

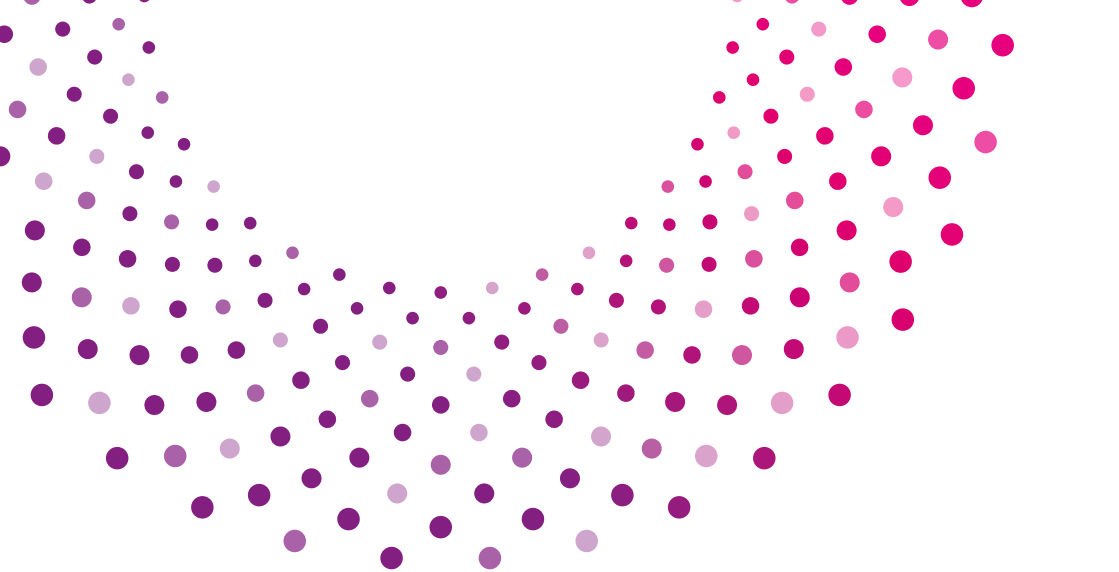
Thai



the women's  
the royal women's hospital

# การพักอยู่ที่ โรงพยาบาล Women's ของ คุณ





## ข้อเสนอแนะ

โรงพยาบาล Royal Women's มุ่งที่จะพัฒนาข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์สำหรับสตรีและครอบครัวของพวกเขา เรายินดีรับฟังความคิดเห็นของคุณ หากคุณมีอะไรที่คุณต้องการจะบอกเราเกี่ยวกับเอกสารเล่มนี้ กรุณาติดต่อโรงพยาบาล Women's ที่ [rwh.publications@thewomens.org.au](mailto:rwh.publications@thewomens.org.au).

คุณสามารถส่งความคิดเห็นของคุณได้ด้วยถึง

Women's Consumer Health Information

Royal Women's Hospital Locked Bag 300

Cnr Grattan St and Flemington Rd

Parkville VIC 3052

## การปฏิเสธความรับผิดชอบ

เอกสารเล่มนี้ให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น ส่วนคำแนะนำจะจงเกี่ยวกับความจำเป็น สำหรับการดูแลสุขภาพของคุณหรือทารกของคุณ คุณควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ โรงพยาบาล Royal Women's ไม่รับผิดชอบใด ๆ สำหรับความสูญเสียหรือความเสียหายอันเกิดขึ้นจากการที่คุณปฏิบัติตามเอกสารเล่มนี้แทนการพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ หากคุณหรือทารกของคุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์เร่งด่วน กรุณาติดต่อแผนกฉุกเฉินที่อยู่ใกล้บ้านคุณที่สุด

© โรงพยาบาล Royal Women's 2015–2022 ฉบับที่ 3 ปี 2022

## คำประกาศกิตติคุณต่อเจ้าของประเทศดั้งเดิม

โรงพยาบาล Royal Women's ขอขอบคุณและแสดงความเคารพต่อประชาชนชาว Wurundjeri (Wurundjeri) และ Boonwurrung (Boonwurrung) แห่งชาติคูลิน (Kulin Nations) ซึ่งเป็นเจ้าของดั้งเดิมของประเทศ ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงพยาบาลของเราที่ พาร์ควิลล์และแซนดริงแอม และขอแสดงความเคารพต่อผู้อาวุโสของพวกเราทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต

## คำถามและความคิด

ตรงนี้เป็นจุดที่ดีที่จะเขียนคำถามหรือความคิดใด ๆ ที่คุณอาจต้องการจะพูดคุยกับทีมผู้ให้การดูแลสุขภาพของคุณ คุณอาจต้องการถามเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลหรือกระบวนการที่คุณกำลังได้รับ คุณมีคำถามเกี่ยวกับยาที่คุณกำลังทาน การดูแลทารกของคุณหรือทีมที่กำลังดูแลพวกเขาอยู่หรือไม่?

หากคุณมีคำถามใด ๆ กรุณาถามพวกเราได้

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# สารบัญ

ยินดีต้อนรับ	6
การเดินทางมาโรงพยาบาล Women's	8
หาทางไปรอบ ๆ โรงพยาบาล Women's	10
บริการที่โรงพยาบาล Women's	12
สตรีชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอเรสและครอบครัว	12
บริการด้านสุขภาพจิต	13
การช่วยเหลือความรุนแรงในครอบครัว	13
การดูแลด้านจิตวิญญาณ พื้นที่นั่งและที่วางเตียง ๆ	14
ศูนย์ต้อนรับของสตรี	15
ศูนย์ดูแลเด็กและการเรียนรู้เบื้องต้น	15
บริเวณขายอาหารและร้านค้าปลีกบนชั้นล่าง	16
ศูนย์สุขภาพ	16
<b>การอยู่ของคุณ</b>	<b>17</b>
ต้องการล่ามไหม?	17
ข้าวของส่วนตัว	17
ชั่วโมงเยี่ยม	18
มื้ออาหาร	18
เครื่องคอลโซลข้างเตียงคุณ	19
การบันทึกเสียงและภาพ	20
โทรศัพท์	20
เวลาออกจากโรงพยาบาล	20

<b>การดูแลของคุณ</b>	<b>21</b>
ทำไมเราจึงต้องยืนยันว่าคุณคือใคร?	21
ส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพของคุณ	22
บอกเราเกี่ยวกับยาของคุณ	23
การป้องกันการติดเชื้อ	24
หากคุณจำเป็นต้องได้รับการถ่ายเลือด	25
ยาแก้ปวด	26
การป้องกันการตกหล่น	27
คุณหรือทารกของคุณไม่สบายหรือไม่?	28
แผลกดทับ	30
การวางแผนการดูแลล่วงหน้า	30
<b>สิทธิในการดูแลสุขภาพของคุณ</b>	<b>31</b>
ความยินยอมโดยได้รับทราบข้อมูลครบถ้วน	32
<b>บอกเราว่าคุณคิดอย่างไร</b>	<b>33</b>
คำชื่นชม คำร้องเรียน ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ	33
<b>การกลับบ้าน</b>	<b>35</b>
<b>มีส่วนร่วมกับโรงพยาบาล Women's</b>	<b>38</b>



# ยินดีต้อนรับ

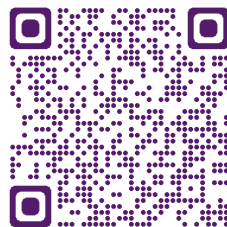
เรามีความมุ่งมั่นที่จะจัดบริการ การดูแลและประสบการณ์ที่มีมาตรฐานสูงสุดให้กับผู้ป่วยของเราทุกคน หากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลใด ๆ กรุณาถามพนักงานเจ้าหน้าที่ของเรา เรายินดีที่จะช่วยคุณ

## เกี่ยวกับเอกสารฉบับนี้

โรงพยาบาล Women's ยอมรับความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของพวกเขาและการให้มีการสื่อสารชัดเจน เอกสารเล่มนี้มุ่งหมายที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลและบริการต่าง ๆ ที่มีที่โรงพยาบาล Royal Women's แห่งนี้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรงพยาบาล Women's

สแกนรหัส QR เพื่อการเข้าถึงเว็บไซต์โรงพยาบาล Women's [thewomens.org.au](http://thewomens.org.au) อย่างรวดเร็ว



## วิสัยทัศน์ของเรา

การสร้างอนาคตที่มีสุขภาพดีกว่าสำหรับสตรี  
และทารก

## ทิศทางเชิงกลยุทธ์ของเรา



เราให้การดูแลชั้นนำ  
สำหรับสตรีและทารก  
เกิดใหม่



เราร่วมมือในการสร้าง  
ประสบการณ์ที่ดีเยี่ยม  
ทุกวัน



เราเป็นสถานที่ที่ดีที่สุด  
ที่จะทำงาน เรียนรู้และ  
มีส่วนร่วม



เราเป็นผู้นำและพันธมิตร  
เพื่อมีอิทธิพลต่อความ  
เปลี่ยนแปลง

## คำแถลงของเรา

เรามุ่งมั่นที่จะเป็นตัวอย่างทางสังคมด้านสุขภาพ  
เราให้การดูแลสตรีจากทุกสาขาอาชีพ  
เรายอมรับว่าเพศทางสรีระและเพศสภาพมีผลต่อสุขภาพและการดูแลสุขภาพ  
เราเป็นหนึ่งในเสียงสำหรับสุขภาพของสตรี  
เราแสวงหาความสำเร็จด้านความเสมอภาคทางสุขภาพ

## ค่านิยมของเรา



ความกล้าหาญ



ความหลงใหล



การค้นพบ



ความเคารพ



# การเดินทางมาโรงพยาบาล Women's

โรงพยาบาล Women's ตั้งอยู่ที่มุมถนน Grattan Street และ Flemington Road  
ในพาร์ควิลล์

## การเปลี่ยนแปลงการจราจรในพาร์ควิลล์

มีงานก่อสร้างขนาดใหญ่เพื่อสร้างสถานีพาร์ควิลล์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการอุโมงค์เมโทรซึ่งกำลังเกิดขึ้นอยู่ในบริเวณโรงพยาบาล ขณะนี้ Grattan Street ปิดระหว่าง Royal Parade และ Leicester Street มีแผนว่าสถานีพาร์ควิลล์จะเปิดในปี 2025 สำหรับข้อมูลว่างานขนาดใหญ่นี้มีผลกระทบต่อรถของคุณที่โรงพยาบาล Women's อย่างไร ดูได้ที่ [metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville](https://metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville)





