



Kutafuta Njia Yako kupitia Chuo Kikuu cha Iowa Health Care

Karibu kwenye UI Health Care. Hii inaweza kukusaidia kupata huduma sahihi ya matibabu kwa wakati ufaao. Baadhi ya Huduma ya Afya ya UI itakuwa kama vile umeona maeneo mengine. Sehemu zingine zitakuwa tofauti. Hii ni kweli sana ikiwa umeishi katika nchi nyingine.

Tunatumahi kuwa mwongozo huu utakusaidia kujisikia ujasiri. Tunatumahi itakusaidia kupata huduma unayohitaji. Tunataka kukuweka wewe na familia yako mkiwa na afya, salama, imara, na kustawi.

Hapa utapata rasilimali, masharti, na maagizo. Watakusaidia kujiandaa kwa kile unachotarajia unapotembelea Huduma ya Afya ya UI.

UI Health Care ina wakalimani na huduma za utafsiri kwa wagonjwa ambao hawazungumzi Kiingereza kwa ufasaha. Unaweza kutumia huduma hizi kwa ziara za kliniki au kulazwa hospitalini. Wanaweza kukusaidia kuzungumza na wafanyakazi. Kwa maelezo zaidi, tembelea uihc.org/interpretation-and-translation-services au piga simu kwa 1-319-356-1967.

Yaliyomo

Tafuta nyumba yako ya matibabu.....	1
Nini cha kufanya katika dharura ya matibabu au ikiwa kliniki imefungwa.....	2
Mahali pa kupata msaada ukiwa mgonjwa au kujeruhiwa	3
Kile ambacho wahudumu wa afya wanatarajia ufanye.....	5
Rasilimali za afya ya akili	5
Rasilimali za elimu ili kuelewa vyema afya.....	6
Rasilimali	6
Huduma za Ukalimani na Tafsiri.....	7

Tafuta nyumba yako ya matibabu

Katika Huduma ya Afya ya UI, huduma zetu za msingi za utunzaji zitakuwa nyumba yako ya matibabu. Utunzaji wa kimsingi ni pamoja na dawa za familia, matibabu ya ndani, magonjwa ya uzazi na magonjwa ya wanawake, na magonjwa ya watoto. Watoa huduma hawa wa matibabu watakuwa mwasiliani wako mkuu. Watapanga utunzaji wako na huduma zingine.

Watoa huduma katika kliniki zetu za huduma ya msingi watakuhudumia. Pia watawajali wanafamilia wako wa rika zote. Kliniki hizi ndipo unapopaswa kwenda kwa uchunguzi wa kawaida. Mara nyingi wakati wewe si mgonjwa au kuumia.

Watoa huduma katika kliniki hizi huitwa watoa huduma ya msingi (PCPs). Watakusaidia kujifunza kuhusu afya yako. Watakusaidia kujenga tabia ambazo huzuia magonjwa na kuumia katika siku zijazo.

Ikiwa unahitaji mtaalamu, PCP wako atakutuma kwa wataalamu sahihi.

Ili kupata maelezo zaidi kuhusu huduma hizi nenda kwa uihc.org/primary-care.

Jinsi ya kupanga miadi na mtoa huduma wako

Ili kuratibu ziara, piga nambari ya simu ya kliniki. Unaweza kuchagua wakati unaofaa kwako.

Utakuwa na wakati uliowekwa wa ziara yako. Tafadhali njoo angalau dakika 15 mapema.

Kufanya miadi:

- Nenda kwa uihc.org/appointment
- Piga simu **1-800-777-8442**

Nini cha kuleta kwenye ziara yako

Ifuatayo ni orodha ya vitu ambavyo unaweza kuleta kwenye ziara yako.

- kitambulisho
- Rekodi za utunzaji wa afya (ikiwa zinapatikana)
- Kadi ya bima (ikiwa unayo)
- Orodha ya mzio
- Orodha ya dawa
- Orodha ya maswali kwa mtoa huduma wako

Nani wa kuleta kwenye ziara yako

Mlete rafiki au mwanafamilia pamoja nawe kwa kila ziara. Hasa ikiwa unajisikia mgonjwa au dhaifu sana. Wanaweza kusaidia katika mawasiliano. Wanaweza kusaidia kuuliza watoa huduma maswali ili kuweka wazi kile kinachotokea. Wanaweza pia kuuliza wanachopendekeza kwa matibabu.

Aina za watoa huduma unaoweza kuona

Katika UI Health Care, unaweza kuwa na aina nyingi za watoa huduma. Kila mmoja wa watoa huduma hawa ana madhumuni tofauti.

