

راهنمای کمک به انتقال شما از مراقبت اطفال به مراقبت کلانسالان

کمک به شما در
دستیابی به اهداف انتقال
خود

McMaster
University



McMaster
Children's
Hospital
HAMILTON HEALTH SCIENCES

CanChild
Generating Knowledge
Transforming Lives



قبول مسئولیت صحت خود: یک قدم در هر نوبت

زندگی با یک مریضی مزمن به این معنی است که احتمالاً شما در حال حاضر از اکثر اشخاص همسن و سالتان درباره صحت خود بیشتر میدانید. با بلند رفتن سن، باید کارهای روزانه ای را که در حفظ صحت و مدیریت مریضی تان به شما کمک میکند، بیشتر انجام دهید. منظور این نیست که همه کارها را یکجا با هم انجام دهید – اما برداشتن قدم های کوچک میتواند تغییر بزرگی ایجاد کند.

ممکن است از شما خواسته شود تا قبل از وقت ملاقات خود یا در جریان آن، یک Transition-Q (پرسشنامه انتقال) را خانه پوری کنید. این پرسشنامه سوالاتی را درباره مهارت های مختلف مربوط به مدیریت مریضی تان طرح میکند. ممکن است انجام بعضی از این مهارت ها برای شما آسان و بعضی دیگر سخت باشد.

برای مثال، اگر برایتان سخت است که در جریان وقت ملاقات معاینه به راحتی صحبت کنید، میتوانید با تشریح درباره حال خود یا طرح یک سوال شروع کنید. سپس، میتوانید با نوشتن اعراض و علائم، نگرانی ها، یا سوالات، قبل از قبل خود را برای وقت های ملاقات حاضر کنید. با افزایش اعتماد به نفس خود، میتوانید کارهای بیشتری را به تنهایی انجام دهید – مانند یادآوری مصرف دوایتان، تهیه مجدد نسخه ها، یا حتی ریزرف وقت های ملاقات معاینه خود. بعضی از جوانان نیز تیم مراقبت صحتی خود را بدون حضور والدین در اتاق، ملاقات میکنند.

این راهنما به شما در حصه پیشبرد آن مراحل کمک میکند، اعتماد به نفس شما را بلند میبرد، و به شما یادآوری میکند که در یادگیری نحوه مراقبت از صحت خود- به روش خودتان- شما تنها نیستید.

مهم این است که یاد بگیرید حرف خود را به راحتی بزنید، انتخاب کنید، و برای مراقبت از خودتان اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. شما میتوانید – و ما اینجا هستیم که به شما کمک کنیم.



من به سوالات یک داکتر یا نرس جواب میدهم.

- من با ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود تماس چشمی برقرار میکنم
- من به ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی و مراقبت کننده خود میگویم که کوشش میکنم به سوالاتش جواب دهم
- من گوشکی خود را بیرون میکنم و دستگاه‌ها را خاموش میکنم
- من با چیزی بیشتر از تنها یک "بله" یا "نخیر" به سوال جواب میدهم و کوشش میکنم تشریح بدهم
- اگر سوال را درک نکردم یا ضرورت شد که یک موضوع به یک روش دیگر تشریح داده شود، به آنها میگویم
- اگر بعداً در وقت ملاقات معلومات بیشتری به ذهنم برسد، راحت حرف میزنم و به آنها میگویم
- اگر انواع سوالاتی را که در هر ویزیت میپرسند بدانم، کوشش میکنم با فکر کردن به جواب‌ها و شاید نوشتن نکات مهم یا نوت گیری در تلفون خود، با آمادگی حاضر شوم



نمونه:

آیا احساس درد میکنید؟

بله، من فقط در زمان پیاده روی در پاهایم احساس درد میکنم.



من در حصة تصميم گيرى درباره صحت خود كمك ميكنم.

- وقتى ناخوش هستم، بايد به مراقبت كننده خود يا يك شخص كلانسال ديگر خبر بدهم
- من براى ريزرف وقت ملاقات با ارائه دهنده مراقبتهای صحى خود به تماس ميشوم
- من در تصميم گيرى ها درخواست كمك ميكنم
- من انتخاب ها را بالای يك توتة كاغذ مينويسم يا در تلفون خود ميگذارم



نمونه:

فكر نميكنم دوايى كه مصرف ميكنم، فايده مند باشد.