## การขนส่งสาธารณะ

การเดินทางมาโรงพยาบาล Women's สะดวกสบาย ด้วยบริการขนส่งสาธารณะ มีป้ายรถราง

และรถประจำทางหลายสายซึ่งเดินไปโรงพยาบาล ได้ในระยะใกล้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

สายและตารางการเดินรถไฟ รถรางและรถประจำทาง โทร [1800 800 007](tel:1800800007)

หรือไปที่ [ptv.vic.gov.au/timetables](http://ptv.vic.gov.au/timetables)



## แท็กซี่

มีที่จอดรถแท็กซี่ข้างหน้าโรงพยาบาล Royal Melbourne บนถนน Grattan Street



## การจอดรถ

มีที่จอดรถใต้ดินจำนวนจำกัดที่อาคารใหญ่ของโรงพยาบาล Women's เข้าได้จากทางเข้าที่จอดรถถนน Flemington Road ลิฟท์จากที่จอดรถนำไปสู่บริเวณต้อนรับหลัก บริการผู้ป่วยนอกหรือคลินิกแพทย์ให้คำปรึกษาสำหรับคนไข้เอกชน

บริษัทวิลสัน พาร์คกิ้งเป็นผู้ดำเนินการที่จอดรถแห่งนี้ และเปิดทำการทุกวันตั้งแต่ 6.00 น. ถึง 21.00 น.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม: [wilsonparking.com.au/park/3244\\_Royal-Women](http://wilsonparking.com.au/park/3244_Royal-Women)

มีที่จอดรถระยะสั้น (30 นาที) จำนวนไม่มากสำหรับการจอดรับและส่งเท่านั้นที่ชั้นใต้ดินและนอกถนน Flemington Road เช่นกัน มีที่จอดรถติดมิเตอร์จำนวนจำกัดบนถนนรอบ ๆ โรงพยาบาล ตรวจสอบป้ายข้อจำกัดที่มีที่จอดรถยานที่ทางเข้าหลักของโรงพยาบาล (Grattan Street) และทางเข้าแผนกฉุกเฉิน (Flemington Road)



## การเข้าถึง

มีที่จอดรถจำนวนหนึ่งที่กันไว้สำหรับผู้ป่วยและผู้มาเยี่ยมที่ทุพพลภาพบนชั้น B1 ของที่จอดรถของเรา

แล้วยังมีบริเวณขนาดเล็กสำหรับจอดรถรับและส่งที่ทางเข้าชั้นใต้ดินด้วย

ทางเข้ารถวิลแชร์อยู่ที่ทางเข้าหลักของโรงพยาบาลบนถนน Grattan Street (ชั้นพื้นถนน) และทางเข้าแผนกดูแลฉุกเฉินของโรงพยาบาล Women's บนถนน Flemington Road (ทางเข้าชั้นใต้ดิน)

# หาทางไปรอบ ๆ โรง พยาบาล Women's



## ชั้นใต้ดิน

- แผนกฉุกเฉินและรับผู้ป่วยเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล (Emergency and Admissions)
- ทางเข้าที่จอดรถ
- ห้องสุขาสาธารณะ



## ชั้นล่าง

- แผนกต้อนรับ/โต๊ะประชาสัมพันธ์
- ศูนย์ต้อนรับของสตรี
- พื้นที่อเนกประสงค์
- Badjurr-bulok Wilam
- บริการให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือแก่สตรี
- การประสานงานผู้บริโภค
- ศูนย์ดูแลเด็กและการเรียนรู้เบื้องต้น
- บริเวณร้านค้าปลีกและอาหาร
- ห้องสุขาสาธารณะ
- โทรศัพท์สาธารณะ



## ชั้น 1

- คลินิกสุขภาพและคลินิกการตั้งครรภ์ของสตรี
- แผนกดูแลการตั้งครรภ์เฉพาะตอนกลางวัน
- ห้องสำหรับเลี้ยงดูบุตร
- ศูนย์ภาพวินิจฉัยพอลีน แกนเดล (Pauline Gandel) ของสตรี
- ร้านขายยาสำหรับผู้ป่วยของโรงพยาบาล
- แผนกพยาธิวิทยา
- แผนกกายภาพบำบัด
- แผนกโภชนาการและการควบคุมอาหาร
- ห้องสุขาสาธารณะ



ชั้น  
2

- บริการด้านการเจริญพันธุ์
- คลินิกให้คำปรึกษาเอกชนของสตรี
- คลินิกให้คำปรึกษาเอกชนของฟรานซิส เฟอร์รี เฮาส์
- ห้องสุชาสาธารณะ



ชั้น  
3

- ศูนย์การคลอดบุตรและการประเมินผล (Birth Centre and Assessment Centre)
- การผ่าตัดแบบวันเดียวกลับ



ชั้น  
4

- หอผู้ป่วยหลังคลอดบุตร
- แผนกบำบัดพิเศษทารกแรกเกิด (NICU)
- บริการให้นมแม่
- ลานสวนในโรงพยาบาล
- ห้องสุชาสาธารณะ



ชั้น  
5

- หอดูแลสุขภาพผู้ป่วยสตรี – 5 เหนือ
- หน่วยดูแลโรคซับซ้อน (CCU)
- ศูนย์ประเมินผลการตั้งครรภ์ในระยยะแรก ๆ
- ห้องสุชาสาธารณะ



ชั้น  
6

- โรงพยาบาลเอกชนฟรานซิส เฟอร์รี เฮาส์



ชั้น  
7

- บริเวณวิจัยของโรงพยาบาล Women's
- โรงพยาบาลเอกชนฟรานซิส เฟอร์รี เฮาส์
- ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น
- ห้องสุชาสาธารณะ

Wurundjeri  
และ  
Boonwurrung  
Country



# บริการต่าง ๆ ที่โรงพยาบาล Women's

## สตรีและครอบครัวชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบ ทอร์เรส



Badjurr-Bulok Wilam (หมายถึง 'บ้านของสตรีจำนวนมาก' ในภาษา Woiwurrung ของคน Wurundjeri) ให้เป็นที่จอดส่งผู้ป่วยที่ระบุตัวเองว่าเป็นชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรสและครอบครัวของพวกเขา

ผู้ป่วยที่ไม่ใช่ชนพื้นเมืองแต่มีคู่ครองเป็นชาวอะบอริจินก็ได้รับการสนับสนุนให้เข้าถึงความช่วยเหลือของ Badjurr-Bulok Wilam ด้วยเช่นกัน

นี้อาจรวมถึงความช่วยเหลือในการเข้าถึงบริการของโรงพยาบาล ข้อมูล การส่งตัวต่อไปยังบริการและความช่วยเหลือต่าง ๆ ในทางปฏิบัติ

Badjurr-Bulok Wilam มีสถานที่พักผ่อนให้คุณและครอบครัวนั่งเล่น ฟังการเล่านิทานและดื่มชาซักกับเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน โรงพยาบาลชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส (AHLO) Badjurr-Bulok Wilam อยู่บนชั้นล่างด้านข้างติดทางเข้าหลักของโรงพยาบาล

## บริการด้านสุขภาพจิต

โรงพยาบาล Women's มีทีมสุขภาพจิตที่  
ให้ทางเลือกในการประเมินและการรักษา  
สำหรับผู้ป่วยปัจจุบัน

การส่งต่อมายังบริการสุขภาพจิตของเรา  
อาจทำได้สำหรับ:

- ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตที่เป็นอยู่  
ก่อน
- ความวิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้า เกี่ยวกับการ  
ตั้งครรภ์และการคลอดบุตร
- ปัญหาการสร้างสายสัมพันธ์กับทารก  
เกิดใหม่
- ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษา  
หรือ สำหรับประเด็นเกี่ยวกับ:
  - ปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญ
  - นรีเวชวิทยา รวมถึงวัยหมดประจำ  
เดือน

ทีมสุขภาพจิตให้การรักษามากมายทั้ง  
เป็นรายบุคคลและกลุ่ม

โดยปกติจะจัดบริการผู้ป่วยนอกด้าน  
จิตเวชศาสตร์และจิตวิทยาไว้ในคลินิกการ  
ตั้งครรภ์และสุขภาพของสตรี และมีการนัด  
หมายดูแลสุขภาพผ่านทาง  
วิดีโอคอลด้วย



## การช่วยเหลือความ รุนแรงในครอบครัว



โรงพยาบาล Women's มี  
ทรัพยากรที่หลากหลาย บริการและข้อมูลเพื่อ  
ช่วยเหลือพนักงานเจ้าหน้าที่ในการระบุ ตอบ  
สนองต่อและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

เราอยู่ที่นั่นเพื่อช่วยเหลือคุณ กรุณาถามเจ้า  
หน้าที่ของเราหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา:  
[thewomens.org.au/health-information/  
violence-against-women](http://thewomens.org.au/health-information/violence-against-women)

## การดูแลด้านจิตวิญญาณ พื้นที่นั่ง และที่ว่างเงียบ ๆ

การดูแลด้านจิตวิญญาณที่โรงพยาบาล Women's เป็นบริการที่เป็นความลับและฟรี ที่ให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และจิตวิญญาณ แก่ผู้ป่วย ตลอดจนเพื่อนและพนักงานเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลทั้งหมด

เราอาจมีผู้แทนจากหลากหลายประเพณี กรุณาถามสมาชิกทีมดูแลด้านจิตวิญญาณของเรา ว่ามีผู้แทนประเพณีไหนบ้าง เพราะมีการสับเปลี่ยนเป็นบางครั้งบางคราว

รายละเอียดในการติดต่อ

วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 8.30 น. – 16.30 น. (ชั้นล่าง)

โทรศัพท์ (03) 8345 3016

### พื้นที่อันศักดิ์สิทธิ์

โรงพยาบาล Women's จัดพื้นที่อันศักดิ์สิทธิ์สำหรับหลากหลายศรัทธาไว้สองที่ไว้ให้ผู้ป่วยและครอบครัวใช้สำหรับการรำลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของตนและการสวดมนตร์

