

# إنها صحتك اشترك معنا





1

## كن مشتركاً في رعايتك الصحية. تكلم إذا كان لديك أي سؤال أو استفسار عن رعايتك الصحية.

من أهم الطرق التي عن طريقها تحصل على أفضل رعاية صحية هو أن تكون عضواً مشاركاً مع فريق رعايتك الصحية. هذا معناه أنك تشارك في كل قرار خاص برعايتك. وهذا معناه أيضاً أن تسأل أي عضو من أعضاء الفريق القائم برعايتك إذا كان لديك أي سؤال حتى يمكنك أن تتخذ قرار قائم على معرفة تامة. وهذا معناه أن تحضر وأنت مستعد للعلاج وعلى علم بما يجب أن تفعله عندما تعود إلى منزلك. ويعني أيضاً أن تحصل على المساعدة من أصدقائك أو أسرته إذا احتجت لذلك.

### الحصول على المساعدة من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو أفراد آخرون

من المستحسن أن تحضر معك فرداً من أفراد العائلة أو صديق عندما تتحدث مع الفريق الذي يرافقك صحياً. إذا احتجت إلى مترجم، فيمكنك أن تطلب ذلك قبلها بوقت كاف حتى يمكن ترتيب وجوده معك، أو احضر شخصاً معك يمكنه أن يترجم لك.

### ما الذي يجب أن تعرفه

- يجب أن تفهم أكبر قدر من المعلومات عن:
- المشاكل الصحية التي تعاني منها (تشخيص المرض)
- العلاج أو الإجراء الذي سوف يجرى لك
- الدواء الذي يجب أن تتعاطاه وكيف تتعاطاه

### كيف تسأل الأسئلة

خطط للأسئلة التي سوف تسألها قبل أن تذهب لزيارة الشخص الذي يقوم برعايتك صحياً وأكتب تلك الأسئلة إذا أمكن. عندما تسأل أسئلة، قد لا تفهم الإجابات التي تحصل عليها من أول مرة. لا تخجل من أن تسأل السؤال مرة أخرى. يمكنك أن تقول، «أنا لست متأكد إذا كنت فهمت ما قلت. هل يمكنك أن تشرح لي ذلك مرة أخرى؟» وأيضاً، اسأل من أين يمكنك الحصول على معلومات أكثر.

### إليك بعض الطرق الجيدة لكي تطرح الأسئلة:

#### التخطيط للعودة إلى المنزل:

#### لتقرير إذا كنت محتاج إلى علاج أو فحص:

- "هل يمكنك أن تخبرني بالمزيد عن مرضي؟"
- "ما الذي ينطوي عليه هذا الفحص أو العلاج؟"
- "هل تستطيع شرحه بطريقة مختلفة؟" (مثل رسم صورة على سبيل المثال)
- "ما هو الغرض من هذا الفحص أو العلاج؟"
- "هل يوجد خيارات أخرى؟"
- "ما الذي يجب علي أن أفعله لكي أكون مستعداً؟"
- "ما الذي يجب أن أفعله عندما أذهب إلى المنزل؟"
- "ما الذي يجب أن أقوله لأسرتي عن رعايتي؟"
- "هل باستطاعتي تناول الطعام الذي كنت معتاداً أن أتأكله؟"
- "متى يمكنني العودة إلى عملي؟"

#### عندما تصرف دواء بناء على وصفة الطبيب:

- "ما هو نوع هذا الدواء؟"
- "ما هو تأثير هذا الدواء؟"
- "ما هي الأعراض الجانبية؟ متى تظهر تلك الأعراض؟"
- "كم حبة دواء يجب أن أخذها وكم مرة؟"

## 2

### قل لفرد من أفراد الفريق المختص برعايتك عن الأمراض التي أصابتك في الماضي وعن حالتك الصحية الحالية.

أنت أكثر فرد على علم بصحتك. قل لأعضاء الفريق القائم برعايتك صحياً عن كل شيء يمكن أن تقوله لهم، حتى لو كنت تعتقد أنهم يعرفون هذا الأمر أو حتى إذا اعتقدت أن هذا ليس بالأمر الهام.

#### قل لهم إذا:

- كنت تشعر أنك متوَعاً الآن أو كنت مريضاً مؤخراً
- كنت تتعاطى أي أدوية
- كان قد أجري لك جراحة أو ذهبت إلى المستشفى من وقت قريب
- كنت قد ذهبت إلى طبيبٍ آخر أو ذهبت إلى مكان آخر للرعاية الصحية
- كان لديك أمراض مستمرة مثل مرض السكري أو القلب
- كان يوجد مرض متوارث في عائلتك مثل ارتفاع ضغط الدم أو الربو أو السرطان
- كنت تعاني من الإدمان مثل التدخين أو المخدرات أو الكحول





# 3

## أحضر كل الأدوية التي تتعاطاها معك إلى المستشفى أو الموعد الطبي.

بعض الأدوية عندما تتحد في جسمك تحدث تأثير سيئ. لحمايتك، يجب أن يعرف الفريق الذي يرعاك صحياً كل شي تأخذه. هذا يتضمن العقاقير التي تتعاطاها بوصفة من الطبيب. وتتضمن أيضاً أدوية أخرى تشتريها مثل:

- الفيتامينات
- الأعشاب والعلاج بالأعشاب
- المكملات الغذائية
- الأدوية التي تشتريها "بدون وصفة طبيب" من الصيدلية

عندما تذهب إلى المستشفى أو إلى موعدك مع الطبيب، خذ معك كل الأدوية التي تأخذها في حقيبة صغيرة. احتفظ دائماً بأدويةك في علبة الدواء الأصلية التي جاءت بها.

