122-5711
ስልክ 206-320-2000

EDMONDS
21601 76th Ave. W.
Edmonds, WA 98026-7507
ስልክ 425-640-4000

FIRST HILL
747 Broadway
Seattle, WA 98122-4307
ስልክ 206-386-6000

ISSAQUAH
751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029-6201
ስልክ 425-313-4000

MILL CREEK
13020 Meridian Ave. S.
Everett, WA 98208-6422
ስልክ 425-357-3900

REDMOND
18100 NE Union Hill Road
Redmond, WA 98052-3330
ስልክ 425-498-2200

TDD/TTY: 206-386-2022

Swedish.org

© 2019 SWEDISH HEALTH SERVICES. ALL RIGHTS RESERVED

ADMN-17-0268-AMHARIC 6/19