มีคัมภีร์ทางศาสนาและสมุดบันทึกคำอธิษฐานสำหรับบันทึกความคิด

สมาชิกทีมดูแลด้านจิตวิญญาณสามารถช่วยได้หากผู้มาเยี่ยมเยียนปรารถนาที่จะจุดเทียนและธูป เราสามารถช่วยจัดกิจกรรมรำลึกสำหรับครอบครัวและเจ้าหน้าที่ผู้ประสงค์จะมาทำกิจกรรมร่วมกัน

ดูกิจกรรมประจำสัปดาห์ที่จัดให้ได้นบนป้ายประกาศตรงทางเข้าระเบียบ (ชั้นล่าง)

### บริเวณที่นั่ง

เรามีบริเวณที่นั่งสบาย ๆ ไว้ให้คุณจำนวนหนึ่งในบริเวณห้องโถงใหญ่และใกล้ทางเข้าหลักของโรงพยาบาล (ชั้นล่าง)



### ห้องให้นมแม่

โรงพยาบาล Women's เป็นโรงพยาบาลที่เป็นมิตรกับทารก และเราสนับสนุนการให้นมแม่ที่ไหนและเมื่อใดก็ได้ที่สะดวกใจจะทำ และยังมีห้องให้นมแม่สำหรับผู้ที่มาเยี่ยมเยียนและผู้ป่วยใกล้ ๆ คลินิกฝากครรภ์ด้วย (ชั้น 1)

### ลานสวนด้านใน

เรามีลานสวนสำหรับผู้ป่วยและผู้มาเยี่ยมเยียน ซึ่งเป็นที่ที่คุณสามารถมานั่งพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์ห่างไกลจากห้องพักผู้ป่วยและห้องเลี้ยงเด็กอ่อน (ชั้น 4)



## ศูนย์ต้อนรับของโรงพยาบาล Women's

HELLO

ศูนย์ต้อนรับเป็นพื้นที่ที่อบอุ่นและน่าดึงดูดใจเพื่อการพักผ่อน ป้อนนมลูก  
ชาร์จโทรศัพท์ เข้าร่วมเป็นสมาชิกห้องสมุดหรือหยิบข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับ  
สุขภาพของสตรี

ทีมศูนย์ต้อนรับช่วยเหลือผู้ป่วย ครอบครัวและผู้มาเยี่ยมเยียนอื่น ๆ ให้เข้าถึงและนำทางไปยังที่  
ต่าง ๆ ของโรงพยาบาลและบริการ

ทีมศูนย์ต้อนรับสามารถ:

- ช่วยค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเด็น  
สุขภาพสตรีเป็นภาษาอังกฤษและ  
ภาษาอื่น ๆ
- ช่วยผู้มาเยี่ยมเยียนศูนย์ให้ใช้ห้องสมุด  
เฉพาะทาง คุณสามารถเดินดูไปรอบ  
ๆ และขอยืมหนังสือหรือดีวีดีหรือเก็บ  
แผ่นพับข้อมูล
- ช่วยคุณจองชั้นให้ความรู้เรื่องการ  
คลอดบุตรและพาตัวโรงพยาบาล



รายละเอียดในการติดต่อ

วันจันทร์ถึงวันศุกร์

9.00 น.– 17.00 น. (ชั้นล่าง)

โทร. (03) 8345 3037 หรือ 1800 442 007 (ผู้โทรจากชนบท)

## ศูนย์ดูแลเด็กและการเรียนรู้เบื้องต้น

มีบริการดูแลเป็นครั้งคราวสำหรับเด็กอายุ 6  
สัปดาห์ถึง 6 ปีของผู้ป่วยที่มาตามนัดที่โรง  
พยาบาล Women's สถานที่ที่มีจำกัด ดังนั้นจึง  
ขอแนะนำให้อาจล่วงหน้า

ศูนย์ดูแลเด็กและการเรียนรู้เบื้องต้นเป็นสิ่ง  
แวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก และมีความ  
มุ่งมั่นในการปกป้องและการส่งเสริมสุขภาพ  
ความปลอดภัยและสวัสดิภาพของเด็ก

รายละเอียดในการติดต่อ

วันจันทร์ถึงวันศุกร์

9.00 น.– 17.00 น.

(ชั้นล่าง)

โทร. (03) 8345 2099

อีเมล [Childcare.Centre@thewomens.org.au](mailto:Childcare.Centre@thewomens.org.au)



## บริเวณจำหน่ายอาหารและร้านค้าปลีกบนชั้นล่าง

ในบริเวณนี้คุณจะพบร้านค้าและบริการจำนวนมาก ซึ่งรวมถึง:

- ที่ทำการไปรษณีย์ Australia Post
- ร้านขายยา: ยาและของขวัญ
- ร้านคาเฟ่: Zouki cafeteria และ Isabella Café
- ร้านสะดวกซื้อ: หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ของขวัญ อาหารว่างและขนมหวาน
- ร้านขายดอกไม้
- ร้านขายช็อกโกแลต
- มีของขวัญชายที่โต๊ะอาสาสมัครเป็นครั้งคราวด้วย



## ศูนย์สุขภาพ

ศูนย์สุขภาพเป็นแพลตฟอร์มแบบโต้ตอบที่ปลอดภัยและใช้งานง่ายที่สามารถเข้าถึงได้จากโทรศัพท์ แท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์ของคุณ

ซึ่งอนุญาตให้ผู้ป่วย:

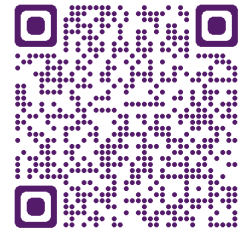
- ดูรายละเอียดของนัดที่กำลังจะมาถึง
- เปลี่ยนหรือยกเลิกการนัด (มีข้อยกเว้นบางอย่าง)
- ดูข้อมูลเกี่ยวกับการไปตามนัดครั้งที่ผ่านมาเมื่อเร็ว ๆ นี้
- ค้นหาผลการตรวจ (ตามปกติจะมีให้ภายใน 4 วัน)
- ตรวจเช็คยาตามใบสั่งแพทย์และขอใบสั่งยาซ้ำ
- ดูรายละเอียดของทีมผู้ดูแลสุขภาพของคุณ
- แต่งตั้งคนที่เข้าถึงศูนย์สุขภาพแทนพวกเขาได้

หากคุณกำลังได้รับการดูแลที่โรงพยาบาลที่อยู่รอบ ๆ เหล่านี้ – ศูนย์มะเร็งปีเตอร์ แม็คคัลลัม (Peter MacCallum Cancer Centre) โรงพยาบาล

Royal Melbourne หรือโรงพยาบาล Royal Children's – คุณสามารถดูรายละเอียดเหล่านั้นได้ด้วย

คุณสามารถดาวน์โหลดแอปศูนย์สุขภาพได้จาก App Store และ Google Play

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เยี่ยมชม [health-hub.org.au](http://health-hub.org.au) หรือสแกน QR code นี้







# การพักอยู่ของคุณ



Interpreter

## ต้องการล่ามหรือไม่?

หากภาษาแรกของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษ และคุณต้องการความช่วยเหลือในการพูดคุยกับทีมดูแลสุขภาพ เรามีล่ามมืออาชีพที่สามารถช่วยได้

ขอล่าม รวมถึงล่ามภาษามือ เมื่อคุณจัดแจงการพักอยู่โรงพยาบาลของคุณ และคุณยังสามารถบอกผดุงครรภ์หรือพยาบาลของคุณได้ด้วยหากคุณต้องการล่าม

## ข้าวของส่วนตัว



เราขอแนะนำให้คุณเก็บเงินติดตัวไว้เพียงเล็กน้อยและส่งของมีค่ากลับบ้าน หากเป็นไปได้ ให้เก็บของมีค่าไว้กับตัวหรือเก็บไว้ในตู้นิรภัยติดกุญแจอย่างปลอดภัยในห้องของคุณเสมอ

กรุณาแจ้งให้พยาบาลหรือผดุงครรภ์ทราบหากคุณนำอุปกรณ์ไฟฟ้ามาใช้ระหว่างที่คุณพักอยู่ที่นี่

## เวลาเยี่ยม



โรงพยาบาล Women's ยินดีต้อนรับผู้มาเยี่ยม  
โปรดเช็คเว็บไซต์ของเราว่าอาจมีข้อจำกัดอะไรหรือไม่

- เวลาเยี่ยม (ทั่วไป): 14.30 น.–20.00 น.
- เวลาเยี่ยมสำหรับคู่ครอง: 8.00 น.– 20.30 น.

เพื่อความสะดวกสบาย สุขภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วยของเรา เราขอให้ผู้มาเยี่ยม เคารพเวลาเยี่ยมของเรา หากครอบครัวของคุณ เพื่อนหรือคนดูแลรู้สึกไม่สบาย มีการติดเชื้อหรือเคยไม่สบายเมื่อเร็ว ๆ นี้ ขอรอร่องอย่าให้เข้ามาเยี่ยม จนกว่าจะหายดีแล้ว อาจต่อรองเวลาเยี่ยมเป็นอย่างอื่นได้กับพยาบาลที่ปฏิบัติหน้าที่ได้ ในกรณีพิเศษ

### แผนกบำบัดพิเศษทารกแรกเกิด (NICU)

- เวลาเยี่ยม (ทั่วไป): 14.30 น.–20.00 น.
- เวลาเยี่ยมสำหรับบิดามารดาไม่จำกัด

เราขอรื่องให้มีคนอยู่ข้างเตียงทารกไม่เกินครั้งละสามคน (รวมถึงบิดามารดาของทารก ครอบครัวยุติและเพื่อน (รวมถึงเด็ก ๆ) อาจมาเยี่ยมทารกที่อยู่ในห้องผู้ป่วยหนักหรือพิเศษได้แล้วแต่ความปรารถนาของบิดามารดา

สมาชิกครอบครัวที่มาเยี่ยมเวลาบิดามารดาไม่อยู่ จำเป็นต้องมีคำอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบิดามารดา

## ห้องสุขาสำหรับผู้มาเยี่ยม

ห้องสุขาสำหรับผู้มาเยี่ยมอยู่ในช่องทางเข้าลิฟท์บนทุกชั้น  
หรือใกล้แผนกต้อนรับหลัก



## มื้ออาหาร



มื้ออาหารผู้ป่วยจะเสิร์ฟตามเวลาต่อไปนี้โดยประมาณ :

- มื้อเช้า: 8.00 น.
- มื้อกลางวัน: 12.30 น.
- มื้อเย็น: 18.00 น.