إذا لم تستطع أن تحضر كل أدويةك معك، فيمكنك أن تكتب كل أسماء الأدوية التي تتعاطاها في ورقة. احتفظ بقائمة الأدوية حديثة دائماً وأحضرها معك عندما تحضر إلى المستشفى أو تذهب إلى موعد مع الطبيب. يمكن لطبيبك أو الصيدلي أن يساعدك في عمل هذه القائمة.

إذا كنت تحصل على أدوية موصوفة من أكثر من طبيب تأكد من أن أعضاء فريق رعايتك الصحية على علم بذلك. اعمل مع فريق رعايتك الصحية على أن تكون الأدوية التي تتعاطاها حديثة حتى يمكنك إيقاف دواء لا تحتاجه.





4

## قل لفرد من أفراد الفريق القائم برعايتك إذا كان عندك أي حساسية أو رد فعل سيئ لأي دواء أو طعام

إذا مرضت، فإن على فريق رعايتك الصحية أن يتصرفوا بسرعة، ولكن قبل أن يعطوك أي دواء، فهم بحاجة إلى معرفة ما إذا كان أي دواء له رد فعل سيئ عليك أم لا. لذلك يجب عليك أن تخبرهم مسبقاً عن أي حساسية أو رد فعل تجاه أي دواء أو طعام.

إن ردود الفعل قد تشمل طفح جلدي أو صداع أو صعوبة في التنفس أو الشعور بالإعياء. ولأن بعض الأدوية تحتوي على مواد غذائية (مثل البيض الذي يستخدم في حقنة الأنفلونزا) لذلك يجب أن تخبرهم أيضاً بأي حساسية للطعام. أخبر أي عضو من أعضاء فريق رعايتك الصحية إذا سبب لك أي دواء جديد أي تعب. إذا كنت لا تعرف إذا كان لديك أي حساسية فيمكن أن يفحصوك.

بعض الأشخاص يحدث لهم تفاعل تجاه التخدير – وهو الدواء الذي يستخدم لجعل الفرد نائماً أو يوقف الألم أثناء الجراحة. إذا كان حدث لك أي رد فعل من التخدير، عليك أن تخبر أحد أفراد عائلتك أو عضو من أعضاء الفريق الذي يقوم برعايتك صحياً إذا احتجت إلى إجراء جراحة مرة أخرى.

لا تنتظر حتى تمرض لتقل لهم أن لديك حساسية. بعض الأفراد يرتدون سوار على معصمهم به معلومات مثل «مديك أليرت» MedicAlert™ وهذا السوار يخبر أعضاء فريق الرعاية الصحية بكل المعلومات عن أنواع الحساسية التي تعاني منها إذا لم تستطع أن تخبرهم بنفسك.





5.

## تأكد من أنك على علم بما يجب أن تفعله عندما تعود إلى منزلك بعد الخروج من المستشفى أو من الموعد الطبي.

عندما تكون على استعداد أن تعود إلى منزلك من المستشفى أو بعد علاج طبي، عليك أن تسأل العديد من الأسئلة على قدر استطاعتك حتى تتأكد من أنك تفهم كل شيء:

- ما هو العلاج الذي حصلت عليه؟
- هل سوف تصرف دواء قبل عودتك إلى المنزل؟
- أي نوع من المواصلات سوف تحتاج لتأخذه لكي تعود إلى منزلك.
- أي نوع من الرعاية التي سوف تحتاج إليها في المنزل وإذا كنت سوف تحتاج إلى شخص يمكث معك.
- ما هي الأعراض التي يجب أن تنتبه إليها ومن يجب أن تتصل به إذا شعرت بشيء ما غير سليم.
- هل سيقوم شخص ما بعمل خطة معك للرعاية المنزلية؟
- أي دواء يجب أن تأخذه وكيف تأخذه وما هي الأعراض الجانبية.
- ما هي أنواع الطعام الذي يمكن أن تأكلها والأنواع التي لا تستطيع أن تأكلها.
- متى يمكنك العودة إلى النشاط العادي مثل العودة إلى العمل أو المدرسة أو الرياضة وقيادة السيارة.
- ما هي المواعيد التي يجب أن تأخذها لمتابعة الحالة ومن سوف يقوم بعملها لك.

يمكنك أن تكتب تلك المعلومات على ورقة أو قد يكون من المفيد أن يكون معك عضو من عائلتك أو صديق لك، فهم قد يساعدوك في كتابة كل هذه المعلومات التي يجب أن تعرفها عن رعايتك. سوف تجد مع هذا الكتيب نموذج مختصر يمكنك أن تستخدمه لكتابة المعلومات الهامة عن رعايتك الصحية في المنزل.



## يتضمن فريق رعايتك الصحية التخصصات التالية:

أخصائيين علاج الأقدام  
أخصائيين علاج التدليك  
أخصائيين علاج التجبير  
أخصائيين أطقم الأسنان  
أخصائيين صحة الأسنان  
فنيين الأسنان

أطباء  
مرضىين  
صيادلة  
أخصائيين علاج طبيعي  
أخصائيين علاج مهني  
أخصائيين تغذية  
أخصائيين علاج تنفس  
أخصائيين خدمة اجتماعية  
أخصائيين علاج اللغة  
أخصائيين السمع  
فنيين الأشعة الطبية  
فنيين المعامل الطبية  
أخصائيين نفسيين  
القبالات  
أطباء الأسنان  
أخصائيين قياس النظر  
أخصائيين صناعة عدسات النظارات



