

كن مريضاً متمكناً خلال فترة تنويمك في المستشفى

تواصل مع الفريق الطبي

اطرح الأسئلة قبل وخلال فترة تنويمك

- ما هو اسم الطبيب المعالج؟
- ما هي الخطة العلاجية؟
- لماذا أحتاج إلى هذا العلاج؟
- ما هي المخاطر والفوائد والآثار الجانبية للعلاج؟
- ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة نفسي؟
- ماهي حقوق وواجبات المريض؟

شارك كل ما يتعلق بصحتك مع الفريق الطبي

- أخبر الفريق الطبي حقائق مهمة حول حالتك الصحية والمشاكل الصحية الأخرى
- أخبرهم عن جميع الأدوية التي تتناولها
- أخبرهم بجميع احتياجاتك
- استعن بأحد أفراد العائلة أو بصديق لدعمك عند التحدث إلى الفريق الطبي

اعرف جميع أدويةك

- احتفظ بقائمة تحتوي على جميع أدويةك
- اسأل عن الأدوية الموصوفة لك
- أخبرهم إذا لاحظت آثاراً جانبية

قبل مغادرة المستشفى

- اطلب أن تكون المعلومات الطبية مكتوبة
- كرر جميع ما قيل لك للتأكد من فهمك
- أخبرهم إذا كنت بحاجة إلى رعاية في المنزل
- اسأل ما يجب القيام به في حالة الطوارئ
- تأكد من حصولك على المعلومات الكافية وشرحها لك بطريقة مفهومة
- تأكد من حصولك على أدويةك وشرحها لك بطريقة مفهومة
- اسأل ماذا يجب عليك فعله في حال كان لديك أي أسئلة أو مخاوف
- تأكد من موعدك القادم مع الطبيب

كن مريضاً متمكناً خلال فترة تنويمك في المستشفى

اعتن بصحتك خلال فترة تنويمك

امنع تجلط الدم

- ارتدي جوارب المستشفى الخاصة
- تحرك بقدر ما تستطيع
- قم بتمارين بسيطة للساق والكاحل
- اشرب السوائل على النحو الموصى به
- خذ أقراص أو حقن مسيلة للدم كما وصفها الطبيب لك

منع العدوى

- اغسل يديك
- لا تتردد في أن تطلب من الممارس الصحي غسل يديه قبل ملامستك أو فحصك
- أخبر الفريق الطبي إذا كنت تعاني من الإسهال والقيء
- اسأل عن سبب وجود أنابيب أو إبر موضوعة على جسمك

الهوية

- تأكد من صحة معلوماتك الشخصية

الأدوية

- اسأل ما هي أدويةك
- أخبر مقدم الرعاية الصحية عن أي مخاوف تواجهها وأي آثار جانبية

الحد من التقرحات السريرية

- تحرك قدر المستطاع
- قم بتغيير وضعية جلوسك أو نومك أو للمريض الذي تعتني به كل ساعتين إلى 3 ساعات
- اسأل الفريق الطبي إذا كان يمكن توفير فراش خاص