คุณจะได้รับเมนูอาหารให้กรอกแต่ละวัน ตามความเหมาะสม สำหรับความต้องการทางโภชนาการของคุณ

โปรดแจ้งให้พนักงานเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลและอาหารทราบ หากคุณมีอาการแพ้หรือข้อกำหนดด้านอาหารที่เฉพาะเจาะจง

## เครื่องคอนโซลข้างเตียงของคุณ

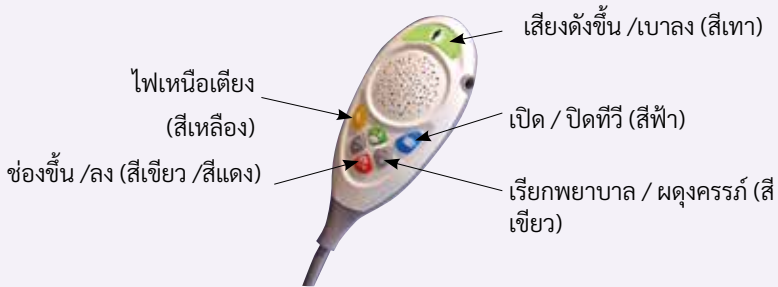
เครื่องคอนโซลข้างเตียงของคุณ มีปุ่มที่คุณสามารถใช้เรียกพยาบาลหรือผดุงครรภ์

เปิดไฟและควบคุมทีวี และมีลำโพงสำหรับทีวีและวิทยุ

พยาบาลหรือผดุงครรภ์ของคุณจะอธิบายวิธีใช้เครื่องนี้และอุปกรณ์สำหรับเรียกอื่น ๆ ที่อยู่ในห้องของคุณ

โปรดเกรงใจผู้ป่วยด้วยกันด้วยเมื่อคุณดูหรือฟังทีวีหรือวิทยุ

ระบบการเรียกพยาบาล / ผดุงครรภ์



## การบันทึกเสียงและภาพ

เรายินดีให้คุณถ่ายภาพยนตร์หรือบันทึกได้ในโรงพยาบาล เมื่อปลอดภัยและเหมาะสมที่จะกระทำการดังกล่าว



อย่างไรก็ตาม บางครั้งการถ่ายรูป การถ่ายภาพยนตร์หรือการบันทึกสามารถมีผลกระทบต่อ การดูแล ของคุณ ละเมิดความเป็นส่วนตัวของผู้ป่วยคนอื่น ๆ หรือละเมิดความเป็นส่วนตัวของ พนักงานเจ้าหน้าที่ของเรา

คุณไม่จำเป็นต้องขออนุญาตถ่ายรูป ถ่ายภาพยนตร์หรือบันทึกตัวคุณเอง หรือคนที่คุณรัก ขณะที่ อยู่ในโรงพยาบาล ตราบเท่าที่คุณไม่ถ่ายรูป ถ่ายภาพยนตร์หรือบันทึกสมาชิกของเจ้าหน้าที่ หรือ ผู้ป่วยหรือผู้มาเยี่ยมคนอื่น

ซึ่งรวมถึงการดูเสียงหรือภาพของคนอื่นที่อยู่ใกล้ ๆ

คุณสามารถถ่ายรูป ภาพยนตร์หรือบันทึกการดูแลทางคลินิก – เช่นการเกิดของทารก

– หากคุณสามารถรับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ทุกคนที่เกี่ยวข้องในการดูแลทางคลินิกนั้น

คุณต้องหยุดถ่ายรูป ถ่ายภาพยนตร์หรือบันทึกหากได้รับการขอร้องให้หยุด

กรุณาอย่าโพสต์วัสดุใด ๆ ทางออนไลน์หรือบนโซเชียลมีเดีย (เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ ฯลฯ) ที่มีภาพเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไว้เป็นสื่อโดยไม่ได้รับอนุญาตจากพวกเขา

ให้ถามเจ้าหน้าที่หากคุณไม่แน่ใจว่าเหมาะสมหรือไม่ที่จะถ่ายรูป ภาพยนตร์หรือบันทึก

## โทรศัพท์



ผู้ที่โทรศัพท์มาจากข้างนอก สามารถโทรเข้าโทรศัพท์ข้างเตียงของคุณได้

โดยการโทรหมายเลขสอบถามเกี่ยวกับผู้ป่วยที่ หมายเลข (03) 8345 3030

พวกเขาสามารถขอพนักงานรับโทรศัพท์พูดคุยกับผู้ป่วยและให้ชื่อของคุณ

แล้วพนักงานรับโทรศัพท์จะโอนสายให้คุณ

คุณสามารถใช้โทรศัพท์มือถือของคุณได้ขณะที่ คุณอยู่ในโรงพยาบาล แต่โปรดรักษาระยะห่าง จากอุปกรณ์ทางการแพทย์หนึ่งเมตร

โปรดเกรงใจผู้อื่นเมื่อคุณกำลังใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตของคุณ

สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการชาร์จ

โทรศัพท์มือถือที่ศูนย์ต้อนรับของโรงพยาบาล

Women's ที่ชั้นล่าง

มีโทรศัพท์สาธารณะอยู่ที่โถงชั้นล่าง

## เวลาออกจากโรงพยาบาล

มีเวลาออกจากโรงพยาบาลวันละ สองครั้ง:

- การออกจากโรงพยาบาลตอนเช้า: 9.30 น.
- การออกจากโรงพยาบาลตอนบ่าย: 15.30 น.





# การดูแลของคุณ

ทำไมเราจึงต้องยืนยันว่าคุณเป็นใคร

เพื่อช่วยเหลือในเรื่องนี้ เราจำเป็นต้องยืนยันอัตลักษณ์ของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณหรือทารกของคุณปลอดภัยและได้รับการรักษาถูกต้องตามที่วางแผนไว้ เพื่อที่จะทำเช่นนี้ เราจะตรวจเช็คอัตลักษณ์ของคุณหลายครั้งตลอดเวลาที่คุณพักอยู่

แต่ละครั้ง เราจะตรวจเช็คสิ่งต่อไปนี้ของคุณหรือของทารกของคุณ :

- ชื่อเต็ม
- ที่อยู่
- วันเดือนปีเกิด

แล้วเราจะตรวจเช็คสิ่งนี้กับ:

- ระเบียบสุขภาพ
- แแถบระบุผู้ป่วย (แถบรัดข้อมือ)



## คุณสมบัติทำอะไรได้

- บอกให้เราทราบหากชื่อ ที่อยู่ หรือวันเดือนปีเกิดของคุณหรือของทารกของคุณ ไม่ถูกต้องหรือเปลี่ยนแปลงไป
- หากเห็นบางคนทำทางไม่ดี หรือคุณได้ยินสิ่งที่ไม่ถูกต้องมา โปรดแจ้งให้เราทราบทันที ด้วยการพูดคุยกับพยาบาลของคุณ

ระบบเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ของเราอนุญาตให้คุณเพิ่มชื่อและเอกลักษณ์ทางเพศสภาพที่คุณต้องการหรือเลือกลงในเวชระเบียนของคุณได้

เมื่อเพิ่มเข้าไปแล้ว ทีมผู้ดูแลสุขภาพของคุณจะพยายามใช้ชื่อที่คุณเลือกตลอดการพักรักษาเป็นของผู้ป่วยของคุณ

บางครั้ง เราอาจยังคงจำเป็นต้องใช้ชื่อตามกฎหมายของคุณ (ชื่อบนเอกสารแสดงอัตลักษณ์ทางกฎหมายของคุณ)

ตัวอย่างเช่น เราต้องใช้ชื่อตามกฎหมายของคุณเพื่อเป็นการระบุตัวผู้ป่วยที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย



Interpreter

## ต้องการล่ามใหม่

เราสามารถจัดล่ามให้คุณได้

รวมถึงล่ามภาษามือ เวลาไหนก็ได้ กรุณาขอให้เจ้าหน้าที่ของเราจัดแจ้งให้คุณ

## การส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพของคุณ



ระหว่างการพักอยู่ที่นี้ของคุณ

มีเจ้าหน้าที่ต่าง ๆ กันจำนวนมาก

เข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวกับการดูแลคุณ รวมถึงแพทย์ ผดุงครรภ์ พยาบาล เภสัชกร และบุคลากรสหวิชาชีพ

เจ้าหน้าที่เหล่านี้ทั้งหมดเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพของคุณ เมื่อเจ้าหน้าที่แบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับคุณ นั่นเรียกว่าการส่งต่อทางคลินิก การส่งต่อบางที่เกิดขึ้นข้างเตียงของคุณ คุณและคู่ครองของคุณได้รับเชิญให้มีส่วนร่วม หากคุณต้องการ นี่เป็นโอกาสดีที่จะทำให้ข้อมูลชัดเจนและถามคำถามเกี่ยวกับการดูแลของคุณ

หากคุณต้องการที่จะไม่ให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับการดูแลของคุณเกิดขึ้นที่ข้างเตียงของคุณ โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ที่ทราบ หากข้อมูลหรือคำแนะนำไม่ชัดเจนหรือสับสน คุณสามารถขอ

- ให้เขียนข้อมูลนั้นให้คุณ
- ให้มีการพูดข้อมูลนั้นซ้ำเมื่อคุณมีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลอยู่ที่นั่นด้วย และพวกเขาก็สามารถถามคำถามได้ด้วย
- สำหรับล่ามที่จะช่วยเหลือคุณ

หากมีสิ่งใดที่อภิปรายกันไม่ถูกต้องหรือคุณไม่เข้าใจ โปรดแจ้งให้เราทราบและขอให้เราอธิบาย



## บอกเราเกี่ยวกับยาของคุณ

ยาเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการรักษาของคุณ เมื่อคุณเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล เราจะถามว่าคุณทานยาอะไรบ้าง