- **Madaktari wanaohudhuria**
Madaktari wanaohudhuria pia hujulikana kama daktari wa wafanyikazi. Wanaongoza timu yako ya utunzaji wa afya na wanawajibika kwa utunzaji wako
- **Madaktari Wenzake**
ni madaktari walio na leseni ambao wamefanya mpango wa ukaaji. Sasa wanafanya mafunzo ya juu zaidi ya matibabu.
- **Madaktari wakazi Wakazi**
ni madaktari walio dhinishwa na wanafanya mafunzo ya ziada ya kitaalamu ya matibabu. Katika mpango wao wa ukaaji, wanatoa huduma chini ya usimamizi wa daktari wa wafanyikazi.
- **Madaktari wasaidizi (PA)**
PA wanaweza kufanya mazoezi ya matibabu kwa usimamizi wa daktari. Wanafanya maamuzi ya matibabu. Pia hutoa huduma ya uchunguzi na matibabu.
- **Wauguzi wa hali ya juu waliosajiliwa (ARNP)**
ARNP ni wahudumu wa kujitegemea wenye leseni. Wanafanya kazi na madaktari na wauguzi.
- **Wauguzi (RN)**
ni wataalamu ambao wamefanya mafunzo ya uuguzi. Wamepitisha mahitaji ya leseni ya serikali.
- **Wanafunzi wa matibabu**
Wanafunzi wa matibabu wana digrii ya chuo kikuu na wako katika shule ya matibabu. Wanapata uzoefu kwa kuangalia waganga. Wanajifunza kutokana na mwingiliano wa wagonjwa.

Nini cha kufanya katika dharura ya matibabu au ikiwa kliniki imefungwa

Kila kliniki ina masaa ya kawaida ambayo imefunguliwa. Nje ya saa hizi, piga moja ya nambari za simu zilizo hapa chini kwa usaidizi. Huenda ukahitaji kutafuta huduma ya dharura.

Kliniki za Huduma ya Haraka za UI zimefunguliwa nje ya saa za kawaida. Ni usiku wa wazi, wikendi, na likizo nyingi. Idara ya dharura daima iko wazi na tayari kwa huduma ya dharura.

Nambari za simu:

- **Ambulensi: 911**
- **Udhibiti wa sumu: 1-800-222-1222**
- **Uuguzi: 1-319-384-7179**

Pata maelezo zaidi kuhusu huduma za UI Urgent Care katika uihc.org/ui-urgent-care.

Mahali pa kupata msaada wakati mgonjwa au kujeruhiwa

Mtoa Huduma ya Msingi (PCP)

PCP wako mara nyingi ndiye mwasiliani wako wa kwanza kwa huduma isiyo ya dharura. PCP wako anajua afya yako vizuri zaidi. Wanaweza kushughulikia masuala mengi ya afya yako. PCP wako pia atakusaidia kupata mtaalamu unapomhitaji.

Wakati wa kuona PCP wako:

- Mtihani wa afya wa kila mwaka
- Hali za kudumu
- Maumivu ambayo hayatapita
- Mabadiliko ya kimwili au kiakili
- Jeraha ambalo haliponi
- Kinga
- Fizikia ya michezo

Ikiwa una ugonjwa au jeraha, weka miadi na PCP wako. Kufanya miadi:

- **Tembelea uihc.org/appointment**
- **Piga simu 1-800-777-8442**

Pata maelezo zaidi kuhusu huduma za msingi katika uihc.org/primary-care.

UI QuickCare

Wakati PCP wako hapatikani, UI QuickCare hutibu wagonjwa walio na magonjwa na majeraha madogo. Unaweza pia kuona mtoa huduma kutoka kwa faraja ya nyumba yako mwenyewe. Ili kufanya hivyo, panga ziara ya simu.

Kliniki hizi za kutembea zina maeneo mengi. Hakuna miadi inahitajika, kwa hivyo unaweza kuhitaji kusubiri. UI QuickCare ina huduma chache. Mara nyingi hawatibu watoto chini ya miezi 6.

Wakati wa kwenda kwa UI QuickCare :

- Maumivu ya masikio
- Maambukizi ya macho
- Maambukizi ya kibofu
- Kuhara
- Kichefuchefu
- Kutapika
- Upele
- Kuumwa na wadudu
- Kuungua kidogo
- Mizio ya msimu

Pata maelezo zaidi kuhusu huduma za UI QuickCare na maeneo katika [uihc.org/ ui-quickcare](https://uihc.org/ui-quickcare).

UI Huduma ya Haraka

Huduma ya Haraka ya UI hushughulikia masharti zaidi kuliko UI QuickCare . Hii inaweza kuwa majeraha madogo ambayo yanahitaji X-rays, kushona, na viowevu vya IV.

Wakati wa kwenda kwa Huduma ya Haraka ya UI:

- Mifupa iliyovunjika
- Matatizo na sprains
- Kupunguzwa na scrapes
- Upungufu wa maji mwilini

Huduma ya Haraka ya UI inaweza kutibu hali yoyote ambayo inaweza kuonekana kwenye UI QuickCare . Huduma ya Haraka ya UI ina saa za ziada. Hii ni njia ya kupata huduma usiku na wikendi. Huduma ya Haraka ya UI pia hufunguliwa likizo nyingi.

