

كيف تساعد طبيبك على مساعدتك؟



عيادة الشفاء

كيف تحصل على ما تحتاج إليه من زيارتك للطبيب؟

بقلم شيلا أندرسون

تحت رعاية منحة كاليفورنيا و الهيئة
الصحية لجامعة كاليفورنيا.

مركز الشفا للعلاج يعتمد في إدارته على
المتبرعين. إذا أردت التبرع بالبريد فارسل
التبرعات على هذا العنوان:

Shifa Community Clinic

Attn: Donation Coordinator

P.O. Box 189083

Sacramento, CA 95818-9083

نحن نقدر جميع الإقتراحات ، فإذا كان هناك أي
إقتراح فنرجو المراسلة على هذا العنوان:

P.O. Box 189083

Sacramento, CA 95818-9083

Phone: 916-441-0036

WWW.SHIFACLINIC.ORG

إذا لم تستوعب ما قاله الطبيب فاطلب منه أن يشرح
لك مرة أخرى. فعند شعورك بتوعك فمن الصعب
الإنتباه واستيعاب ما يقوله الطبيب و لكن من المهم جداً
أن تنتبه و تستوعب كل ما يقوله الطبيب حتى تستطيعا
معاً تحديد مصلحتك.

عند إنتهاء الطبيب من فحصك يمكنك أن تسأل عما
يلي:

- ما معنى الأعراض التي أشكو منها؟
 - ما هو تشخيص مرضي؟
 - هل سأحتاج إلى تحاليل؟
 - هل سأحتاج لتناول دواء؟
 - ما طول المدة التي سأحتاج فيها للدواء؟
 - متى سأشعر بالتحسن؟
 - هل مرضي معدي؟
 - ما هي الأشياء الأخرى التي يجب عليّ معرفتها؟
- و تذكر أنه إذا لم تستوعب ما قاله الطبيب فاسأله مرة
أخرى حتى تستوعب ما قاله.

ربما تكون قد شعرت بتوعك لفترة و تشكو من عدد من الأعراض الغامضة و التي لا تتحسن و أخيراً قررت أنه حان الوقت لتحديد موعد مع الطبيب. و تذهب إلى طبيبك متوقفاً أن تفهم أسباب ما تشعر به، و أحياناً تشعر بالعجلة خلال الزيارة و بعدم حصولك على الوقت الكافي لسرد ما لديك من المعلومات.

عادةً يخصص لنا كمرضى حوالي 15 دقيقة لإبلاغ الطبيب بما نشعرو الأعراض التي نصاب بها كما يتم فحصنا، و عادة ما نغادر الموعد و نحن نشعر أننا لم نحصل إلا على إجابات قليلة لأسئلتنا الكثيرة و لكن هناك خطوات يمكن إتباعها لتساعد الطبيب على مساعدتنا:

أولاً نبدأ باختيار الطبيب الذي نرتاح معه و يعتبر الأصدقاء و الأقارب مصادر جيدة للسؤال و البحث عن طبيب مناسب. و قبل إختيار طبيب يستحسن معرفة ساعات عمله و نوعية التأمين الذي يقبله و المدة التي يجب أن ننتظرها لتحديد موعداً معه و المستشفى الذي يعمل به و نظامه في زيارات ما بعد ساعات العمل.

و أفضل وقت لتحديد موعد هو و أنت لا تزال بصحة جيدة ليتمكن الطبيب من رؤيتك و أنت سليم فيستطيع مقارنة أعراض مرضك بحالتك الصحية الجيدة.

و عند إتصالك لتحديد موعد مع الطبيب فعليك بالمختصر المفيد و اشرح الأعراض التي تعاني منها بالتحديد. أبلغ الطبيب بأعراضك (مثل: ارتفاع الحرارة أو الألم أو النزيف أو السعال المستمر أو القيئ) و متى بدأت هذه الأعراض و إذا كنت قد عانيت منها من قبل، و ما الذي يشعرك بتحسن و ماذا يزيد الحالة سوءاً و إذا كانت الأعراض تحدث بشكل مستمر أو متقطع. أكتب تاريخك الطبي و خذ نسخة منه معك لزيارتك للطبيب و يجب أن يحتوي هذا التاريخ على التحصينات التي حصلت عليها سابقاً. كما

يجب أن يحتوي على أي أمراض طفولة أو أي أمراض خطيرة قد تكون قد أصبت بها أو أي عمليات جراحية قد تكون أجريتها و حساسيتك للأدوية و أي أدوية تتناولها حالياً. و على الرغم من توفيرك لهذه المعلومات قد يسألك الطبيب عن التاريخ الطبي لعائلتك و كذلك سيسألك عن تناولك المخدرات أو الكحول, و التدخين و تاريخك الجنسي.

و عند كل زيارة للطبيب تذكر:

- أن تصطحب فرداً من أسرتك أو صديق لمساندتك و الإستماع معك للطبيب
- أن تأخذ معك كل أدويةك بما فيها الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية و الأدوية المكملة والفيتامينات و الأعشاب
- أن تأخذ بطاقة التأمين الصحي
- أن تصف أعراضك باختصار و لا تجعل الطبيب يخمن
- أن تكون واضحاً و صريحاً و لا تخفي أي معلومات
- أن تجيب على أسئلة الطبيب ببساطة و اختصار
- أن تأخذ معك قائمة بالأسئلة التي تريد أن تسألها للطبيب
- أن تكتب أجوبة الطبيب حتى ترجع لها عند الحاجة

WWW.SHIFACLINIC.ORG

PO Box 189083
Sacramento, CA 95818-9083
shifaclinic@gmail.com

Phone: 916-441-6008
Fax: 916-441-0036