การทราบเกี่ยวกับยาของคุณ

จะช่วยให้เราทำการตัดสินใจได้ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลคุณ

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอ่ยถึงยาทั้งหมด

ซึ่งรวมถึงยาตามใบสั่งและยาที่ซื้อเองจากร้านวิตามินและธรรมชาติบำบัด

บอกเราว่า คุณทานยาอะไรบ้างและอะไรดีสำหรับคุณ

บอกเราหากคุณกำลังใช้:

- ยาจากเภสัชกรหรือซูเปอร์มาร์เก็ต
- ยาสมุนไพร เช่น ยาแก้ไอ
- ธรรมชาติบำบัด เช่น สมุนไพรและยาตอง
- วิตามิน
- ยาครีมหรือแผ่นยาแปะผิวหนัง
- ยาฟันและยาสูด
- ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทางช่องคลอด
- การฉีดยา
- ยาหยอดตา ยาหยอดหูหรือยาฟันจุ่ม
- ยาหรือสารอื่น ๆ

คุณยังสามารถใช้ศูนย์สุขภาพเพื่อบอกเราว่า คุณกำลังทานยาอะไรบ้าง และคุณมีอาการภูมิแพ้หรือไม่ ดู หน้า 16 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับศูนย์สุขภาพ

เพื่อช่วยจัดการยาของคุณ:

- นำยาทั้งหมดของคุณมาโรงพยาบาล
- เขียนรายการที่เป็นปัจจุบันของยาของคุณ และให้เจ้าหน้าที่ดูแลเมื่อคุณเข้าโรงพยาบาล
- ขอรายการยาที่เป็นปัจจุบันของคุณก่อนที่คุณจะกลับบ้าน
- นี่จะเป็นประโยชน์สำหรับแพทย์และเภสัชกรในท้องที่ของคุณ
- บอกเราหากคุณมีอาการภูมิแพ้หรือมีอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา
- ขณะอยู่ในโรงพยาบาล อย่ากลัวที่จะถามว่าคุณกำลังได้รับยาอะไรและทำไม

เภสัชกรในโรงพยาบาลของคุณจะทบทวนแผนภูมิยาของคุณสม่ำเสมอ และทำงานร่วมกับแพทย์ของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่สั่งนั้นเหมาะสมและปลอดภัยที่จะใช้

หากคุณออกจากโรงพยาบาลและต้องใช้ยา คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับยาแต่ละอย่าง

โปรดให้เจ้าหน้าที่ดูบัตร

Medicare ใบปัจจุบันของคุณ

และบัตรลดราคาอื่น ๆ เช่น บัตร

pension หรือบัตร Health Care Card, DVA

card บัตรการมีสิทธิได้รับ Safety Net จากร้านขายยาในท้องที่ของคุณ



**ร้ายขายยา (ชั้น 1):**

วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 8.30 น. – 17.00 น.

วันเสาร์: 8.30 น.–13.00 น.

คุณจะต้องจ่ายค่ายาที่คุณได้รับกลับบ้าน

ซึ่งสามารถไปจ่ายที่สำนักงานแคชเชียร์ (ชั้นล่าง)



## การป้องกันการติดเชื้อ

ผู้ป่วยที่กำลังได้รับการดูแลด้านสุขภาพ มีความเสี่ยงที่จะได้รับการติดเชื้อผ่านกระบวนการแบบบูรณาการ หรือเพราะความเจ็บป่วยของพวกเขา

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลของเราได้รับการฝึกอบรมให้ใช้กลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงนี้

ผู้ป่วยและผู้มาเยี่ยมก็มีบทบาทในการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลเช่นกัน วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อคือ โดย

การทำให้แน่ใจว่ามือของคุณสะอาด ถึงแม้ว่ามือของคุณจะสะอาด คุณก็ควรใช้น้ำยาถูมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ (เจลล้างมือ) เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล หากมือของคุณดูสกปรก คุณควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำ คุณควรทำความสะอาดมือของคุณเสมอ:

- หลังการเข้าห้องน้ำ
- ก่อนการสัมผัสอาหารหรือการรับประทานอาหาร
- หลังการจาม ไอหรือทั้งกระดากหิขุ
- ก่อนสัมผัสตา จมูกหรือปาก
- ก่อนและหลังการทำแผล

เพื่อปกป้องทุกคน ผู้มาเยี่ยมหรือผู้ดูแลต้อง:

- ไม่ไปเยี่ยมหากพวกเขารู้สึกไม่สบาย เป็นหวัด มีผื่นแดง อาเจียนหรือท้องเสีย



- ใช้น้ำยาถูมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบเมื่อพวกเขาเข้ามาครั้งแรก เมื่อพวกเขาเข้ามาในพื้นที่ของผู้ป่วยและเมื่อพวกเขาจากไป
- ปฏิบัติตามข้อควรระวังพิเศษที่พวกเขาได้รับการขอร้องให้ทำ บางทีผู้มาเยี่ยมอาจถูกขอร้องให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือเสื้อกาวน์ ซึ่งอาจทำเพื่อป้องกันพวกเขาหรือคุณไม่ให้สัมผัสผ้าปิดแผล
- สายน้ำเกลือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ รอบเตียงคุณ

หากคุณหรือคนที่คุณรักใส่สายน้ำเกลือหรือท่อปัสสาวะ คนที่ดูแลคุณจะอธิบายให้คุณทราบว่าทำไมคุณจึงจำเป็นต้องใช้สิ่งเหล่านั้น การดูแลพิเศษที่จำเป็นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และคุณสามารถคาดหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะถูกเอาออกเมื่อไร ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลแผลก็จะมีการจัดให้ด้วยเช่นกัน

**เจ้าหน้าที่ของเรายินดีที่จะถูกถามว่า “คุณทำความสะอาดมือของคุณแล้วหรือยัง”**





## หากคุณจำเป็นต้องได้รับการถ่ายเลือด

การถ่ายเลือด คือการถ่ายโลหิตจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง

ในกรณีที่คุณไม่ป่วยคุณอาจจำเป็นต้องได้รับการถ่ายเลือดเพราะอาการของคุณหรือการรักษาที่คุณกำลังได้รับ

ก่อนคุณยินยอมให้มีการถ่ายเลือด ให้ถามว่าทำไมคุณจึงจำเป็นต้องได้รับเลือดและมีประโยชน์และความเสี่ยงอะไรบ้าง

หาก你不เข้าใจว่าทำไมการถ่ายเลือดจึงเป็นสิ่งจำเป็น อย่ากลัวที่จะถามคำถามหรือขอข้อมูลเพิ่มเติม

การจัดการโลหิตของออสเตรเลียนั้นปลอดภัยอย่างยิ่ง โลหิตที่ได้รับบริจาคมาทั้งหมดได้รับการตรวจสอบหาโรคที่มากับโลหิต เช่น เอชไอวี ตับอักเสบและซิฟิลิสแล้ว ความเสี่ยงของการติดเชื้อชนิดใดก็ตามจากการถ่ายเลือดนั้นต่ำมาก

คนส่วนมากที่ได้รับการถ่ายเลือดไม่มีอาการข้างเคียง และปฏิกิริยาใด ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นปกติจะไม่รุนแรง ปฏิกิริยาที่พบมากที่สุดต่อการถ่ายเลือดคือ:

- เป็นไข้
- เป็นผื่น
- คัน

ปฏิกิริยารุนแรงที่มีอันตรายถึงแก่ชีวิตนั้นเกิดขึ้นน้อยมาก อย่าลืมบอกแพทย์ของคุณหากเคยมีปฏิกิริยาต่อการถ่ายเลือด

เพื่อให้การถ่ายเลือดของคุณเป็นไปอย่างปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ มีกระบวนการที่เข้มงวดที่เจ้าหน้าที่ต้องปฏิบัติตาม ซึ่งรวมถึงการยืนยันตัวตนของคุณ คุณจะถูกขอให้บอกชื่อเต็มและวันเดือนปีเกิดของคุณ และแถบระบุผู้ป่วยของคุณจะได้รับการตรวจเช็คทุกครั้ง

- จะมีกรเก็บตัวอย่างเลือดของคุณ
- ก่อนที่คุณจะได้รับการถ่ายเลือด

## การบรรเทาความปวด

ความปวดรุนแรงหลังการผ่าตัดหรือการคลอดบุตรเป็นสิ่งที่ครึ่งหนึ่งผู้คนคิดว่าต้องทน แต่เมื่อมีวิธีบรรเทาความปวดใหม่ ๆ ให้ใช้ ก็เป็นที่ยอมรับว่าการบรรเทาความปวดที่ดีที่สุดสามารถช่วยให้คุณ :

- รู้สึกสบายมากขึ้นในขณะที่แผลของคุณสมาน
- หายเร็วขึ้นและบางที่ได้ออกจากโรงพยาบาลเร็วขึ้น

เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเราที่ความปวดของคุณได้รับการควบคุมอย่างดี

### ใครมีส่วนร่วมบ้าง

อาจมีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพหลากหลายทำงานกับคุณเพื่อควบคุมความปวดของคุณ ซึ่งรวมถึงพยาบาล ผดุงครรภ์ แพทย์ เภสัชกรและนักกายภาพบำบัด

โรงพยาบาล Women's มีบริการระดับปวดเฉียบพลัน (APS) ซึ่งประกอบด้วยทีมของพยาบาล ผดุงครรภ์และวิสัญญีแพทย์ที่มีความรู้และประสบการณ์เฉพาะทางในการดูแลความปวดเฉียบพลัน

คุณเองก็สำคัญในการจัดการความปวดของคุณ มีคุณคนเดียวเท่านั้นที่ทราบว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร และดังนั้นคุณจึงเป็นคนที่ดีที่สุดที่จะตัดสินใจว่าคุณจำเป็นต้องได้รับยาบรรเทาความปวดเพิ่มขึ้นหรือไม่

การแจ้งให้พยาบาล ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณทราบเมื่อคุณปวด จะทำให้พวกเขาารู้ทันเหตุการณ์ว่าจะไรทำให้คุณปวดและเลือกรูปแบบการบรรเทาความปวดและการรักษาที่ดีที่สุด