من از مراقبت كننده و ارائه دهنده مراقبتهای صحى خود پرسان ميكنم كه آيا دواى ديگرى وجود دارد كه بتوانم آن را امتحان كنم يا خير. من تمام معلومات را جمع آوري ميكنم و تصميم ميگيرم كه آيا ميخواهم همان دواى قبل را مصرف كنم يا يك دواى جديد را امتحان كنم.



من مسئول مصرف دوی مورد ضرورت خود هستم.

- من دوی خود را در جایی میگذارم که پیدا کردن آن آسان باشد، جاییکه اطفال خوردسال و حیوانات خانگی نتوانند به شکل اتفاقی به آن دسترسی پیدا کنند
- من (بالای کاغذ یا در دستگاه) یک جدول تهیه میکنم که روز و ساعت مصرف، نام دوا، دوز، و دلیل مصرف در آن قید شده است
- من دواها را داخل یک پاکس تابلت روزانه/هفته وار تقسیم بندی میکنم
- من در دستگاهم یادآورهایی قرار میدهم و/یا زنگ ساعت را تنظیم میکنم
- من دوی خود را به موقع معینه مصرف میکنم
- من نام دواهای خود و دلیل مصرف آنها را میدانم
- اگر دوا، حال من را بد کند، با مراقبت کننده خود صحبت میکنم یا با ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود به تماس میشوم
- بسیاری از دواها را نمیتوان فوراً قطع کرد، آنها را باید به مرور زمان، کم کرد تا از بروز عوارض جانبی صدمه زننده جلوگیری شود. همیشه موضوع را با ارائه دهنده مراقبتهای صحتی یا فارمسست خود بررسی کنید
- بعضی از دواها قوانین خاصی دارند، مانند: همراه با غذا مصرف شود، یا با معده خالی خورده شود، با سایر دواها مصرف نشود، یا بعضی دواها تأثیرات ضد حاملگی را از بین میبرند. از ارائه دهنده مراقبتهای صحتی یا فارمسست خود سوال کنید که آیا دوی شما قوانین خاصی دارد یا نخیر.



نمونه:

من مدام فراموش میکنم که صبح دوی خود را بخورم.

از ارائه دهنده مراقبتهای صحتی سوال میکنم که آیا میتوانم آن را شب بخورم. من آن را در پهلوی بستر خواب خود میگذارم و زنگ ساعت را تنظیم میکنم.

9:00 شب | انتی بیوتیک (1 تابلت) | مانع عفونت میشود



وقتی نگران صحت‌مندی خود هستید، با یک داکتر یا نرس صحبت میکنم.

- من از سوالاتی که درباره نگرانی های صحت خود دارم (بالای کاغذ یا در دستگاه) یک لست ترتیب میکنم
- در زمان ورود، با ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود تماس چشمی برقرار میکنم و به او اطلاع میدهم که سوالاتی دارم
- من سوال‌هایم را بیرون می‌آورم و آنها را به نوبت میخوانم یا لست را به ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود میدهم
- هر سوالی را که پرسیده میشود، علامت میزنم و جواب آن را یادداشت میکنم
- به سوالات بیشتری فکر کرده و آنها را اضافه میکنم
- قبل از رفتن، مطمئن میشوم که پلان را برای ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی تکرار کنم
- از سوال کردن نترسید، هیچ سوالی احمقانه نیست



نمونه:

من نگران هستم که درد جدیدی در ناحیه معده ام داشته باشم.
من به مراقبت کننده خود میگویم که به ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی ام اطلاع خواهم داد و خواهم پرسید که چه چیزی به من کمک میکند تا حال من بهتر شود.

