

# تحدّث من أجل صحتك

يجتهد أطباؤك ومقدمو الرعاية الآخرون لمساعدتك في الحفاظ على صحتك. ولكن قد يتبين لك خلاف ذلك إذا واجهتم صعوبة في تحقيق الفهم المتبادل. قبل موعد زيارتك، استعد للتحدث عن الأمور التي تشكل أهمية لك. استمر في القراءة لمعرفة كيف تستعد لذلك.



## حدّد مقاصدك من الزيارة

بعد ذلك، فكر فيما تريد الحصول عليه من الزيارة. أخبر مقدم الرعاية المتابع لحالتك بتوقعاتك على الفور. اسأل مقدم الرعاية المتابع لحالتك عما يتوقعه منك. هذه خطوة رائعة لبدء المشاركة بدور فعال في رعايتك الصحية.

أخبر مقدم الرعاية المتابع لحالتك بمدّة الزيارة المناسبة لك. يمكنك تحديد موعد آخر إذا كنت في حاجة لمزيد من الوقت لطرح جميع ما لديك من أسئلة.

## كّرر ما تسمع

قد يكون من الصعب تذكر ما يقوله لك مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك. وينطبق ذلك بصفة خاصة إذا كنت تشعر ببعض التوعك أو القلق. احرص على إبداء استيعابك ما تسمعه بعبارات مثل، "شكرًا على تقديمكم هذه المعلومات. الآن دعني أتأكد أنني قد استوعبت ما قلت. سمعتك تقول .." يمكنك أن تطلب من مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لحالتك إعادة ما يقولون.

احرص على تدوين بعض الملاحظات. بعد انتهاء الزيارة، اقرأ ملاحظاتك لمراجعة ما تعلمته.

انتهى ←

## احرص على تجهيز قائمة من الأسئلة قبل موعد الزيارة

قبل زيارة مقدم الرعاية المتابع لحالتك، اطرح على نفسك بعض الأسئلة:

- ما هي أهدافي الصحية؟
  - ما هي الأعراض التي أريد الإفصاح عنها لمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتي؟
  - هل ثمة مشكلات أو مخاوف أخرى أحتاج إلى عرضها؟
- دوّن أسئلتك على الجانب الآخر من هذه النشرة.

جهّز قائمة أخرى تضم مقدمي الرعاية والمختصين الذين زرتهم مؤخرًا. أدرج أيضًا مقدمي الرعاية ممن تفكر في زيارتهم. قدّم هذه القائمة لمقدم الرعاية المتابع لحالتك. سيعمل مقدم الرعاية المتابع لحالتك على ضمان تنسيق رعايتك مع مقدمي الرعاية الآخرين.



مجتمع ODS لخدمات طب الأسنان

### أسئلة حول علة أو مرض ما:

- هل أنا معرّض للإصابة بعلل أو أمراض معينة؟ ما هي؟
- ما الذي يمكنني فعله لتحسين حالتي الصحية؟ ما هي الخطوات البسيطة التي يمكنني أن أبدأ بها؟
- هل تناولني أطعمة أكثر حفاظًا على الصحة سيشكل أي فارق؟ ماذا عن التمارين البدنية؟ اذكر لي بعض الوسائل البسيطة التي يمكنني أن أبدأ بها.

### أسئلة حول تشخيصي:

- ما السبب الذي ربما يكون قد أدى إلى هذه الحالة؟ هل ستستمر هذه الحالة؟
- كيف يمكن لأطبائي مساعدتي في علاج هذه الحالة أو السيطرة عليها؟
- هل ستؤثر على نمط حياتي على المدى البعيد؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يمكنني توقعه؟

### أسئلة حول الأدوية:

- ما هي الأعراض الجانبية الشائعة؟
- هل سيتعارض مفعول هذا الدواء مع أي أدوية أخرى؟
- متى سيبدأ مفعول الدواء؟
- ما الذي ينبغي لي فعله إذا فاتتني أي جرعة؟

### أسئلة حول الفحوصات الطبية:

- ما الغرض من هذا الفحص؟
- كيف أستعد لهذا الفحص؟
- متى سأحصل على النتائج؟

### أسئلة حول العلاج:

- ما هي الخيارات العلاجية المتاحة لي؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات كل من الخيارات المتاحة لي؟
- هل من وسائل علاجية أخرى ينبغي لي النظر فيها؟

### ما الذي أحتاج إلى طلبه من مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتي؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### ما الذي يمكنني فعله لتحسين حالتي الصحية؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### كيف يمكنني الاستعداد لزيارتي التالية؟

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



مجتمع ODS لخدمات طب الأسنان