Pata maelezo zaidi kuhusu huduma na maeneo ya UI Urgent Care katika [uihc.org/ ui-urgent-care](https://uihc.org/ui-urgent-care).

Chumba cha dharura

Huduma ya Afya ya UI ina chumba kimoja cha dharura. Iko nyuma ya hospitali kuu. Nenda huko kwa dharura za kutishia maisha au ikiwa unahitaji huduma ya haraka.

Chumba cha dharura kinafunguliwa saa 24 kila siku. Huduma ya matibabu katika chumba cha dharura inazingatia tatizo kuu. **Hapa si mahali pa kwenda kwa matatizo ya kawaida au uchunguzi.**

Wakati wa kwenda kwenye chumba cha dharura:

- Kuumia kichwa
- Kiharusi
- Kutokwa na damu nyingi
- Maumivu ya kifua
- Maumivu ya tumbo
- Kupumua kwa shida
- Maumivu makali
- Homa ya kuzaliwa
- Jeraha kuu
- Mawazo ya kujiua

Pata maelezo zaidi kuhusu huduma ya dharura katika **uihc.org/primary-and-specialty-care/emergency**.

Piga simu 911

Ikiwa uko katika hali isiyo salama, piga 911 kwenye simu yako. Unahitaji kuwaambia jina lako, anwani ya eneo lako, na tatizo.

Timu ya dharura itatuma gari la wagonjwa. Italeta wataalam wa paramedic ambao watatathmini shida yako. Watakupeleka kwenye chumba cha dharura ikihitajika.

Katika chumba cha dharura na kliniki za kutembea, tarajia kusubiri zaidi. Unaweza kusubiri kwa muda mrefu zaidi kuliko watu wanaokuja nyuma yako. Wanaweza kuwa na ugonjwa mbaya zaidi au jeraha kuliko wewe. Unaweza kuonekana mara baada ya kufika ikiwa una jeraha mbaya sana. Hata kabla ya wengine ambao wamekuwa wakisubiri.

Kile ambacho watoa huduma za afya watatarajia ufanye

Katika Huduma ya Afya ya UI, watoa huduma wetu wanatumai kuwa utasema ukweli. Hii ni ili waweze kukusaidia.

Tunaheshimu faragha yako. Watoa huduma wetu wote wanafuata Sheria ya Ubebaji na Uwajibikaji wa Bima ya Afya (HIPAA). Hii italinda faragha na maelezo yako ya afya.

Huenda ukahisi kwamba baadhi ya maswali yanaaibisha au hayaheshimu faragha yako. Ikiwa ndivyo, tafadhali tujulishe. Hatutaki uhisi kutoridhika na maswali yetu au mtihani wako wakati wa ziara. Tafadhali tuambie kuhusu masuala yoyote ya kitamaduni ambayo unaweza kuwa nayo. Hizi zinaweza kutusaidia kukupa utunzaji bora. Tunataka wagonjwa wetu wote wajisikie kuheshimiwa na kueleweka vyema.

Rasilimali za afya ya akili

Wewe au mwanafamilia mnaweza kupanga miadi ya kuonekana. Hii inaweza kuwa kwa PCP wako. Unaweza pia kuja kwenye chumba cha dharura ikiwa ni haraka.

Rasilimali za usaidizi wa haraka:

- **Mgogoro wa NAMI wa Kaunti ya Johnson na Usaidizi wa Mtandaoni:**
namijc.org/crisis-info
- **Simu ya Kitaifa ya Kuzuia Kujiua:** 1-800-273-8255
- **Kituo cha Mgogoro cha Johnson County Saa 24 Mstari wa Mgogoro:** 1-319-351-0140
- Laini ya Usaidizi ya Iowa 24/7: 1-855-800-1239

Rasilimali za elimu ili kuelewa vyema afya

- **MedLinePlus**
Tembelea MedLinePlus kwa habari juu ya mada za afya kutoka Maktaba ya Kitaifa ya Tiba.
 - Habari zaidi: medlineplus.gov
 - Tafuta kwa lugha: medlineplus.gov/languages
 - Angalia kwa mada ya afya: medlineplus.gov/all_healthtopics
- **Maktaba ya Wagonjwa**
ina maktaba mbili za wagonjwa. Wanatoa rasilimali nyingi kujifunza kuhusu afya yako. Unaweza kutumia njia tatu za elimu ya mgonjwa. Wana video za mtandaoni za kutazama kwa Kiingereza na Kihispania.
 - Maktaba ya Wagonjwa (Lifti F, Kiwango cha 8)
 - Janice na Bruce Ellig (Hospitali ya Watoto ya UI Stead, Kiwango cha 1)

Kwa maelezo zaidi, tembelea uihc.org/patients-library au piga **1-319-356-2468**.

