

نصائح للاستفادة القصوى من موعدك مع الطبيب العمومي



تستغرق معظم مواعيد الأطباء العاميين حوالي 10 دقائق فقط. هذا وقت قصير لشرح الأعراض، الحصول على تشخيص، مناقشة خطة العلاج، وطرح الأسئلة.

لذلك، من الأفضل أن تذهب إلى الموعد وأنت مستعد. فكّر مسبقًا بما تريد إخبار الطبيب به، ولا تحاول مناقشة عدد كبير من المشكلات في نفس الوقت، وابدأ دائمًا بأهم مشكلة لديك.

أشياء يجب أخذها بعين الاعتبار - أهم النصائح

قبل موعدك مع الطبيب:



- دوّن أهم سؤالين أو ثلاثة تريد طرحها.
- اكتب أو أحضر قائمة بجميع الأدوية والمكملات التي تتناولها، بما في ذلك الفيتامينات.
- سجّل تفاصيل الأعراض التي تشعر بها، متى بدأت، وما الذي يحسنها أو يزيد سوءًا.
- إذا كنت بحاجة، اطلب من المستشفى أو العيادة توفير مترجم أو دعم تواصل.
- يمكنك أن تطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق أن يرافقك إذا أحببت.

أثناء موعدك مع الطبيب:



- لا تخف من أن تسأل إذا لم تفهم شيئًا. يمكنك أن تقول مثلًا: "هل يمكنك أن تشرح ذلك مرة أخرى؟ ما زلت لا أفهم."
- إذا لم تفهم بعض الكلمات، اطلب من الطبيب أن يكتبها لك ويشرح معناها.
- قم بتدوين الملاحظات، أو اطلب من أحد أفراد الأسرة أو صديق أن يكتب الملاحظات نيابة عنك.

قبل أن تغادر موعدك مع الطبيب:

- تأكد من أنك ناقشت كل النقاط التي كتبتها مسبقًا.
- تأكد من أنك فهمت ما قاله الطبيب. يمكنك أن تسأل مثلًا: "هل يمكنني التأكد أنني فهمت كلامك بشكل صحيح؟"
- تأكد من أنك تعرف ما هو الخطوة القادمة ومتى ستحدث. اكتب هذه المعلومات حتى لا تنساها.



ما الذي يمكنك سؤاله للطبيب؟



عن الفحوصات (مثل تحاليل الدم أو الأشعة):

- ما الغرض من هذه الفحوصات؟
- متى وكيف سأحصل على النتائج؟
- من يمكنني التواصل معه إذا لم تصلني النتائج؟

عن العلاج:

- هل توجد طرق أخرى لعلاج حالتي؟
- ما هو العلاج الذي تنصح به؟ ولماذا؟
- هل هناك أي آثار جانبية أو مخاطر؟ ما هي؟
- كم مدة العلاج المتوقعة؟
- كيف سأعرف أن العلاج بدأ يُجدي نفعًا؟
- ما مدى فعالية هذا العلاج؟
- ماذا يحدث لو لم أبدأ العلاج؟
- هل هناك أشياء يجب أن أتوقف عنها أو أتجنبها؟
- هل يمكنني القيام بأي شيء بنفسني يساعد في التحسن؟



عن الخطوات التالية:

- ما الخطوة التالية الآن؟
- هل أحتاج لموعد متابعة؟ ومتى؟
- من يمكنني التواصل معه إذا ساءت حالتي؟
- هل لديك أي معلومات مكتوبة عن حالتي؟
- أين يمكنني أن أجد مزيدًا من المعلومات؟
- هل يوجد مجموعة دعم أو جهة يمكنني التواصل معها للمساعدة؟



Healthwatch Sheffield هي الجهة المحلية التي تمثلك في مجالات الصحة والرعاية الاجتماعية. نحرص على أن يصل صوتك إلى قادة هيئة الخدمات الصحية (NHS) وصناع القرار، وأن يُؤخذ رأيك بعين الاعتبار لتحسين جودة الرعاية والخدمات الصحية والاجتماعية.

healthwatch
Sheffield

Tel: 0114 253 6688

Mobile: 07415 249 657

Email: info@healthwatchsheffield.co.uk

Website: www.healthwatchsheffield.co.uk