نمونه سوال‌ها:

چرا در ناحیه معده ام درد دارم؟
آیا عکسبرداری ذریعه ایکسری به معلوم شدن دلیل آن کمک میکند؟
برای از بین رفتن درد چی کار میتوانم بکنم؟
تا چه مدت این دوا را مصرف کنم؟

وقتی درباره صحت‌مندی ام سوالی دارم، به دنبال جواب میگردم.

- وقتی درباره صحت خود تشویش یا نگرانی دارم، به مراقبت کننده خود یا یک شخص کلانسال دیگر که مورد اعتماد من است اطلاع میدهم
- از مراقبت کننده خود یا یک شخص کلانسال دیگر مشورت میگیرم
- برای ریزرف وقت ملاقات با مطب ارائه دهنده مراقبت‌های صحی خود به تماس میشوم
- اگر معاینه خانه ارائه دهنده مراقبت‌های صحی من بسته باشد، میتوانم با Telehealth (1.866.797.0000)، که یک خدمات تلفونی است که بهترین مکان برای دریافت کمک را به اطلاع اشخاص میرساند، به تماس شوم
- اگر فکر کنم که مشکل عاجل تر است، میتوانم به یک کلینیک بدون ضرورت به وقت قبلی، مرکز مراقبت عاجل، یا ایمرجنسی شفاخانه مراجعه کنم



نمونه:

اخيراً سردردهايم بيشتر شده است.

من با Telehealth (صحت از راه دور) به تماس ميشوم تا بفهمم كه آيا بايد به معاينه خانه ارائه دهنده مراقبت‌هاي صحی خود مراجعه كنم يا خير.

از طريق Telehealth Ontario در زير مشاوره طبي سريع و رايجان دريافت كنيد:
تلفون رايجان: 1.866.797.0000



من در صورت ضرورت درباره وضعیت صحت خود با اشخاص صحبت میکنم.

- وقتی درباره صحت خود تشویش یا نگرانی دارم، به مراقبت کننده خود یا یک شخص کلانسال که مورد اعتماد من است اطلاع میدهم
- من به سوالات مطرح شده در وقت ملاقات ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود جواب میدهم
- من برای یادگیری نحوه استفاده از "MyHealth 3-Sentence Summary" (3 جمله مختصر درباره صحت من) درخواست کمک کرده ام
- من میتوانم مریضی خود (بعبارت دیگر تشخیص مریضی) را برای اعضای جدید تیم مراقبت صحتی خود تشریح بدهم
- من میتوانم تاریخچه صحتی خود (بعبارت دیگر عملیات های جراحی گذشته، دواهایی که مصرف میکنم، الرژی هایم) را برای اعضای جدید تیم مراقبت صحتی خود تشریح بدهم



نمونه:

ارائه دهنده مراقبتهای صحتی ام از من میپرسد که آیا دوايي مصرف کرده ام یا نه.

میتوانم مشکل خود و

دوايي که برای آن مشکل مصرف میکنم را تشریح بدهم.

من از داکتر یا نرس سوالاتی پرسان میکنم.

- من برای وقت های ملاقات کلینیک خود یک لست از سوالات را (بالای کاغذ یا در دستگام) آماده میکنم
- در وقت ملاقات کلینیکم، خودم سوالات را پرسان میکنم
- اگر سوال را متوجه نمیشوید یا ضرور است که یک موضوع به یک روش دیگر تشریح شود، به آنها بگویید
- من فوراً جواب سوال هایم را یادداشت میکنم تا آنها را فراموش نکنم.



نمونه:

دوستانم به من میگویند که تشویش همه چیز را دارم. از ارائه دهنده مراقبتهای صحی ام سوال میکنم که آیا کاری هست که بتوانم انجام دهم تا من را از تشویش های زیاد نجات بدهد. او توصیه میکند که با یک مشاور یا کارمند اجتماعی در معاینه خانه اش صحبت کنم.



به عوض اینکه والدینم از طرف من صحبت کنند، خودم با داکتر صحبت میکنم.

- من برای یادگیری نحوه استفاده از "MyHealth 3-Sentence Summary" (3 جمله مختصر درباره صحت من) درخواست کمک کرده ام
- من قبل از حضور در ویزیت کلینیک "MyHealth 3-Sentence Summary" را آماده کرده ام
- وقتی ارائه دهنده مراقبتهای صحتی من داخل اتاق میشود تمام دستگاه های خود را خاموش میکنم تا تمام توجه من به او باشد.
- من دلیل حضور در وقت ملاقات خودم را به ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود میگویم
- من شرح حال مختصر خود را با ارائه دهنده مراقبتهای صحتی ام شریک میسازم
- من تشویش های خاص خود در حصة صحتمندی ام را با ارائه دهنده مراقبتهای صحتی ام شریک میسازم.
- من به صحت های ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود گوش میدهم تا بتوانم به سوالات مطرح شده جواب دهم.
- وقتی در جواب به یک سوال ضرورت به کمک دارم میتوانم به مراقبت کننده خود مراجعه کنم اما همیشه گوش میدهم.
- در ویزیت کلینیک خود بیشتر از مراقبت کننده ام صحبت میکنم.

نمونه:

من به مراقبت کننده خود میگویم که میخواهم به سوالات ارائه دهندگان مراقبت صحتی جواب دهم و در صورت ضرورت به کمک، درخواست کمک خواهم کرد. من از "MyHealth 3-Sentence Summary" (3 جمله مختصر درباره صحت من) استفاده میکنم.



زمانیکه از من خواسته شود، تاریخچه معالجویی خود را خلاصه میکنم.

- من نام علمی مریضی خود را میدانم
- زمانیکه از من خواسته شود، میتوانم مریضی (تشخیص مریضی) خود را برای اعضای جدید تیم مراقبت صحتی خود تشریح بدهم
- من میتوانم تاریخچه صحتی خود (بعبارت دیگر عملیات های جراحی گذشته، یا نگرانی ها/مسائل گذشته) را برای اعضای جدید تیم مراقبت صحتی ام تشریح بدهم
- من از دواهایی که مصرف میکنم و دلیل مصرف آنها باخبر هستم
- من برای یادگیری نحوه استفاده از "MyHealth 3-Sentence Summary" (3 جمله مختصر درباره صحت من) درخواست کمک کرده ام
- من یک نسخه از "MyHealth Passport" را (به شکل کارت یا بالای دستگاه خود) نزد خود حفظ میکنم



نمونه:

من قسمتی از تاریخچه صحتی خود را میدانم و یک "MyHealth Passport" دارم که مابقی آن را تشریح میدهد.



من در صورت ضرورت با یک داکتر به تماس می‌شوم.

- من نام و شماره تلفون تمام ارائه دهندگان مراقبت صحتی خود را (در دستگاه یا تلفونم) دارم
- من میدانم که هر ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی در کدام قسمت از بدن تخصص دارد و اعراض و علائم و نشانه‌هایی که به من هشدار میدهند تا تماس گرفته و یک وقت ملاقات بگیرم کدامند.
- من با معاینه‌خانه ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود تماس گرفته‌ام تا در صورت ضرورت یک وقت ملاقات یا تعقیب ریزرف کنم
- اگر ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی من در دسترس نباشد و نتواند من را معاینه کند، به یک کلینیک بدون ضرورت به وقت قبلی (سرماخوردگی، آنفلوینزا) مراجعه خواهم کرد
- اگر مریضی من جدی‌تر باشد (درد، احساس مریضی زیاد و بی‌خبری از دلیل آن)، به یک مرکز مراقبت عاجل یا ایمرجنسی مراجعه خواهم کرد.
- اگر مطمئن نباشم که مشکل من جدی است یا خیر، با Telehealth به تماس می‌شوم.
- من به ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی که در زمینه مشکل خاص من تخصص دارد مراجعه می‌کنم. (بعبارت دیگر، اگر مشکل مثنانه/ادرار داشته باشم به متخصص یورولوژی خود مراجعه می‌کنم. اگر متخصص یورولوژی نداشته باشم به داکتر فامیلی خود مراجعه می‌کنم تا من را ارجاع دهد)

نمونه:

درد پاهایم جدیداً بیشتر شده است.

من برای ریزرف یک وقت ملاقات با داکتر ارتوپیدی خود به تماس می‌شوم.
در "MyHealth Passport" شماره تلفون داکتر ارتوپیدی من وجود دارد.



در جریان وقت ملاقات، من داکتر یا نرس را به تنهایی ملاقات میکنم.

- من برای یادگیری نحوه استفاده از "MyHealth 3-Sentence Summary" (3 جمله مختصر درباره صحت من) درخواست کمک کرده ام
- من قبل از رفتن به وقت ملاقات خود "MyHealth 3-Sentence Summary" را آماده کردم
- در جریان ویزیت کلینیک، به تنهایی با ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود مقداری وقت میگذرانم
- در صورت امکان از مراقبت کننده خود درخواست خواهم کرد که در جریان معاینات فزیکام از اتاق بیرون برود.



نمونه:

من قبل از وقت ملاقات به مراقبت کننده خود میگویم که وقتی ارائه دهنده مراقبتهای صحتی من را معاینه میکند، میخواهم حریم خصوصی من حفظ شود. "MyHealth 3-Sentence Summary" به من کمک میکند نگرانی خود را به شکل دقیق تشریح کنم.



وقتی به دوا ضرورت دارم، نسخه هایم را تسلیم میدهم و تسلیم میگیرم.



- نسخه یک نسخه کاغذی یا الکترونیکی از طرف ارائه دهنده مراقبتهای صحتی برای مریض است که بتواند دواهای مورد ضرورت را دریافت کند.
- اگر ارائه دهنده مراقبتهای صحتی ام به من یک نسخه کاغذی بدهد، من باید آن توتی کاغذ را به دواخانه ام ببرم. اگر نسخه الکترونیکی است، مستقیماً از ارائه دهنده مراقبتهای صحتی به دست فارمسست میرسد. فارمسست دواها را آماده میکند و به من میگوید که چی زمانی دوا آماده میشود. بعضی اوقات، در چند دقیقه آماده میشود، در مواقع دیگر یک یا دو روز طول میکشد.
- بسیاری از دواها برای اشخاص خوردتر از 25 سال رایگان هستند. بعضی اوقات ممکن است ضرور باشد که پول دواي خود را پردازم. اگر پول خرید دوا را نداشته باشم، باید با مراقبت کننده خود صحبت کنم. اگر آنها نتواند در پرداخت مصارف دوا به من کمک کنند، باید به ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود اطلاع بدهم. بعضی اوقات اشخاص میتوانند برای پرداخت پول دواهایشان کمک بگیرند.
- اگر فارمسست از شما سوال کند که آیا "پلان دوايی" یا "امتیازات" دارید، در واقع درباره یک پروگرام خاص که بعضی اشخاص/خانواده ها در محل کار خود دارند، از شما سوال میپرسد. این یعنی محل کار آنها قسمتی از مصارف دوا را پرداخت خواهد کرد. برای اینکه بدانید از "پلان دوايی" یا "امتیازات" برخوردار هستید یا خیر، باید از مراقبت کنندگان خود سوال کنید. اگر بیمه داشته باشید، نحوه کار آن را به شما اطلاع خواهند داد.
- اگر دوايی باشد که من آن را هر روز برای یک مدت طولانی مصرف کنم، ارائه دهنده مراقبتهای صحتی به دواخانه اطلاع خواهد داد که در هر مرتبه فقط برای 1 الی 3 ماه تابلت به من بدهد.



وقتی تقریباً فقط برای هفت روز تابلت داشته باشم، باید با دواخانه به تماس شوم (شماره تلفون دواخانه بالای لیبل دوا ذکر شده است) و از او بخواهم که نسخه من را "ریفیل" کند. فارمسست نام من و معمولاً شماره نسخه موجود بالای بوتل یا ظرف دوا را خواهد پرسید. او به من میگوید که چه زمانی میتوانم برای تسلیم دوا مراجعه کنم. بعضی اوقات، دواخانه به من میگوید که نسخه من دیگر "تمدید یا تکرار" نمیشود، و در نتیجه باید با ارائه دهنده مراقبتهای صحی خود که این دوا را تجویز کرده است، به تماس شوم و به او اطلاع بدهم که نسخه من دیگر تمدید نمیشود. سپس ارائه دهنده مراقبتهای صحی تصمیم خواهد گرفت که آیا قبل از تجویز دواى بیشتر باید من را ویزیت کند یا فقط کافی است با دواخانه به تماس شود و به آنها بگوید که به من دواى بیشتری بدهند.