Rasilimali

Chaguzi za utunzaji

Unaweza kutumia mwongozo huu kwa:

- Tafuta mtoaji mpya
- Pata huduma ya siku hiyo hiyo
- Jifunze zaidi kuhusu chaguo zetu zote za utunzaji

Kwa habari zaidi, tembelea uihc.org/welcome-neighborhood.

Huduma za Ukalimani na Tafsiri

UI Health Care ina wakalimani na huduma za utafsiri kwa wagonjwa ambao hawazungumzi Kiingereza kwa ufasaha. Unaweza kutumia huduma hizi kwa ziara za kliniki au kulazwa hospitalini. Wanaweza kukusaidia kuzungumza na wafanyakazi.

Kwa maelezo zaidi, tembelea uihc.org/interpretation-and-translation-services au piga simu kwa **1-319-356-1967**.

- **KUMBUKA:** Ikiwa unazungumza Kiswahili, unaweza kupata, huduma za lugha, bila malipo. Piga simu [1-319-356-1967](https://uihc.org/interpretation-and-translation-services) (TTY: [1-319-356-4999](https://uihc.org/interpretation-and-translation-services)).
- **Kifaa cha mawasiliano ya simu kwa viziwi (TTY):** 1-319-356-4999

Msaada wa malipo ya bili

Ikiwa unahitaji usaidizi wa kulipia huduma yako ya afya, piga simu idara yetu ya huduma kwa wateja. Piga simu 1-319-356-2211. Unaweza kuhitimu kupata usaidizi wa kifedha. Hii inaweza kuwa kutokana na mapato yako na huduma za matibabu zinazohitajika.

Kwa maelezo zaidi, **tembelea uihc.org/financial-assistance** au piga simu kwa huduma za kifedha za mgonjwa kwa **1-866-393-4605**.

Ofisi ya Uzoefu wa Mgonjwa











Unaweza kuhisi kwamba watu hawakusikilizi. Unaweza kuhisi hawaelewi mahitaji yako. Tafadhali pigia simu Ofisi ya Uzoefu wa Wagonjwa. Piga simu **1-319-356-1802** au **1-800-777-8442**. Unaweza pia kutuma barua pepe **kwa.mgonjwa-experience@uiowa.edu**.

Kwa maelezo zaidi, tembelea uihc.org/office-patient-experience.

Ni lini unapaswa kwenda kwenye UI huduma ya haraka au utunzaji wa haraka?





Ikiwa mtoa huduma wako wa msingi hapatikani, UI huduma ya haraka, hutibu wagonjwa walio na majeraha madogo.

Matatizo ya kawaida ya huduma ya haraka/utunzaji wa haraka:

-  Kikohozi, homa, maumivu ya koo
-  Joto la mwili kupanda /Mafua
-  Maumivu ya sikio
-  Maambukizi ya macho
-  Maambukizi ya kibofu cha mkojo
-  Kuhara/Kichefuchefu/Kutapika
-  Chakavu
-  Kuumwa na wadudu
-  Kuungua kodigo
-  Msimu wa athari za mzio

Utunzaji wa Haraka hutibu hali nyingi kuliko UI huduma ya haraka, pamoja na majeraha madogo ambayo yanahitaji eksirei, na inaweza kuweka mishono na kusimamia maji ya IV.

Kwa kuongezea, utunzaji wa haraka tunaweza kutibu:

-  Mifupa Yaliyovunjika
-  Maumivu ya Kifundo cha mguu
-  Majeraha na michubuku
-  Ukosefu wa maji mwilini











masaa zilisoyoogezwa

Utunzaji wa Haraka umeongeza masaa, ikitoa njia rahisi ya kupata huduma wakati wa jioni na wikendi. Huduma ya Haraka pia itapatikana wakati wa likizo isipokuwa masaa ya Krismasi na Thanksgiving yamepunguzwa.

Ni lini unapaswa kwenda kwenye Chumba cha dharura?

Nenda kwenye chumba cha dharura ikiwa una hali mbaya au ya kutishia maisha.

Matatizo ya kawaida ya chumba cha dharura:

-  Kuumia kichwa
-  Ugumu wa kupumua
-  Kiharusi
-  Maumivu makali
-  Kutokwa na damu sana
-  joto la mwili ya mtoto mchanga kupanda
-  Maumivu ya kifua
-  Kiwewe kikubwa
-  Maumivu ya tumbo
-  Mawazo ya kujua

Call 911

Ikiwa mtu anaweza kufa au kuwa na ulemavu wa kudumu, ni dharura. Piga simu 911 ili timu ya dharura waje kwako mara moja ikiwa huwezi kusubiri.