

دليل إرشادي لدعم انتقالك من رعاية
الأطفال إلى رعاية البالغين

مساعديك على تحقيق أهدافك في الانتقال

 **CanChild**
Generating Knowledge
Transforming Lives

 **McMaster
Children's
Hospital**
HAMILTON HEALTH SCIENCES

**McMaster
University** 



كن مسؤولاً عن صحتك: خطوة بخطوة

التعايش مع مرض مزمن يعني أنك ربما تمتلك بالفعل معرفة أوسع بصحتك مقارنةً بمعظم الأشخاص الذين في نفس عمرك. مع تقدمك في العمر، من المهم البدء في تولي المزيد من المهام اليومية التي تساعدك على البقاء بصحة جيدة والتعامل مع مرضك. هذا لا يعني القيام بكل شيء في وقت واحد - ولكن البدء بخطوات صغيرة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

قد يُطلب منك تعبئة استبيان Transition-Q قبل موعدك أو خلاله. يستفسر هذا الاستبيان عن مهارات مختلفة تتعلق بإدارة مرضك. قد يكون من السهل عليك القيام ببعض هذه المهارات، والبعض الآخر قد يكون صعبًا.

على سبيل المثال، إذا وجدت صعوبة في التحدث أثناء مواعيدك الطبية، فيمكنك البدء بشرح ما كنت تشعر به أو طرح سؤال. بعد ذلك، يمكنك محاولة الاستعداد للمواعيد بتدوين أي أعراض أو مخاوف أو أسئلة مسبقًا. ومع اكتسابك المزيد من الثقة، قد تبدأ في إدارة المزيد من المهام بنفسك—مثل تذكر تناول دوائك، أو إعادة صرف الوصفات الطبية، أو حتى حجز مواعيدك الطبية. يبدأ بعض الشباب في لقاء فريق الرعاية الصحية الخاص بهم بمفردهم دون وجود أحد الوالدين في الغرفة.

وُضع هذا الدليل لمساعدتك في هذه الخطوات، وبناء ثقتك، وتذكيرك بأنك لست وحدك في تعلم كيفية الاعتناء بصحتك على طريقتك الخاصة.

الأمر كله يتعلق بتعلم التحدث بصراحة، واتخاذ القرارات، واكتساب مزيد من الثقة في رعاية نفسك. يمكنك فعل ذلك—ونحن هنا لمساعدتك.



أجيب عن أسئلة طبيب أو ممرضة.

- أحافظ على التواصل البصري مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لي
- أخبر مقدم الرعاية الصحية ومقدم الرعاية المتابع لي أنني سأحاول الإجابة عن أسئلته/أسئلتها
- أزيل سماعات الرأس الخاصة بي وأوقف تشغيل الأجهزة
- أجيب عن السؤال بأكثر من مجرد "نعم" أو "لا" وأحاول تقديم شرح
- أخبرهم إذا لم أفهم السؤال أو أحتاج إلى شرح شيء ما بطريقة مختلفة
- إذا تذكرت معلومات إضافية أثناء الموعد، فإنني أبادر بالحديث وأبلغهم بذلك
- إذا كنت أعرف أنواع الأسئلة التي يطرحونها في كل زيارة، فأنا أحاول الاستعداد بالتفكير في الإجابات وربما كتابة أي شيء مهم أو ادون ملاحظة في هاتفي



مثال:

هل تشعر بالألم؟
نعم أشعر بالألم في ساقِيَّ أثناء المشي فقط.



أساعد في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتي.

- عندما أكون مريضًا، يجب أن أخبر مقدم الرعاية أو شخص بالغ آخر
- أتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لي لحجز موعد
- أطلب المساعدة في اتخاذ القرارات
- أكتب الخيارات على ورقة أو أسجلها في هاتفي



مثال:

لا أعتقد أن الدواء الذي أتناوله مفيد. أسأل مقدم الرعاية ومقدم الرعاية الصحية المتابعين لي عما إذا كان هناك نوع آخر من الأدوية يمكنني تجربته. أجمع كل المعلومات وأقرر ما إذا كنت سأستمر في تناول الدواء الحالي أو أجرب دواءً جديدًا.



أنا مسؤول عن تناول أي دواء أحتاجه.

- أضع دوائي في مكان يسهل العثور عليه فيه، وفي مكان لا يمكن للأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة الوصول إليه بالخطأ
- أعد جدولاً يتضمن اليوم والوقت اللذين تناولت فيهما الدواء، واسم الدواء، والجرعة، والسبب (على الورق أو الجهاز)
- أصنف الدواء في علبة أقراص يومية/أسبوعية
- أضع تذكيرات في جهازي و/أو أضبط المنبهات
- أتناول دوائي في الوقت المحدد
- أعرف أسماء أدويتي والغرض من تناولها
- إذا جعلني الدواء أشعر بتوعك، فسأتحدث مع مقدم الرعاية أو أتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتي
- لا يمكن إيقاف العديد من الأدوية بشكل مفاجئ، فهي تحتاج إلى تقليل تدريجي لمنع حدوث الآثار الجانبية الضارة. احرص دائماً على استشارة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو الصيدلي
- بعض الأدوية لها قواعد خاصة، مثل: تناولها مع الطعام أو على معدة فارغة، أو تجنب تناولها مع أدوية أخرى، أو تأثير بعضها على فعالية وسائل منع الحمل. اسأل مُقدِّم الرعاية الصحية أو الصيدلي عما إذا كان للدواء أي قواعد خاصة



مثال:

لا أزال أنسى تناول دوائي في الصباح.

أسأل مقدم الرعاية الصحية لمعرفة إذا كان بإمكانني تناوله ليلاً. أضعه بجانب سريري وأضبط منبهًا لتذكيري.

9:00 مساءً | المضادات الحيوية (قرص واحد) | يوقف العدوى



أتحدث إلى طبيب أو ممرضة عندما تكون لديّ مخاوف صحية.

- أعد قائمة بالأسئلة التي لديّ حول مخاوفي الصحية (على الورق أو الجهاز)
- أتواصل بصريًا مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لي، وأخبره عند وصولي أن لدي أسئلة
- أطرح أسئلتي وأقرأها واحدة تلو الأخرى أو أعطي القائمة لمقدم الرعاية الصحية المتابع لي
- أضع علامة على كل سؤال بمجرد طرحه وأكتب الإجابة
- أضيف المزيد من الأسئلة عند التفكير فيها
- قبل أن أغادر، أتأكد من تكرار الخطة مرة أخرى على مقدم الرعاية الصحية
- لا تتردد في طرح أي سؤال، فلا يوجد سؤال سخيف



مثال:

أنا قلق من أنني أشعر بألم جديد في معدتي.
أخبر مقدم الرعاية المتابع لي أنني سأخبر مقدم الرعاية الصحية المتابع لي، وأسأل عما قد يساعدني على الشعور بالتحسن.

أمثلة على الأسئلة:

لماذا أشعر بألم في معدتي؟
هل ستساعد الأشعة السينية في توضيح سبب ذلك؟
ما الذي يمكنني فعله لإيقاف الألم؟
إلى متى أستمر في تناول الدواء؟

أبحث عن إجابة عندما يكون لدي سؤال يتعلق بصحتي.

- أخبر مقدم الرعاية أو شخصًا بالغًا آخر أثق به عندما أشعر بالقلق أو التوتر بشأن صحتي
- أطلب المشورة من مقدم الرعاية المتابع لي أو شخص بالغ آخر
- أتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية المتابع لي لحجز موعد
- إذا كانت عيادة مقدم الرعاية الصحية المتابع لي مغلقة، فيمكنني الاتصال بخدمة Telehealth (الرعاية الصحية عن بُعد) (1.866.797.0000)، وهي خدمة هاتفية يخبرون فيها الأشخاص بأفضل مكان لتلقي المساعدة
- إذا كنت أعتقد أن المشكلة تتطلب اهتمامًا عاجلاً، فيمكنني الذهاب إلى عيادة بدون موعد أو مركز رعاية عاجلة أو قسم الطوارئ بالمستشفى



مثال:

لقد كنت أعاني من المزيد من الصداع في الفترة الأخيرة. أتصل بخدمة Telehealth (الرعاية الصحية عن بُعد) لمعرفة ما إذا كان يجب عليّ الذهاب إلى عيادة مقدم الرعاية الصحية المتابع لي.

احصل على مشورة طبية سريعة ومجانية من خلال خدمة Telehealth Ontario على: الرقم المجاني: 1.866.797.0000



أتحدث عن حالتي الصحية إلى الأشخاص عندما أحتاج إلى ذلك.

- أخبر مقدم الرعاية أو شخصًا بالغًا أثق به عندما أشعر بالقلق أو التوتر بشأن صحتي
- أجيب عن الأسئلة التي تُطرح أثناء مواعي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لي
- لقد طلبت المساعدة لمعرفة كيفية استخدام “MyHealth 3-Sentence Summary”
- يمكنني شرح حالتي الصحية (أي التشخيص) لأعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لي الجدد
- يمكنني شرح تاريخي الصحي (أي العمليات السابقة، والأدوية التي أتناولها، وأنواع الحساسية التي أعاني منها) لأعضاء الجدد من فريق الرعاية الصحية المتابع لي

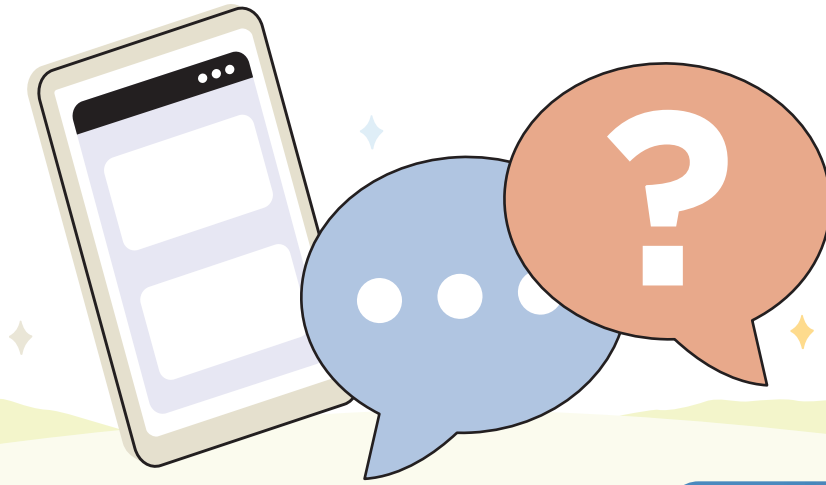


مثال:

يسألني مقدم الرعاية الصحية المتابع لي عما إذا كنت أتناول أي دواء.
يمكنني شرح مشكلتي والدواء الذي أتناوله.

أطرح أسئلة على الطبيب أو الممرضة.

- في مواعيدي في العيادة، أحرص قائمة بالأسئلة (على الورق أو على جهازي)
- أطرح الأسئلة بنفسني في مواعيدي في العيادة
- أخبرهم إذا لم تفهم السؤال أو عندما تحتاج إلى شرح شيء ما بطريقة مختلفة
- أكتب على الفور إجابات أسئلتي حتى لا أنسى.



مثال:

يخبرني أصدقائي بأنني قلق بشأن كل شيء. أسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لي عما إذا كان هناك أمر ما يمكنني فعله لمساعدتي على تقليل قلقي. يقترح عليّ التحدث مع مستشار أو أخصائي اجتماعي في مكتبه.



أتحدث إلى الطبيب بدلاً من أن يتحدث والدي (والديّ) نيابة عني.

- لقد طلبت المساعدة لمعرفة كيفية استخدام “MyHealth 3-Sentence Summary”
- لقد أعددت “MyHealth 3-Sentence Summary” قبل الذهاب إلى زيارة العيادة
- أوقف تشغيل جميع أجهزتي عندما يدخل مقدم الرعاية الصحية إلى الغرفة حتى أمنحه كامل انتباهي.
- أخبر مقدم الرعاية الصحية المتابع لي عن سبب حضوري في مواعي
- أخبر مقدم الرعاية الصحية المتابع لي عن تاريخي المرضي الموجز
- أخبر مقدم الرعاية الصحية المتابع لي بمخاوفي الصحية المحددة.
- أستمع إلى ما يقوله مقدم الرعاية الصحية المتابع لي لأتمكّن من الإجابة على الأسئلة المطروحة.
- يمكنني التوجه إلى مقدم الرعاية المتابع لي عندما أحتاج إلى مساعدة في الإجابة عن السؤال، بينما أستمع في الاستماع.
- أتحدث أكثر من مقدم الرعاية المتابع لي في زيارتي للعيادة.

مثال:

أخبر مقدم الرعاية الخاص بي أنني أريد الإجابة عن أسئلة مقدمي الرعاية الصحية بنفسي، وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة، سأطرح سؤالي.

أستخدم “MyHealth 3-Sentence Summary” (ملخص صحي في ثلاث جمل).



أخص تاريخي الطبي عندما يُطلب مني ذلك.

- أعرف الاسم الطبي للحالة التي تم تشخيصي بها
- يمكنني شرح حالتي الصحية (التشخيص) لأعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لي الجدد عندما يُطلب مني ذلك
- يمكنني شرح تاريخي الصحي (أي العمليات السابقة، أو المخاوف/المشكلات السابقة) لأعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لي الجدد
- أعرف الأدوية التي أتناولها وسبب تناولها
- لقد طلبت المساعدة لمعرفة كيفية استخدام "MyHealth 3-Sentence Summary"
- أحتفظ بنسخة من "MyHealth Passport" معي (بطاقة أو على جهاز)



مثال:

أعرف بعضًا من تاريخي الصحي ولدي "MyHealth Passport" الذي سيوضح الباقي.



أتواصل مع طبيب عند الحاجة.

- لدي اسم وأرقام هواتف جميع مقدمي الرعاية الصحية المتابعون لحالتي (على جهازي أو هاتفي)
- أعرف جزء الجسم الذي يتخصص فيه كل مقدم رعاية صحية وأدرك العلامات أو الأعراض التي تستدعيان اتواصل معه وحجز موعد.
- لقد اتصلت بمكتب مقدم الرعاية الصحية المتابع لي لحجز موعد أو للمتابعة عندما أحتاج أيضًا
- سأتوجه إلى عيادة دون موعد مسبق لعلاج (نزلة برد، أنفلونزا) إذا لم يكن مقدم الرعاية الصحية المتابع لي متاحًا لمقابلتي
- سأتوجه إلى مركز رعاية عاجلة أو الطوارئ إذا شعرت بأن مشكلتي الصحية أكثر خطورة (ألم، شعوري بالمرض الشديد دون معرفة السبب).
- سأتصل بخدمة Telehealth (الرعاية الصحية عن بُعد) إذا لم أكن متأكدًا من مدى خطورة مشكلتي.
- سأذهب إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لي المتخصص في مشكلتي المحددة. (أي إذا كنت أعاني من مشكلات في المثانة/التبول، سأذهب لزيارة طبيب المسالك البولية المتابع لي. إذا لم يكن لدي طبيب مسالك بولية، فسأذهب إلى طبيب الأسرة المتابع لي للحصول على إحالة)

مثال:

بدأت أشعر بمزيد من الألم في ساقيّ.
أتصل بطبيب العظام المتابع لي لحجز موعد. يحتوي "MyHealth Passport" على رقم هاتف طبيب تقويم العظام الخاص بي.



أزور الطبيب أو الممرضة بمفردي خلال موعد.

- لقد طلبت المساعدة لمعرفة كيفية استخدام "MyHealth 3-Sentence Summary"
- أعددت "MyHealth 3-Sentence Summary" قبل الذهاب إلى مواعدي
- سأقضي بعض الوقت مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لي بنفسني خلال زيارتي للعيادة
- سأطلب من مقدم الرعاية الخروج من الغرفة أثناء إجراء الفحوصات البدنية إذا كان ذلك ممكنًا



مثال:

أخبر مقدم الرعاية المتابع لي قبل الموعد بأنني أريد بعض الخصوصية عندما يقوم مقدم الرعاية الصحية المتابع لي بفحصي. يساعدني "MyHealth 3-Sentence Summary" على شرح مخاوفي بالضبط.



أتولى توصيل أو استلام الوصفات الطبية الخاصة بي عندما أحتاج إلى دواء.



- الوصفة الطبية هي أمرٌ كتابي أو إلكتروني يصدره مقدم الرعاية الصحية لتمكين المريض من الحصول على دواءٍ محدد.
- عندما يعطيني مقدم الرعاية الصحية وصفة طبية ورقية، فسأقوم بأخذها إلى الصيدلية. أحتاج إلى الذهاب بهذه الورقة إلى صيدليتي. إذا كانت الوصفة إلكترونية، فسيتم إرسالها مباشرة من مقدم الرعاية الصحية إلى الصيدلية. ستقوم الصيدلية بصرف الوصفة الطبية وإبلاغي بموعد جاهزيتها. أحياناً تكون جاهزة خلال بضع دقائق، وأحياناً قد يستغرق الأمر يوماً أو يومين.
- تُصرف العديد من الأدوية مجاناً لمن تقل أعمارهم عن 25 عاماً. في بعض الأحيان، قد أحتاج إلى دفع ثمن دوائي. إذا لم يكن لدي المال الكافي لشراء الدواء، فإنني بحاجة للتحدث مع مقدم الرعاية المتابع لي. إذا لم يتمكنوا من مساعدتي في دفع ثمن أدويتي، فعليّ إبلاغ مقدم الرعاية الصحية المتابع لي. قد يتمكن بعض الأشخاص أحياناً من الحصول على مساعدة لتغطية نفقات أدويتهم.
- إذا سألك صيدلي عما إذا كان لديك "خطة أدوية" أو "مزايا"، فإنهم يسألوك عن برنامج خاص يحصل عليه بعض الأشخاص/الأسر من خلال جهة عملهم. وهذا يعني أن جهة عملهم ستدفع جزءاً من تكاليف الأدوية. لمعرفة ما إذا كان لديك "خطة أدوية" أو "مزايا" عليك أن تسأل مقدمي الرعاية. إذا كانت لديك تغطية، فسيخبرونك بكيفية عملها .
- إذا كان هناك دواء أتناوله كل يوم لفترة طويلة، فسيخبر مقدم الرعاية الصحية من الصيدلية أن تصرف لي كمية تكفي من شهر إلى 3 أشهر فقط في المرة الواحدة.



عندما ألاحظ أن لديّ حبوب متبقية تكفي لحوالي سبعة أيام، فعليّ الاتصال بالصيدلية (رقم هاتف الصيدلية موجود على ملصق الدواء) واطلب منهم "إعادة صرف" وصفتي الطبية. سيسألني الصيدلي عن اسمي وعادةً ما يكون رقم الوصفة الطبية مدوّن على الزجاج أو العبوة. سيخبروني بالموعد الذي يمكنني فيه الحضور لاستلامها. في بعض الأحيان، ستخبرني الصيدلية أنه لم يعد بالإمكان "إعادة صرف الدواء أو صرف الدواء أكثر من مرة"، وهذا يعني عليّ الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لي الذي وصف لي الدواء، وإخبارهم بأنه لم يعد بإمكانني إعادة صرف الدواء. سيقرر مقدم الرعاية الصحية بعد ذلك ما إذا كانوا بحاجة إلى رؤيتي مرة أخرى قبل طلب المزيد من الدواء، أو ما إذا كانوا سيتصلوا بالصيدلية ويطلبوا منهم صرف المزيد منه.

- احتفظ بأسماء مقدمي الرعاية الصحية والأدوية المكتوبة على الورق أو على جهازي
- أعرف اسم صيدليتي، والموقع، ورقم الهاتف (على جهازي)
- أعطيت وصفتي الطبية إلى الصيدلية "المكان المخصص لتسليم الوصفات الطبية"
- لقد استلمت وصفتي الطبية من الصيدلية "المكان المخصص لاستلام الدواء"
- لقد اتصلت بالصيدلية لمعرفة ما إذا كان يمكنني إعادة صرف وصفتي الطبية (سيتعين عليك ذكر اسمك وقد يسألون عن اسم مقدم الرعاية الصحية المتابع لك ونوع الدواء).

مثال:

عندما ألاحظ أن لديّ خمس حبات فقط متبقية، أعلم أن الوقت قد حان للاتصال بالصيدلية لمعرفة ما إذا كان لديّ إعادة صرف مسجلة. إذا لم أفعل، فينبغي أن أتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية المتابع لي وأخبرهم بأن دوائي أوشك على النفاد. قم بوضع هذا التذكير في تقويمك قبل أسبوع من نفاد الدواء.



أسافر وحدي لحضور موعد الطبيب.

- أحمل بطاقتي الصحية معي
- أحتفظ بعنوان عيادة مقدم الرعاية الصحية المتابع لي في جهازي أو على الورق
- أعرف التوجيهات الخاصة بكيفية السفر إلى عيادة مقدم الرعاية الصحية بالحافلة أو سيارة الأجرة/UBER أو السيارة
- إذا كنت مسافرًا باستخدام خدمة UBER، فإنني أكون قد اتصلت مسبقًا (بمجرد أن أعرف مواعيدي) لحجز وسيلة النقل
- أعرف إلى أين أذهب عندما أصل إلى هناك (الطابق الذي يقع فيه، ورقم الغرفة)
- أعرف كم من الوقت سيستغرق مواعيدي تقريبًا، وقد رتبت وسيلة للعودة إلى البيت. إذا استغرق الأمر وقتًا أطول أو أقصر، فأنا أعرف من أتصل به.



مثال:

قبل الموعد بيومين، أذكر مقدم الرعاية المتابع لي بأن لدي موعدًا وأسألهم عما إذا كان بإمكانهم اصطحابي أم أحتاج إلى ترتيب وسيلة النقل بنفسني.

أضع خطة لركوب الحافلة



أحجز مواعيدي مع طبيبي الخاص.

- عندما أغانر مواعيدي، أكون على علم بالوقت الذي يرغب فيه مقدّم الرعاية الصحية أن يراني مجددًا.
- أدوّن ذلك على الورق أو على جهازي (إما تاريخ محدد، أو عدد الأسابيع، أو عدد الأشهر)
- أدوّن في تقويمي عندما أحتاج إلى الاتصال لحجز مواعيدي أو تاريخ الموعد الذي حدده لي موظف الاستقبال
- أحتفظ برقم هاتف عيادة مقدم الرعاية الصحية المتابع لي في قائمة جهات الاتصال الخاصة بي
- أتصل لحجز الموعد في أقرب وقت ممكن. أتأكد من أن تقويمي أمامي حتى أتمكن من معرفة ما إذا كان لدي أي التزامات أخرى في ذلك الوقت
- إذا كنت بحاجة إلى اصطحاب شخص آخر معي إلى الموعد، فسأسألهم عن الأيام التي لا تناسب جدولهم
- إذا كنت أستخدم خدمة UBER للذهاب إلى مواعيدي، فسأتصل بهم لترتيب وسيلة نقل ذهابًا وإيابًا
- إذا لم يكن الموعد الذي تم تحديده لي مناسبًا، فأتصل فور معرفتي لإعادة جدولة الموعد.

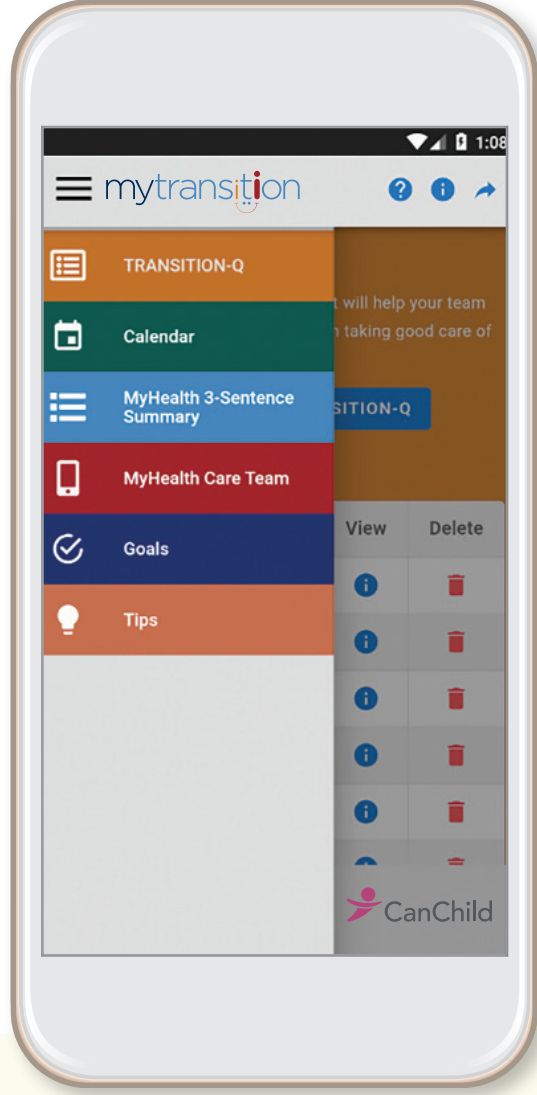


مثال:

يخبرني مقدم الرعاية الصحية المتابع لي أنه يرغب في رؤيتي للمتابعة خلال ثلاثة أشهر.

قبل مغادرتي العيادة، أخبر موظف الاستقبال بأنني سأحتاج إلى متابعة خلال ثلاثة أشهر. قبل مغادرتي العيادة، يزودني موظف الاستقبال بيوم ووقت مواعيدي التالي، وأسجّله في هاتفي.

يتوفر تطبيق MyTransition للتنزيل مجاناً على أجهزة iPhone



يتوفر Transition-Q على التطبيق. هذا اختبار قصير سيساعد فريقك على فهم كيفية دعمك للاعتناء بنفسك بشكل أفضل. يمكنك أيضاً العثور على هذا المحتوى في التطبيق تحت قسم "نصائح".

امسح ضوئياً للحصول على تطبيق MyTransition:



Apple

