



**Galway University Hospitals**

*Ospidéal na h-Ollscoile Gaillimh*

UNIVERSITY HOSPITAL GALWAY  
MERLIN PARK UNIVERSITY HOSPITAL



# Ag ullmhú chun dul abhaile ón ospidéal



Cabhróidh an leabhrán seo leatsa, le do chúramóir, agus do ghaolta agus cairde eolas a fháil faoin chaoi a ligfear abhaile tú ón ospidéal.

Ba mhaith linn cúnamh agus comhoibriú a fháil uait chun go dtarlóidh sé seo chomh héasca agus is féidir.

Is é an t-ospidéal an áit cheart duit má tá cóir leighis ar leith nó obráid de dhíth ort. Chomh luath agus a bheidh deireadh leis an gcóir leighis seo, oibreoidh muid leat chun cabhrú leat an t-ospidéal a fhágáil gan aon mhoill.

Ainm an othair

---

Dáta Fágála, measta

---

# Ábhar

Ospidéal Ollscoile na Gaillimhe .....	3
Ag ullmhú chun an t-ospidéal a fhágáil .....	4
Ag dul abhaile:Tacaíochtaí.....	5
Gairmithe agus Seirbhísí .....	7
Do bhaile .....	10
Seicliosta: ag ullmhú chun dul abhaile.....	11
An lá a fhágfaidh tú.....	12
Seicliosta: Ag dul abhaile.....	13
Gnáthcheisteanna maidir le dul abhaile..	14
Sábháilteacht sa mbaile:seicliosta .....	15

# Ospidéal Ollscoile na Gaillimhe



Cuireann Ospidéal na hOllscoile Gaillimhe, a chuimsíonn Ospidéal Ollscoile na Gaillimhe (OOG) agus Ospidéal Ollscoile Pháirc Mheirlinne (OPM) réimse iomlán seirbhíse ar fáil d’othair éigeandála agus roghnacha ar bhonn cónaitheach, othair sheachtracha agus cúram lae sa dá ionad.

**Príomh uimhir Fóin:**

+353 (0)91 544544

**Suíomh Gréasáin**

[www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway](http://www.saolta.ie/hospital/university-hospital-galway)

# Ag pleanáil chun an t-ospidéal a fhágáil

Beidh tú faoi chúram ceann d'ár bhfoirne leighis nó máinliachta an fhad agus a bhíonn tú san ospidéal. Cuirfidh siad sin in iúl duit cén chaoi a bhfuil ag éirí leat agus cén uair a bheidh tú ábalta dul abhaile.

Cabhróidh muid leat chun ullmhú leis an ospidéal a fhágáil. Tar éis duit teacht isteach fiafróidh altra duit faoi do theach agus an cúnamh atá agat sa mbaile. Tá sé thar a bheith tábhachtach labhairt le d'fhoireann leighis chomh luath agus is féidir faoi aon cheo a d'fhéadfadh cur as díot agus tú sa mbaile.

Tosófar ag réiteach le tú a scaoileadh abhaile chomh luath agus a thagann tú isteach. Socróidh muid an dáta a mheasann muid a mbeidh tú ag dul abhaile ar theacht isteach duit. Athróidh sé seo, uaireanta, agus má athraítear é labhróidh muid leat faoi na cúiseanna atá leis an athrú, roimh ré.

*Ní scaoilfear abhaile tú go dtí go bhfuil do dhóthain bisigh tagtha ort. Beidh áthas ar an bhfoireann ildisciplíneach má imíonn tú an fhad agus go bhfuil sé sábháilte duit dul abhaile nó dul go haonad Cúraim eile, m.sh teach altranaís.*

Beidh cúnamh breise ó roinnt daoine. Má cheapann tusa nó an fhoireann go bhfuil a leithéid de dhíth ort, d'fhéadfadh muid iarraidh ar bhall eile den fhoireann ildisciplíneach a bheith páirteach. Ina measc d'fhéadfaí cúnamh Fisiteiripeoir, Teiripeoir Saothair nó na seirbhísí Cúram Baile a fháil, mar shampla.

Má bhíonn cúnamh uaitse, ó do ghaolta nó ó do chúramóirí chun ullmhú le himeacht, ba chóir duit labhairt le d'altra nó le duine den bhfoireann ildisciplíneach.

## Ag dul abhaile: Tacaíochtaí

Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeidh tú chomh sábháilte agus is féidir nuair a rachaidh tú abhaile agus go mbeidh tú in ann breathnú i do dhiaidh féin. Ní bheidh aon chúnamh breise de dhíth ar chuid de na daoine ach beidh cúnaimh agus tacaíocht de dhíth ar dhaoine eile. D'fhéadfadh cúnaimh gearr nó fad-thréimhseach a bheith i gceist ag brath ar do riachtanas.

Cabhróidh muid leat chun an chabhair atá uait a fháil.

Má bhí tacaíochtaí ar nós cúram baile agat sula ndeachaigh tú isteach san ospidéal agus mura bhfuil aon athrú ar do riachtanais, tabharfaidh an fhoireann ar do bharda cabhair duit an cúnaimh seo a fháil ar ais arís ag an am a fhágfaidh tú.

Má d'athraigh do riachtanais, beidh muid in ann cabhrú leat trí dhul i dteagmháil le réimse seirbhísí, ar do shon, ina measc:

- Altra Sláinte Pobail (ASP)
- Teiripe Saothair Pobail (TSP)
- Fisiteiripe Pobail
- Oibrithe Sóisialta sa phobal
- Bainisteoirí na gCás Míchumais
- Cúram i dTeach Altranais/ Aonad Altranais Pobail
- Seirbhísí Cúraim Baile

## Biseach

In amanna d'fhéadfadh feabhas a bheith ar do riocht sláinte ach nach bhfuil biseach iomlán tagtha ort. Má bhíonn tuilleadh athshlánú de dhíth, d'fhéadfaí tú a chur chuig aonad athshlánaithe i do cheantar.

## Ag dul abhaile: Tacaíochtaí

### An Fhoireann Idirghabhála Pobail (FIP)

Is foireann ghairmiúil leighis faoi threoir Altraspeisialtóir atá sa bhfoireann Idirghabhála Pobail. Bíonn siad in ann freastal go sciobtha ar othair a bhíonn go dona tinn ar feadh achar agus a bhfuil seirbhísí de dhíth orthu ar feadh tréimhse ghearr sa bpobal. Má tá cónaí ort i gceantar an FIB d'fhéadfaí tú a chur ina threo ar fhágáil an t-ospidéal duit.

### Ag bogadh go dtí d'ospidéal áitiúil

Chomh luath agus a bheidh do chóir ospidéil críochnaithe i OOG, D'fhéadfaí tú a chur ar ais chuig d'ospidéal áitiúil chun tuilleadh cóir leighis a fháil, má bhíonn gá leis.

### Cúram i dTeach Altranais

D'fhéadfadh sé go mbeadh ort fanacht i dteach altranais ar feadh achar gearr nó fada, tar éis duit an t-ospidéal a fhágáil. Beidh an Comhordaitheoir Fágála nó Rannóg na hOibre Sóisialta in ann cúnaimh a thabhairt duit leis seo.



# Gairmithe agus Seirbhísí

D'fhéadfaí tú a atreorú chuig na seirbhísí ospidéil a leanas ag brath ar do riachtanais nuair a bheidh tú san ospidéal. Is cuid den bhfoireann ildisciplíneach atá sna seirbhísí seo.

## Bia-eolaí

Tugann na Bia-eolaithe aire dod' riachtanais cothaithe agus cuireann siad comhairle ar fáil faoi chothaithe, ceisteanna bainteach le beatha, agus aistear bia. Cabhróidh sé seo leat do riocht leighis nó máinliachta a láimhseáil.

## Altra Sláinte Pobail nó Altra Pobail

Is altraí cáilithe iad na haltraí sláinte pobail agus altraí pobail a fuair oiliúint bhreise ar chonas do riachtanais sa mbaile a mheas. Beidh siad ag obair go dlúth le do dhochtúir teaghlaigh ar mhaithe le tacú le do chúram sa mbaile.

## Comhordaitheoir Fágála

Is féidir leis na Comhordaitheoirí Fágála cabhrú leat chun ullmhú le fágáil, go h-áirithe má d'athraigh do chúinsí nó má bhíonn cúnamh uait do chúram leanúnach a eagrú.

## Teiripeoir Urlabhra agus Teanga

Measann na Teiripeoirí Urlabhra agus Teanga, deacrachtaí urlabhra, teanga agus slogadh agus cuireann siad comhairle ar fáil faoi chonas na deacrachtaí sin a láimhseáil.

## Seirbhís Séiplíneachta

Tá an fhoireann séiplíneachta ar fáil chun tacaíocht spioradálta, tréad agus creidimh a chur ar fáil do chuile othar, dá ngaolta agus dá gcúramóirí an fhad agus a bheidh siad ag fanacht san ospidéal.

# Gairmithe agus Seirbhísí

## Teiripeoir Saothair

Cabhróidh na Teiripeoirí Saothair leat fanacht neamhspleách nó do neamhspleáchas a fháil ar ais agus tú do ghléasadh féin, ag cócaireacht nó ag dul go dtí an leithreas. Is féidir leo comhairle a chur ort maidir le trealamh speisialta, ar nós ráillí, fráma a théann thart ar an leithreas nó cathaoir rotha, a chabhróidh leat sa mbaile.

## Obair Shóisialta Leighis

Tá an tOibrí Sóisialta Leighis ar fáil chun buaileadh leatsa nó le do ghaolta chun cúnamh agus comhairle a chur ar fáil. Cabhróidh siad leatsa agus le do chlann chun chuile rogha atá ar fáil bainteach leatsa agus le do scaoileadh abhaile, mar chuid d'fhoireann gairmithe.

Cuireann siad comhairle ar fáil do dhaoine aonair agus do theaghlaigh chun ceisteanna pearsanta agus/nó clainne a láimhseáil.

## An tSeirbhís um chomhairle d'othair agus Teagmhála (PALS)

Tá PALS ar fáil chun cabhrú le hothair, lena dteaghlaigh agus lena gcúramóirí trí thacaíocht agus eolas a chur ar fáil agus cabhrú leo aon údar imní nó ceist atá acu faoina gcúram, faoina gcóir leighis agus a seirbhís inár n-ospidéal.

Tá an tseirbhís seo ar fáil ó Luan go hAoine, idir 9-5in (tá bileoga eolais ar fáil i ngach barda).

Cuir scairt orainn ag 091-524222 agus iarr blíp 844.

Seol rphost chugainn ag [pals.guh@hse.ie](mailto:pals.guh@hse.ie) nó iarr ar dhuine den fhoireann cabhrú leat chun dul i dteagmháil le PALS.



# Gairmithe agus Seirbhísí

## Altraspeisialtóir

Is altraí le scileanna agus oiliúint bhreise i réimse ar leith ar nós diaibéiteas, cúram brollaigh, teip croí agus cúram maolaitheach iad na h-altraspeisialtóirí. Is féidir leo cúnamh agus tacaíocht ar leith a chur ar fáil.

## Cógaiseoir Ospidéil

Scrúdóidh an fhoireann chógaisíochta na cógais a thugann tú isteach leat go dtí an t-ospidéal agus do chart oidis le linn duit a bheith ag fanacht san ospidéal. Iarr cúnamh ar dhuine den fhoireann le do thoil, má bhíonn cúnamh uait chun do chógais a láimhseáil. Is féidir leo labhairt le do chógaiseoir chun réiteach a fháil nuair a théann tú abhaile.

Is féidir leat dul chun cainte leis an gcógaiseoir ospidéil má bhíonn aon cheist agat.

## Fisiteiripeoir

Cabhróidh gluaiseacht leat go mór chun teacht chugat féin. Tabharfaidh d'Fhisiteiripeoir, mar chuid den bhfoireann, cúnamh duit gluaiseacht shábháilte a dhéanamh. B'fhéidir go n-aireofá níos compordaí i d'éadaí laethúla.

Is é an aclaíocht is fearr le haghaidh do scamhóga, do mhatáin agus do phutóga ná an ghluaiseacht.

Inis don fisiteiripeoir má tá staighre agat sa mbaile agus má thit tú riamh sa mbaile. B'fhéidir go mbeadh siad in ann fisiteiripeoir a eagrú sa phobal duit chun athbhreithniú a dhéanamh ar do dhul chun cinn

# Gairmithe agus Seirbhísí

Labhair leis an bhfoireann ildisciplíneach faoi do theach  
D'fhéadfadh sé go bhfuil fadhb thithíochta agat cosúil le:

- Níl do theach feiliúnach de bharr do riachtanais leighis
- B'fhéidir nach bhfuil aon bhaile agat
- Tá tú ag fanacht san ospidéal ar feadh píosa fada agus nach bhfuil ar do chumas an cíós a íoc agus/nó do thionóntacht a choinneáil

Cé nach bhfuil ar ár gcumas fadhbanna atá agat le fada a réiteach le linn duit a bheith san ospidéal, déanfar na hathreoruithe cuí chun cabhrú leat dul abhaile. Ina measc d'fhéadfadh atreorú chuig teiripeoir saothair, oibrí sóisialta agus comhordaitheoir fágála.



# Ag ullmhú chun fágáil **Seicliosta**

Fiafraigh díot féin agus tú san ospidéal agus déan nóta:



## An féidir liom iad seo a dhéanamh sa mbaile?

- Folcadh a thógáil?
- Cith a thógáil
- Dul suas staighre nó céimeanna?
- Rudaí troma a thógáil?
- Dul ag siúl nó aclaíocht a dhéanamh?
- Gníomhaíocht ghnéasach a dhéanamh?
- Dul ar ais ag obair?
- Carr a thiomáint?
- Gníomhaíochtaí?



## Ar dul abhaile dom an gcaithfidh mé smaoineamh ar?

- Duine éigean le fanacht liom?
- Cúnamh chun dul chuig an leithreas?
- Cúnamh le siopadóireacht nó béilí a réiteach?
- Cúnamh le hobair tí nó sa ghairdín?
- Cúnamh ag siúl ón mbóthar go dtí mo dhoras tosaigh?
- Cúnamh le mo chógais?
- Cúnamh ag déanamh cumarsáide?
- Cúnamh ag slogadh go sábháilte?
- Múin do mo chlann/ cúramóirí chun aire a thabhairt dom?

*Inis don fhoireann faoi aon fhadhb nó inní atá ort faoi dhul abhaile, más é do thoil é, Más luaithe a bhíonn a fhios againn faoi aon fhadhb is é is túisce a bheidh muid in ann cúnamh a thabhairt.*

# An lá a fhágfaidh tú

## Bealach Iompair

Beifear ag súil leis go ndéanfaidh daoine a socruithe taistil féin nuair a fhágfaidh siad an t-ospidéal. Socraigh le gaol nó cara tú a bhailiú ag an ospidéal fá 11 rn. Mura féidir leo tú a bhailiú ag 11rn, iarrfar ort go hiondúil do leaba a fhágáil agus suí san áit chuí sa bharda.

Tá uimhreacha fóin Chomhlachtaí Tacsaf ar fáil agus beidh áthas orthu tú a thabhairt abhaile. Is féidir le hothair costas an turais a fháil amach roimh ré ach gaoch a chur ar chomhlacht tacsaf.

## Cógais Leighis

Má thug tú cógais isteach leat, iarr ar an altra iad a thabhairt ar ais duit. Tabharfar ar ais iad má tá sé sábháilte agus feiliúnach é sin a dhéanamh. D'fhéadfadh gur athraíodh do chógais nuair a bhí tú istigh- stopadh cuid acu agus tugadh cógais nua duit.

Is fiú d'ordú cógais a sheiceáil agus tú ag fágáil chun deimhniú go dtuigeann tú cad iad na cógais atá le tógáil agat agus go bhfuil chuile chógais ar an ordú.

B'fhéidir go gcaithfeá d'ordú a bhailiú sa gcógaslann áitiúil ar do bhealach abhaile. Beidh ort ordú nua a fháil ó do dhochtúir teaghlaigh in am tráth.

## Coimriú: ag fágáil an t-ospidéal

Seolfaidh d'fhoireann leighis litir chuig do dhochtúir teaghlaigh ina bhfuil gach eolas faoin seal a chaith tú san ospidéal.

# Ag dul abhaile **Seicliosta**

- Iarr ar do chlann nó cairde éadach feiliúnach a thabhairt isteach
- Bíodh eochracha an tí agat
- Iarr aon earra luachmhar ar ais
- Sonraí coinní eisothair agus coinní eile
- Ainm agus uimhir theagmhála na seirbhísí tacaíochta a socraíodh duit
- Na cógais atá le tógáil agat agus treoracha lena n-úsáid
- Eolas faoi aon aistear bia ar leith
- Eolas do mo chúramóir nó clann faoi conas aire a thabhairt dom
- Iarr teastas leighis má bhíonn sé de dhíth ar d'fhostóir

*Iarr ar ghaolta nó cairde deimhin a dhéanamh de go bhfuil an teach réidh duit, an teas ar siúl agus bia a bheith ann, le do thoil*

## Ag réiteach fadhbanna: Gnáth ceisteanna

- C. Céard faoi mura dtagann na Seirbhísí Tacaíochta?
- F. Déan teagmháil le hÍoclann do dhochtúra nó an t-ionad sláinte áitiúil, nó leis an uimhir a tugadh duit ar fháil an ospidéal duit

- C. Má bhíonn tuilleadh cóiriú máinliachta uaim?
- F. Déan teagmháil leis an gcógaslann áitiúil nó le do ASP

- C. Mura dtagann na seirbhísí Cúraim baile ag an am a raibh siad ceaptha teacht?
- F. Cuir gloch ar do chomhordaitheoir Cúraim baile nó ar d'Ionad Sláinte áitiúil.

- C. Mura dtagann an biseach a bhí ceaptha, orm?
- F. Déan teagmháil le do dhochtúir féin agus measfaidh seisean rudaí.

***I gcás aon phráinn leighis **GLAOIGH AR 999** nó **112**,  
nó gabh go dtí'n aonad éigeandála, i gcónaí***

# Sábháilteacht sa mbaile **SEICLIOSTA**

- Cinntigh go bhfuil gach brat urláir socraithe go daingean agus tóg ar shiúl aon bhrat atá scaoilte
- An bhfuil na soilse ceart. Cuir bolgáin níos gile isteach agus go háirithe ag an staighre
- An bhfuil an troscán socraithe ar bhealach a éascaíonn do ghluaiseacht?
- An féidir teacht ar an bhfón go héasca agus coinnigh i dteagmháil le do chairde agus do chlann
- B'fhiú cuimhniú ar aláram pobail, b'fhéidir. Is féidir tuilleadh eolais a fháil ó d'altra sláinte pobail/oibrí sóisialta



Is iad **Uaireanta Cuartaíochta an ospidéil**  
**ná:** 14:00 go 16:00 agus 18:30 go 20:30

Is iad na hamanna Béilí atá faoi chosaint

**BRICFEASTA:** 8.15rn – 9.15rn

**LÓN:** 12.15in – 1.15in

**TAE:** 5.15in – 6.15in

Níl aon chuartaíocht ceadaithe ag na hamanna seo

## ***Guíonn muid chuile rath ort***

*Is ospidéil glan ar thobac agus Ospidéil Cothaithe sláinte iad  
Ospidéal Ollscoile na Gaillimhe, agus  
Ospidéal Ollscoile Pháirc Mheirlinne*

Chuir foireann ildisciplíneach in Ospidéal Ollscoile na Gaillimhe an bhileog seo  
le chéile, Feabhra 2018



**Galway University Hospitals**

*Ospidéil na h-Ollscoile Gaillimh*

UNIVERSITY HOSPITAL GALWAY  
MERLIN PARK UNIVERSITY HOSPITAL