

كيف تستفيدون لأقصى درجة من زيارتكم...

لائحة التحقق

تدركون ما الذي تمت مناقشته وماذا سيحدث بعد هذا.

قد قمتم بتدوين الملاحظات.

قمتم بتغطية كل شيء ذكرتموه في لائحكم.



إسألوا

متى وكيف أحصل على نتائج الفحوصات.

بمن أتصل لأحصل على مزيد من المعلومات.

للمعلومات الخطية المكتوبة بلغة سهلة أو موقع إلكتروني مفيد.

أين أتوجّه للحصول على مزيد من الدعم.

موظفو الصحة
والخدمات الصحية
موجودة من أجلكم

خلال موعدكم

لا بأس من طرح الأسئلة.

كونوا واضحين بشأن ما تودون تحقيقه في الوقت المتاح لكم.

اطلبوا من الآخرين أن يعيدوا الشرح، أو أن يبينوا لكم ما يتحدثون عنه، إن لم يكن الكلام واضحاً.

اطلبوا من الموظف الخاص بكم أن يكتب كل شيء أو أن يعطيكم رسماً، أو صورة أو نشرة للقراءة.

اكتبوا الملاحظات أو التعليمات. تدربوا على استخدام الأدوات أو المعدات.

يمكن أن تقولوا:

هل يمكن أن أتأكد مما قلته؟

فإذاً، لقد قلت أن...؟

هل يمكنك أن تُظهر لي...؟



قبل

موعدكم

فكروا بما هو الأهم بالنسبة لكم. ما الذي تأملون تحقيقه من خلال هذه الزيارة؟

اكتبوا الأمور التي ليست على ما يرام. أذكروا التفاصيل مثل: متى بدأت المشكلة، كيف تشعرين إزاءها.

ادعوا شخصاً ما ليرافقكم. يمكن أن يكون أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.

اعدوا لائحة بالاسئلة.

احضروا معكم كل الأدوية التي تتناولونها أو احضروا لائحة، بالأدوية. يشمل ذلك الحبوب، والبخاخات، واللصقات والفيتامينات والأعشاب العلاجية.

خذوا موعداً أطول إذا اقتضت الحاجة.

اطلبوا مترجماً أو أي مساعدة أخرى للتواصل إذا احتجتموها.

تأكدوا من أن تكون جميع التفاصيل التالية بحوزتكم من الذين ترونهم، أين، متى، التكاليف، المواصلات، ما الذي تجلبونه معكم، ومرآب السيارة.