## ปวดมากแค่ไหน

มีหลายวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการจัดอันดับหรือบรรยายความปวดของคุณ:

- การให้คะแนนความปวดของคุณระหว่าง 1 ถึง 10 เมื่อ 0 คือไม่ปวดเลยและ 10 คือความปวดที่สุดเท่าที่คุณจะนึกออก
- การจัดอันดับความปวดของคุณว่าไม่ปวดเลย ปวดนิดหน่อย ปวดปานกลาง ปวดรุนแรง
- การบรรยายชนิดของความปวดที่คุณรู้สึก คำบางคำที่ใช้สำหรับความปวดรวมถึง ปวดจี๊ด (sharp) ปวดร้อน (hot) ปวดแสบปวดร้อน (stinging) ปวดตะคริว (cramping) ปวดมวน (dull) ปวดแสบปวดร้อน (burning) ปวดเหมือนเข็มทิ่ม (tingly) ชา (numb) ปวดร้าว (shooting) ปวดเหมือนถูกแทง (stabbing) ปวดเมื่อย (aching) ปวดตบ ๆ (throbbing)

สำคัญอย่างยิ่งที่คุณบอกพยาบาล ผดุงครรภ์หรือแพทย์ หากหลังจากทานยาแก้ปวดของคุณแล้ว ความปวดของคุณไม่หายไป

คุณอาจจำเป็นต้องได้รับยาแก้ปวดเพิ่มในเวลาต่าง ๆ กัน เช่นเวลาอาบน้ำฝักบัวหรือทำกายภาพบำบัด

หากคุณทานยาแก้ปวดที่แพทย์สั่งให้แล้วคุณยังรู้สึกปวดอยู่ ขอพบแพทย์ของคุณ หากคุณยังปวดอยู่หลังพบแพทย์ของคุณแล้ว ขอพบคนจากบริการระดับปวดเฉียบพลัน (APS)



## การป้องกันการหกล้ม

ในฐานะผู้ป่วย คุณมีความเสี่ยงสูงที่จะหกล้ม การหกล้มมักเกิดขึ้นเมื่อคุณ:

- ไม่สบาย
- มีความดันโลหิตต่ำ
- กำลังทานยาบางอย่าง
- ตั้งครรภ์
- เพิ่งคลอดบุตร
- รับประทานระดับความรู้สึกทั่วร่างกาย (general anaesthetic) ยาชาฉีดเข้าที่ช่องเหนือไขสันหลัง (epidural anaesthetic) หรือยาชาฉีดเข้าที่ช่องน้ำไขสันหลัง (spinal anaesthetic)
- ได้รับการผ่าตัดมา
- นอนติดเตียงมาซัปดาห์หนึ่ง
- อยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคย
- สายตาไม่ดี

มีวิธีหลีกเลี่ยงการหกล้มหลายวิธี

- พยายามใส่รองเท้าช่วยพยุง ไม่มีส้นและป้องกันการลื่น หรือรองเท้าแตะ (ไม่ใช่ถุงเท้าหรือถุงน่องเดิน)
- นำแว่นตาและเครื่องช่วยเดินของคุณมาโรงพยาบาล
- แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่ามีสิ่งของอยู่บนพื้นขวางทางคุณอยู่ หรือมีอะไรหก
- ทำให้แน่ใจว่าคุณสามารถเอื้อมถึงปุ่มกดเรียกได้ง่าย ๆ
- ในตอนกลางคืน เปิดไฟของคุณก่อนก้าวออกจากเตียง
- ค่อย ๆ ลุกขึ้นจากเก้าอี้หรือลงจากเตียง

ข้อมูลต่อไปนี้เป็นข้อมูลโดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งคลอดบุตรเมื่อไม่นาน ซึ่งได้รับยาชาฉีดเข้าที่ช่องเหนือไขสันหลัง (epidural anaesthetic) หรือยาชาฉีดเข้าที่ช่องน้ำไขสันหลัง (spinal anaesthetic) ต้องนอนอยู่ในเตียงเป็นเวลานานหรือได้สูญเสียโลหิตจำนวนมาก

- เชื่อกับพยาบาลหรือผดุงครรภ์ของคุณก่อนลุกออกจากเตียง
- ขอให้เจ้าหน้าที่ช่วยคุณเมื่อคุณลุกออกจากเตียง
- เมื่อคุณไปอาบน้ำฝักบัว นั่งบนเก้าอี้อาบน้ำ
- หลังจากได้รับยาชาฉีดเข้าที่ช่องเหนือไขสันหลัง (epidural anaesthetic) หรือยาชาฉีดเข้าที่ช่องน้ำไขสันหลัง (spinal anaesthetic) ให้รอจนกว่าขาของคุณจะมีความรู้สึกและแข็งแรงเต็มที่ ก่อนที่คุณจะพยายามยืนหรือเดิน
- แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณกำลังรู้สึกว่าเท้าของคุณไม่มั่นคง

วิธีป้องกันการทรกของคุณตก:

- วางทารกของคุณให้นอนหงายในเตียงของเขาที่อยู่ข้างเตียงของคุณ
- อยู่กับทารกของคุณเมื่อเขาอยู่บนพื้นผิวเช่นโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเตียง
- วางทารกไว้ในเตียงของเขาหากคุณง่วงนอนหรือคุณทานยาระงับความรู้สึกแบบรุนแรง หากคุณเผลอหลับขณะที่กำลังอุ้มทารกของคุณ ทารกอาจตกจากแขนของคุณได้



## คุณหรือทารกของคุณไม่สบายหรือไม่

หากคุณรู้สึกว่าคุณกำลังไม่สบาย หรือคุณสังเกตเห็นว่าทารกของคุณกำลังป่วย ให้บอกเจ้าหน้าที่ที่ทันที หรือกดกริ่งเรียกพยาบาลหรือผดุงครรภ์จากกระดิ่งสำหรับเรียก

หากไม่มีการตอบสนองและคุณยังรู้สึกไม่สบายหรือเป็นกังวลเกี่ยวกับตัวคุณหรือสุขภาพของทารกของคุณ ให้โทร 2999 จากโทรศัพท์ข้างเตียงของคุณ

เจ้าหน้าที่อาวุโสจะตอบสนองและมาประเมินคุณ

หากคุณเป็นผู้มาเยี่ยมหรือคุณสังเกตเห็นว่าสุขภาพของผู้ป่วยคนหนึ่งทรุดลง – โปรดบอกเจ้าหน้าที่



ให้บอกพยาบาล ผดุงครรภ์หรือแพทย์อย่างเร่งด่วน หากทารกของคุณ:

- หายใจหายใจหรือตัวเขียว
- มีอาการชัก กล้ามเนื้อหดเกร็ง เป็นลมชัก
- ปลุกไม่ตื่น
- ไม่สนใจเวลาที่มีเสียงดังเอะอะ แสงสว่างจ้า เข้าตาหรือการบีบแขนเบา ๆ

แจ้งให้พยาบาล ผดุงครรภ์หรือแพทย์ทราบหากทารกของคุณ:

- ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกของชีวิต :
  - ไม่กินนมเลยเกิน 6 ชั่วโมง
  - ไม่มีผ้าอ้อมเปียกและ/หรือป้อนเลย
  - มีผิวดูเหลือง ๆ

คุณควรบอกพวกเขา หากทารกมี:

- การเคลื่อนไหวของแขน ตา ขาและร่างกายดูบิดเบี้ยวหรือกระตุก
- ร่างกาย ตีระเซ คอ แขนและขาดูห้อยหย่อน
- การหายใจเร็วและทำเสียงคราง
- ร้องผิดปกติ (ร้องเสียงอ่อนๆ เสียงสูง ครางหรือเจ็บปวด
- อุจจาระ (อุจจาระ / อี) มีเลือดปนออกมา
- ผิวดำหรือซีดหรือเปลี่ยนเป็นสีเหลือง
- ท้อง กระเพาะอาหาร ) หรือส่วนล่างของหน้าอกยุบลงเวลาหายใจทุกครั้ง)
- อาเจียนไม่ใส หรือสีไม่เป็นที่นึ่มหรือสีมะนาวหรืออาเจียนมาก

หรือสัญญาณสัญญาณของคุณบอกคุณว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น



เราอยู่ที่นี้เพื่อช่วยคุณ

# หากคุณวิตกกังวล เราวิตกกังวล



เรียกพยาบาล /  
ผดุงครรภ์ (สีเขียว)

กดปุ่มเรียก

หรือ



พูดกับเจ้าหน้าที่

## หากคุณยังวิตกกังวล

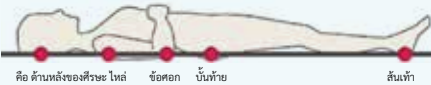
โทร 2999



## แผลกดทับ

แผลกดทับ ที่รู้จักกันว่าแผลจากการนอนติดเตียงเป็นเวลานาน (bed sore หรือ ulcer) อาจเกิดขึ้นได้เมื่อคุณนั่งหรือนอนอยู่ในท่าเดียวเป็นเวลานาน

คุณอาจเกิดแผลกดทับที่ไหนก็ได้ตามร่างกาย แต่คุณมักจะมีแผลกดทับในที่ที่คุณมีแต่กระดูกมากขึ้นและมีที่รองน้อยมาก ตัวอย่างเช่น:



แผนภาพได้รับความอนุเคราะห์จากแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดแผลกดทับของคณะกรรมการการความเป็นเลิศทางคลินิก (Clinical Excellence Commission) รัฐนิวเซาท์เวลส์

สัญญาณเริ่มต้นว่าคุณกำลังจะเป็นแผลกดทับคือ:

- รู้สึกปวดแปลบ ๆ และ/หรืออาการชา
- ความปวด

โปรดแจ้งให้พยาบาลของคุณทราบหากคุณมีอาการเหล่านี้

สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อป้องกันแผลกดทับ

- เคลื่อนไหว เคลื่อนไหว เคลื่อนไหว
  - ไม่ว่าคุณกำลังนอนในเตียงหรือนั่งเก้าอี้ ขยับเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ เป็นวิธีที่หลีกเลี่ยงแผลกดทับที่ดีที่สุด
  - หากคุณปวดมากเกินไปหรือไม่สามารถขยับตัวได้ บอกให้เจ้าหน้าที่ทราบ
  - อุปกรณ์พิเศษเช่นที่นอนลม หมอนและรองเท้าบูทอาจช่วยลดแรงกดทับในที่ใดที่หนึ่งโดยเฉพาะได้
- ดูแลผิวหนังของคุณ
  - รักษาผิวหนังและเครื่องนอนของคุณให้แห้ง บอกให้เจ้าหน้าที่ทราบ หากเสื้อผ้าหรือเครื่องนอนของคุณชื้น
  - ใช้สบู่อ่อนและรักษาผิวแห้งให้ชุ่มชื้น
- ทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพ

## การวางแผนการดูแลล่วงหน้า

หากคุณไม่สบายมากและไม่สามารถสื่อความต้องการในการดูแลของคุณกับคนอื่น คุณต้องการจะให้ใครพูดแทนคุณ

คุณต้องการให้เขาตัดสินใจอะไรเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

การเขียนคำนิยามและความต้องการของคุณไว้ในแผนหรือคำสั่งการดูแลล่วงหน้าเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะบอกให้ผู้คนทราบว่าอะไรสำคัญที่สุดสำหรับคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนการดูแลล่วงหน้า โปรดขอจากเจ้าหน้าที่ของเรา

หากคุณมีคำสั่งในการดูแลล่วงหน้า (Advanced Care Directive) อยู่แล้ว โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบและให้สำเนาแก่เราหนึ่งฉบับ



# สิทธิการดูแลสุขภาพของฉัน

เป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่สองของกฎบัตรออสเตรเลียว่าด้วยสิทธิการดูแลสุขภาพ.

สิทธิเหล่านี้ใช้กับทุกคนในทุกรัฐบาลที่มีการดูแลสุขภาพในออสเตรเลีย.

กฎบัตรระบุสิ่งที่คุณหรือบุคคลที่คุณดูแลสามารถคาดหวังไว้เมื่อได้รับการดูแลสุขภาพ.

## ฉันมีสิทธิที่จะ

### เข้าถึง

- บริการดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่ตรงกับความต้องการของฉัน

### ความปลอดภัย

- ได้รับความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพคุณภาพในระดับสูงตรงตามมาตรฐานแห่งชาติ
- ได้รับการดูแลท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย

### ความเคารพ

- ได้รับการปฏิบัติในฐานะบุคคลอย่างมีศักดิ์ศรีและด้วยความเคารพ
- ให้ความมั่งคั่งและความเคารพต่อวัฒนธรรม อุดมการณ์ ความเชื่อ และทางเลือกของฉัน

### การเป็นหุ้นส่วน

- ถามคำถามและมีส่วนร่วมในการสื่อสารที่เปิดเผยและสุจริต
- ตัดสินใจกับผู้ใช้การดูแลสุขภาพของฉันจนถึงขั้นที่ฉันสามารถเลือกและรวมเอาบุคคลที่ฉันต้องการมาไว้ในการวางแผนและการตัดสินใจ

### ข้อมูล

- ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับอาการ ประโยชน์และการเสียของการทดสอบและการรักษาพยาบาลที่อาจเป็นไปได้ของฉัน เพื่อให้ฉันจะได้ให้ความยินยอมด้วยความเข้าใจ
- ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับบริการ ระยะเวลาการคอย และค่าใช้จ่าย
- ได้รับความช่วยเหลือเมื่อฉันต้องการ เพื่อช่วยให้ฉันเข้าใจและใช้ข้อมูลสุขภาพ
- ขอเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของฉัน
- ได้รับการบอกกล่าวหากมีสิ่งที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้นระหว่างการดูแลสุขภาพของฉัน สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร อาจมีผลกระทบต่อฉันอย่างไร และได้มีการปฏิบัติอย่างไรในการทำให้การดูแลปลอดภัย

### ความเป็นส่วนตัว

- เคารพความเป็นส่วนตัวของฉัน
- เก็บรักษาและส่งข้อมูลเกี่ยวกับตัวฉันและสุขภาพของฉันด้วยความลับ

### ให้ข้อเสนอแนะ

- ให้ข้อเสนอแนะหรือยื่นคำร้องเรียนโดยไม่มีผลกระทบต่อวิธีการที่ฉันได้รับการรักษา
- หาทางแก้ไขข้อกังวลของฉันด้วยวิธีที่โปร่งใสและทันเวลา
- แบ่งปันประสบการณ์ของฉันและเข้าร่วมในการปรับปรุงคุณภาพของบริการดูแลและสุขภาพให้ดีขึ้น



พิมพ์เมื่อเดือนกรกฎาคม 2019

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดสอบถามเจ้าหน้าที่หรือไปที่ [safetyandquality.gov.au/your-rights](http://safetyandquality.gov.au/your-rights)



## สิทธิของคุณ

ในฐานะผู้ป่วยที่โรงพยาบาล Women's คุณมีสิทธิที่จะ:

- ร้องเรียน
- ได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพและมีศักดิ์ศรี
- ได้รับการรักษาและดูแลในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย
- ความเป็นส่วนตัวและความลับเฉพาะสำหรับข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลสุขภาพของคุณ ยกเว้นในกรณีที่ถูกกฎหมายให้เปิดเผย
- ถามคำถามเกี่ยวกับอาการและทางเลือกในการรักษาของคุณหรือขอความเห็นที่สอง
- มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาหรือการดูแล
- ปฏิเสธการรักษาและบริการ
- มีคนช่วยเหลืออยู่กับคุณเมื่อเป็นไปได้
- ขอล่าม
- ได้รับการที่เข้าใจด้านวัฒนธรรม
- เลือกที่จะได้รับการดูแลในฐานะผู้ป่วยของรัฐหรือผู้ป่วยเอกชน
- ระบุเบี่ยงเบนสุขภาพของคุณและขอให้แก้ไขข้อมูลหากผิด

พยายามที่จะ:

- บอกทุกคนที่เกี่ยวข้องในการดูแลของคุณว่าคุณต้องการอะไร
- บอกเจ้าหน้าที่หากคุณมีปัญหา
- เข้าใจการรักษาของคุณและถามคำถามหาก你不เข้าใจ
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพของคุณและการรักษาปัจจุบันของคุณ
- บอกเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหากอาการของคุณเปลี่ยนแปลง
- คำนึงถึงความรู้สึกของเจ้าหน้าที่และ
- ผู้ป่วยคนอื่นและขอให้ผู้มาเยี่ยมคุณทำอย่างเดียวกัน

## ความยินยอมโดยได้รับทราบ ข้อมูลครบถ้วน

เมื่อใดก็ตามที่คุณหรือทารกของคุณจำเป็นต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ ตามปกติคุณจะถูกขอให้ให้ความยินยอมของคุณ

คุณอาจถูกขอให้ลงชื่อในแบบฟอร์มหรือให้ความยินยอมของคุณด้วยวาจา

ความยินยอมโดยได้รับทราบข้อมูลครบถ้วนคือเมื่อคุณเข้าใจอาการของคุณและยินยอมที่จะได้รับการรักษาที่ถูกเสนอให้คุณ

ก่อนที่คุณจะให้ความยินยอมของคุณ ให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจเต็มที่ว่า:

- ทำไมคุณหรือทารกของคุณกำลังจะได้รับการรักษาหรือกระบวนการนั้น
- เกี่ยวข้องกับอะไร
- ความเสี่ยงของการรักษาหรือกระบวนการและความเสี่ยงของการไม่ได้รับการรักษา
- ทางเลือกมีอะไรบ้าง

### ขอล่ามหากคุณต้องการล่าม

คุณมีสิทธิที่จะถามคำถาม ที่จะขอความเห็นที่สอง และที่จะปฏิเสธการรักษา หากเป็นความประสงค์ของคุณ

• หากคุณไม่เข้าใจอะไรที่ทีมดูแลสุขภาพของคุณบอก คุณ ขอให้พวกเขาอธิบายอีกครั้งหนึ่ง

• ขอข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อปรึกษาหารือกับคนอื่นและอ้างอิงเมื่อทำการตัดสินใจ

• พูดซ้ำสิ่งที่เจ้าหน้าที่พูดกับคุณให้พวกเขาฟัง นี่จะช่วยให้พวกเขาทราบว่า คุณเข้าใจคำแนะนำของพวกเขาหรือไม่

อาจเป็นเรื่องยากที่จะรู้สึกว่าคุณ 'ได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วน' เกี่ยวกับกระบวนการหรือการรักษาสำหรับคุณหรือ ทารกของคุณ การมีข้อมูลบ้างอาจช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจและมีส่วนร่วมมากขึ้นในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลคุณหรือทารกของคุณ





# บอกเราว่าคุณคิดอย่างไร

## คำชม ข้อร้องเรียน ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

เรายินดีรับฟังความคิดเห็นของคุณ ทั้งดีและไม่ดี เกี่ยวกับการดูแลของคุณทุกด้านที่โรงพยาบาล Women's สิ่งนี้จะช่วยเราในการปรับปรุงคุณภาพและความปลอดภัยในการดูแลที่เราให้อย่างต่อเนื่อง

เรามุ่งมั่นที่จะให้การดูแลที่ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้แก่ผู้ป่วยของเรา หากนี่ไม่ใช่ประสบการณ์ของคุณ คุณมีสิทธิที่จะแสดงความกังวลของคุณหรือร้องเรียนได้

โปรดอภิปรายข้อร้องเรียนหรือความกังวลใด ๆ ที่คุณมี ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็กแค่ไหน กับเจ้าหน้าที่ที่กำลังดูแลคุณ

ตามปกติ เรื่องราวสามารถได้รับการแก้ไขทันทีกับทีมดูแลของคุณ หากแก้ไขไม่ได้ และคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม คุณ คู่ครองของคุณหรือคนให้ความช่วยเหลือของคุณสามารถติดต่อทีมผู้ประสานงานผู้ป่วยโรคของเรา.

## การติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงานผู้บริโภค

คุณสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ประสานงานผู้บริโภคได้ในขณะที่คุณอยู่โรงพยาบาล หรือเมื่อคุณกลับบ้าน ซึ่งอาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน ๆ สำหรับคุณที่จะตัดสินใจว่าคุณต้องการแสดงความคิดเห็น คำชม ร้องเรียนหรือแสดงความกังวลของคุณ เจ้าหน้าที่ประสานงานผู้บริโภคอยู่ที่นี้เพื่อรับฟังเมื่อคุณรู้สึกพร้อม

### รายละเอียดในการติดต่อ

วันจันทร์ถึงวันศุกร์:

9.00 น. – 16.00 น. (ชั้นล่าง) ยกเว้นวันหยุดนักชัตฤกษ์

โทร (03) 8345 2290

หรือ (03) 8345 2291

อีเมล [Consumer.Liaison@thewomens.org.au](mailto:Consumer.Liaison@thewomens.org.au)

เกิดอะไรขึ้นเมื่อข้าพเจ้าติดต่อทีมประสานงานผู้บริโภคพร้อมความคิดเห็นของข้าพเจ้า เจ้าหน้าที่ประสานงานผู้บริโภคสามารถให้ความช่วยเหลือคุณได้โดย:

- การพูดคุยอย่างเป็นทางการเป็นความลับเฉพาะเกี่ยวกับข้อกังวลที่คุณมี ซึ่งอาจรวมถึงประเด็นด้านการบริการ เจ้าหน้าที่ การดูแลหรือการรักษา
- การสอบสวนข้อกังวลของคุณ
- การช่วยคุณแก้ปัญหา

หากคุณร้องเรียน เป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าใจว่า:

- รายละเอียดไม่ได้รวมอยู่ในเวชระเบียนของคุณ
- จะไม่มีผลกระทบต่อ การดูแลหรือการรักษาของคุณ
- คุณจะไม่ถูกทำให้รู้สึกว่าคุณไม่ได้รับการต้อนรับ
- ประเด็นต่าง ๆ จะถูกนำไปปรึกษาหารือกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเท่านั้น
- วิธีสอบสวนความคิดเห็นของคุณจะถูกนำมาปรึกษาหารือกับคุณก่อนเสมอ

### ข้าพเจ้าสามารถทำอะไรได้หากข้าพเจ้ายังไม่พอใจ?

ปกติปัญหาจะได้รับการแก้ไขเมื่อและในที่เกิดปัญหา หากคุณไม่พอใจกับการตอบสนองของเรา ผู้ที่มีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพในรัฐวิกตอเรียสามารถติดต่อ คณะกรรมการรับคำร้องเรียนด้านสุขภาพ (Health Complaints Commissioner) ซึ่งเป็นหน่วยงานอิสระได้

โทร 1300 582 113 (โทรฟรี)

Online [hcc.vic.gov.au/](http://hcc.vic.gov.au/)





# การกลับบ้าน

ก่อนคุณออกจากโรงพยาบาล ให้แน่ใจว่าคุณมี:

- ข้าวของของคุณทั้งหมด
- ยาของคุณทั้งหมด
- ฟิล์มเอ็กซ์เรย์หรืออัลตราซาวด์ที่คุณอาจนำมา
- การจองนัดครั้งต่อไป
- ใบรับรองแพทย์ หากคุณจำเป็นต้องมี

เราจะให้คุณ

- จดหมายเกี่ยวกับการเข้ารับรักษาตัวเพื่อนำไปให้แพทย์ในท้องที่ของคุณ
- รายการยาของคุณที่มีการปรับปรุงแล้วก่อนคุณกลับบ้าน

## ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่

ถามผดุงครรภ์หรือพยาบาลของคุณ ว่ามีข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรที่จะช่วยให้คุณให้ทราบเกี่ยวกับอาการหรือการรักษาของคุณหรือไม่

คุณยังสามารถไปที่เว็บไซต์ของเราที่คุณจะพบข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อด้านสุขภาพที่หลากหลาย

[thewomens.org.au/health-information](http://thewomens.org.au/health-information)

## หากคุณได้รับการผ่าตัดไป

ระยะเวลาที่แผลผ่าตัดใหญ่จะหายนั้นต่างกัน  
ไปในแต่ละคน

เราคาดว่าจะใช้เวลาระหว่างหกถึงแปดสัปดาห์



### ตระหนักถึงสัญญาณของการ ติดเชื้อ

แม้ว่าการติดเชื้อเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นยาก  
อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของการติด  
เชื้อ:

- ร้อนวูบวาบหรือเหงื่อออกทันทีทันใด
- อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38°C
- การเริ่มต้นมีอาการปวดกระหนัที่ที่ไม่  
ดีขึ้นด้วยยาแก้ปวดจากร้านขายยา

หากคุณมีอาการเหล่านี้任何一种อย่างหนึ่ง  
หรือมีสุขภาพด้านอื่นที่คุณกังวล โปรดพบ  
แพทย์ในท้องที่ของคุณหรือมาที่แผนกดูแล  
ฉุกเฉินของโรงพยาบาล Women's

### การกลับบ้านพร้อมทารกคนใหม่

หากคุณวิตกกังวลว่าทารกของคุณเป็น  
อะไร:

- โทรถึงสายสุขภาพแม่และเด็ก ( Maternal  
and Child Health Line) ที่หมายเลข  
13 22 29 ตลอด 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน
- โทรบริการเรียกพยาบาล 24 ชั่วโมง  
(24-hour Nurse-on-Call) ที่หมายเลข  
1300 60 60 24
- ไปพบแพทย์ในท้องที่ของคุณ (จีพี)
- ไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาล

สำหรับความช่วยเหลือ  
ฉุกเฉิน โทร 000



## การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสามารถช่วยในการหายดีของคุณได้

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการตั้งครรภ์ และการให้นมบุตร เมื่อกำลังฟื้นจากการผ่าตัด หรือเมื่อคุณไม่สบายและรับประทานอาหารไม่เพียงพอตามความต้องการของคุณ

คำแนะนำเหล่านี้สามารถช่วยได้:

- ตระหนักถึงสัญญาณที่ว่าโภชนาการของคุณมีความเสี่ยง ซึ่งรวมถึงความอยากอาหารลดลง ทานอาหารไม่อร่อย การทานอาหารน้อยลง การสังเกตว่าเสื้อผ้าของคุณหลวมลง หรือว่าคุณน้ำหนักลด
- ทานอาหารหลากหลายทุกวัน รวมเนื้อหรือตัวเลือกเช่นปลา ไก่หรือถั่วพัลส์ อาหารที่ทำจากนม โฮลเกรน ผลไม้และผัก
- หากคุณไม่มีความอยากทานอาหาร ทานแต่เพียงเล็กน้อยให้บ่อยมากขึ้นทั้งวัน ขอความช่วยเหลือ หากคุณทานอาหารไม่ค่อยได้ขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล
- นักโภชนาการของเราสามารถให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติม และอาจแนะนำอาหารเสริมพิเศษให้ หากคุณทานอาหารไม่ได้

- หากคุณเพิ่งคลอดบุตร โภชนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องสุขภาพและพัฒนาการของทารกของคุณ



- ทานอาหารที่ดีพร้อมกันเป็นครอบครัว ทานอาหารด้วยกันให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะบ่อยได้ พร้อมอาหารหลากชนิด และร่วมกันวางแผนมื้ออาหารกับลูก ๆ ของคุณเพื่อให้พวกเขาสนใจในอาหารของพวกเขา

ไม่ใช่ง่ายเสมอไป ชีวิตอาจยุ่งและเครียด และอาจยากที่จะให้ความสำคัญกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเงินจำกัด หรือคุณไม่มีที่อยู่ประจำ

โปรดบอกให้เราทราบ หากนี่คือปัญหาอย่างหนึ่งสำหรับคุณ เราสามารถช่วยคิดมื้ออาหารง่าย ๆ ความคิดเรื่องอาหารราคาประหยัดและแม้กระทั่งการเชื่อมต่อให้คุณกับความช่วยเหลืออย่างอื่นได้ หากจำเป็น



# มีส่วนร่วมที่โรงพยาบาล Women's

มีโอกาสนี้จะมีส่วนร่วมเสมอ - เราอยากได้รับข่าวจากคุณ

## มีส่วนร่วม

คุณได้รับเชิญให้มีส่วนร่วมด้วยการ:

- เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของเรา การทำงานเป็นกลุ่มและกลุ่มผู้มีความสนใจร่วมกัน
- ช่วยเราพัฒนาและทบทวนข้อมูลด้านสุขภาพของเรา
- แสดงความคิดเห็นที่แบบสำรวจออนไลน์

หากคุณสนใจทำงานร่วมกับเรา ติดต่อ  
ผู้ประสานงานการมีส่วนร่วมของชุมชน  
(Community Engagement Coordinator)  
โทร (03) 8345 3983  
อีเมล [community.engagement@  
thewomens.org.au](mailto:community.engagement@thewomens.org.au)

## อาสาสมัคร

อาสาสมัครที่โรงพยาบาล Women's ช่วยสร้าง  
ประสบการณ์พิเศษให้ผู้ป่วยของเรา

และครอบครัวของพวกเขา ด้วยการให้ทักษะ  
และ พลังงานที่และเมื่อ

เป็นที่ต้องการที่สุด

ในฐานะอาสาสมัครของโรงพยาบาล  
Women's คุณ

จะช่วยส่งเสริมบริการทางคลินิก

และการช่วยเหลือด้วย

ความรู้ ความกระตือรือร้นและความเอื้ออาทร  
ของคุณ


สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ

หัวหน้าโครงการอาสาสมัคร


โทร (03) 8345 2078

อีเมล [volunteers@thewomens.org.au](mailto:volunteers@thewomens.org.au)

## พบกับเราทางโซเชียลมีเดีย

 The Royal Women's Hospital

 @theroyalwomens (Instagram)

 @thewomens (Twitter)

โรงพยาบาล Women's เสนอข้อมูลด้าน  
สุขภาพหลากหลายเป็นภาษาอังกฤษและภาษา  
ชุมชนอื่น ๆ

ข้อมูลมีอยู่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาล  
Women's:  
[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)

## Language link

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

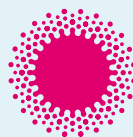
[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)

สุขภาพของผู้หญิง เป็นสิ่งสำคัญ

อ่านข้อมูลด้านสุขภาพของเรา

โปรดเยี่ยมชม:

[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia