



# 5 ሕቶታት

ቅድሚያ ዝኾነ መርመራ፡ ሕክምና ወይ መስርሕ ምክያድካ ንሕኪምካ ወይ ካሎኣት ጥዕና ኣገልግሎት ዘበርከቱ ንክትሓት

ገለ መርመራታት፡ ሕክምናታትን መስርሓትን ውሑድ ጠቕሚ የበርከቱ። ኣብ ገለ ጉዳይታትን ጉድኣት ክፈጥሩ ይኽእሉ።

ንዝግበረልካ ግብእ ክንክን ከምዝገበርካ፡ ኣዝዩ ከይበዘሐ ኣዝዩ ካኣ ከይወሓደ ንምርግጋጽ ነቶም 5 ሕቶታት ተጠቀም



1

**እዚ መርመራ፡ ሕክምና ወይ ሕክምና መስርሕ ብርግጽ የድልዩኒ ድዮም?**

ነቲ ጸገም ንምውሳኔ መርመራታት ምግባር ንዓኻን ሓኪምካን ወይ ካኣ ካሎኣት ክንክን ጥዕና ዘበርከቱን ክሕግዝ ይኽእል። ሕክምናታት ማለት ከም ኣፋውሱን ሕክምና መስርሓትን ንምሕካምካ ክሕግዙ ይኽእሉ።

2

**ክፍጠሩ ዝኽእሉ ጸገማት እንታይ እዮም?**

መርመራ ወይ ሕክምና ብምግባር ክፈጥሩ ዝኽእሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ኣለውዶ? ትኽኽለኛ ዘይኾነ ውጽኢት ናይ ምርኩብ ዘሎ ዕድል ክንደየናይ እዩ? እዚ ንዝያዳ መርመራ፤ ተወሳኺ ሕክምና ወይኻዓ ናብ ኻልእ ሕክምና መስርሕ ከምርሕ ይኽእልዮ?

3

**ቐለልቲ ዝኾኑ፤ ድሕንነቶም ዝተሓለዉ መማረጺታት ኣለውዶ?**

ንሕክምና ከሰርሕ ዝኽእል ኻልእ ኣማራጺ እንተሃልዩ ሕተት። ናይ መነባብር ለውጢታት፤ ከም ኣመጋግባብ፤ ወይ መግቢታት ጥዕና ወይ ዝያዳ ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ብምግባር ድሓን ውጽኢታዊ መማረጺታት ክኾኑ ይኽእሉ።

4

**ዝኾነ ነገር እንተዘይገረ እንታይ ክፍጠር ይኽእል?**

መርመራ፤ ሕክምና ወይኻዓ ናይ ሕክምና መስርሕ እንተዘይገረካ — ኩነታትካ እንዳገደደ — ወይ እንዳተመሓሸ ዝመጽእ እንተኮይኑ ብቐጥታ ሕተት።

5

**እቶም ወፃኢታት እንታይ እዮም?**

ወፃኢታት ገንዘባዊ፤ ስምዒታዊ ወይኻዓ ብዘጥፋእኻዮ ግዜ ክኸውን ይኽእል። ነቲ ማሕበረሰብ ወፃኢ ዘስዕብ እንተሃልዩ እሞ እቲ ወፃኢ ምክንያታዊ ዝኾነ ወይ ሕስር ዝበለ መማረጺ ኣሎ ዶ?



ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ መርቡብ ኢንተርኔት [choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au) ብጻሕ



ኣብ ዝርርብ ተሳተፍ [@ChooseWiselyAU](https://www.choosewiselyau.com.au)

በተገልጋላይ ጸብጻብ ስነጽሑፍ ሓበሬታ ዝተወሰደ ፅሑፍ። ካብ ABIM Foundation ብዝተወሰደ ፍቓድ።

Choosing Wisely Australia® ንክእኒክ ሰበሞይታት፤ ተጠቀምቲን ንሓለዎ ጥዕና ውሃብቲ ብዛዕባ ኣገዳሲ ዘይኾኑ መርመራታት፤ ሕክምናን ናይ ሕክምና ተገባሪታትን መምርሒ ኣገዳሲ ዝኾነ ምዝርጋብ ብምግባር ተበግሶ እዩ። ንኹብ ዝበለ ዓይነታዊ ክንክን ትኩረት ዝገበረ Choosing Wisely Australia ብኣውስጥ ሓይል ዓይነት ሕክምና ኮሌጅ፤ ማህበረሰባትን ማሕበራት ዝምራሕ ብናይ NPS MedicineWise ዝተመቐቐ እዩ።

እቲ ፈጠራ/ምህዞ ኣብ ዝኸየደሉ ኣዋን ብዝካለል መጠን ትኽኽለኛ ዝኾነ ሓበሬታ ንምውሃብ ተፈቲኑ ኢዩ። እዚ ሓበሬታ ዘገናይ ሕክምና ምኽራ ንክትከእ ዝተሓሰበ ከምዘይኮነን ናይ ጥዕና ኩነታት ንምምራሕ ወይ ፍሉይ ሙሉእ ብሙሉእ ኣብኡ ምትእምማን ኣይድልን። Choosing Wisely Australia® በዚ ሓበሬታ ዘተበረኸክ ወይኻዓ ተጠቐምካ ንዝፍጠር ጥፍኣት፤ ማህበራት ወይኻዓ ሙሉዓዕቲ (ሽለል ብምባል ብዘይምጥንቓቕ ንዘፍጠር ዘኽተት) ሓላፍነት ዘይወሰድ ምኹን የፍልጥ። ናይ ሓፍላፍነት ኣይወሰድን በሃሊ ምሉእ ንምንባብ ኣብ መርቡብ ኢንተርኔት [choosingwisely.org.au](http://choosingwisely.org.au) ረኢ