- من نام ارائه دهندگان مراقبت صحی و دواهای خود را بالای یک کاغذ یا در دستگاه خود نوشته ام
- من نام دواخانه، مکان و شماره تلفون آن را میدانم (در دستگاه من است)
- من نسخه خود را به "قسمت پذیرش نسخه" دواخانه برده ام
- من در دواخانه نسخه خود را از "قسمت تسلیم دوا" تسلیم شده ام
- من با دواخانه به تماس شده ام تا درک کنم که آیا نسخه من تمدید میشود یا نخیر (شما باید نام خود را به آنها بگویید و آنها نام ارائه دهنده مراقبتهای صحی و نوع دواى شما را میپرسند).

نمونه:

من میبینم که فقط پنج تابلت برایم باقی مانده است بنابراین میدانم وقت آن شده که با دواخانه به تماس شوم و ببینم که آیا در دوسیه ام امکان تمدید نسخه وجود دارد یا نخیر.

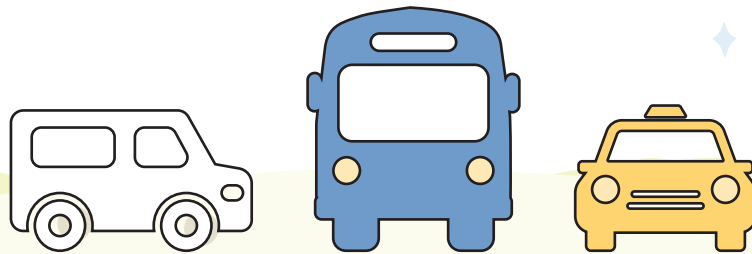
اگر تمدید نشود، باید با معاینه خانه ارائه دهنده مراقبتهای صحی خود به تماس شوم و به او بگویم که تابلت من تمام شده است.

یک هفته قبل از تمام شدن دوايتان، در جنتري خود يادآوري بگذاريد.



من به تنهایی به محل ملاقات با داکتر میروم.

- من کارت صحتی خود را همراه دارم
- من آدرس معاینه خانه ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود را در دستگام یا بالای کاغذ دارم
- من مسیر رفتن به معاینه خانه ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی ذریعهٔ بس، تکسی/UBER، یا موتر شخصی را میدانم
- اگر با UBER بروم، از قبل (به محض اینکه از زمان وقت ملاقات خود باخبر شوم) به تماس می‌شوم تا یک واسطهٔ نقلیه ریزرف کنم
- وقتی به آنجا رسیدم میدانم کجا بروم (منزل آن، و شماره اتاق)
- من تقریباً میدانم که وقت ملاقاتم چقدر طول میکشد و برای برگشت به خانه پلان کرده‌ام. اگر بیشتر یا کمتر طول بکشد، میدانم با چی کسی به تماس شوم.



نمونه:

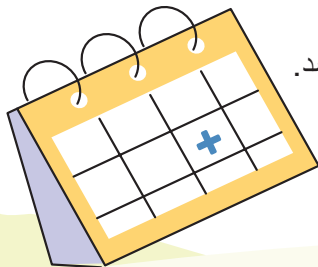
دو روز قبل، من به مراقبت کنندهٔ خود یادآوری میکنم که وقت ملاقات دارم و از او پرسان میکنم که میتواند من را برساند یا باید خودم برای رفتن پلان کنم.

برنامه ریزی میکنم با بس بروم



من وقت های ملاقات داکتر را خودم ریزرف میکنم.

- بعد از ترک محل ملاقات، میدانم که ارائه دهنده مراقبتهای صحتی من چی زمانی میخواهد دوباره من را ببیند
- آن را بالای کاغذ یا در دستگام یادداشت میکنم (بشمول یک تاریخ خاص، تعداد هفته ها، تعداد ماه ها)
- من زمانی که باید برای ریزرف وقت ملاقات خود به تماس شوم یا تاریخ دقیق وقت ملاقاتی که مسئول پذیرش به من داده است را در جنتری خود وارد میکنم
- من شماره تلفون معاینه خانه ارائه دهنده مراقبتهای صحتی خود را در لست مخاطبان خود دارم
- به محض اینکه بتوانم، به تماس میشوم و آن را ریزرف میکنم. حتماً جنتری خود را پیشروی خود میگذارم تا بتوانم ببینم که در آن تاریخ و ساعت وقت دیگری را ریزرف کرده ام یا نخیر
- اگر ضرور باشد که یک شخص دیگری همراه من در وقت ملاقات حاضر شود، از او سوال میکنم که کدام روزها برای او مناسب نمیشد
- اگر با UBER در وقت ملاقات حاضر شوم، با UBER به تماس میشوم تا امکان رفتن به وقت ملاقات و برگشتن از آنجا را برایم فراهم کند
- اگر وقت ملاقات تعیین شده برای من مناسب نباشد، برای تعیین یک وقت دیگر حتماً در اولین فرصت به تماس خواهم شد.

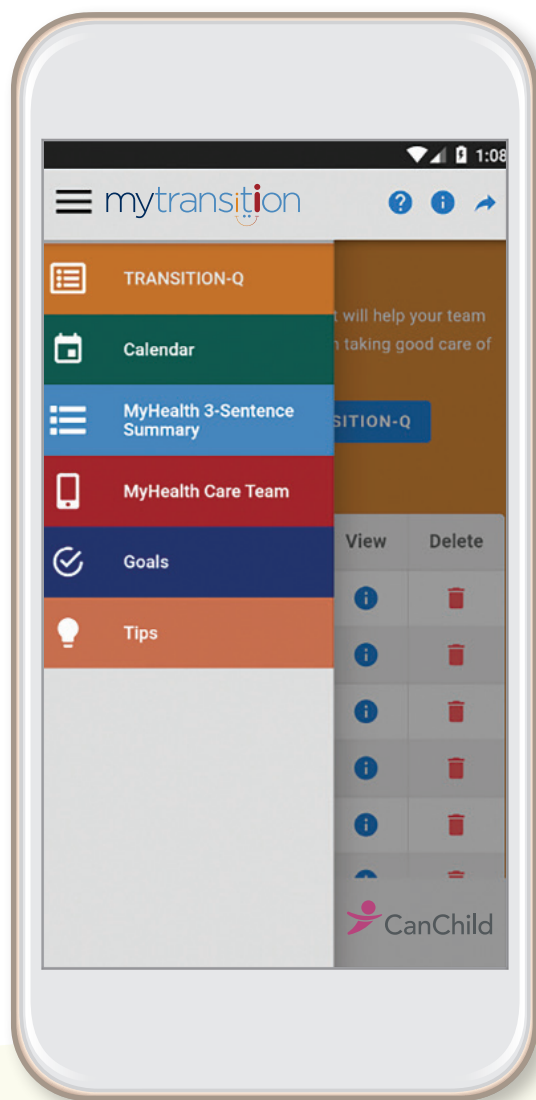


نمونه:

ارائه دهنده مراقبتهای صحتی ام به من میگوید که میخواهد برای تعقیب وضعیت من 3 ماه بعد، من را ببیند.

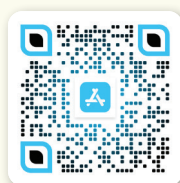
وقتی معاینه خانه را ترک میکنم به مسئول بخش پذیرش میگویم که باید سه ماه بعد برای تعقیب مراجعه کنم. مسئول پذیرش روز و ساعت وقت ملاقات بعدی ام را به من اطلاع میدهد و قبل از اینکه معاینه خانه را ترک کنم، آن را در تلفونم وارد میکنم.

اپلیکیشن MyTransition به شکل
رایگان در دستگاه های iPhone قابل
دانلود است.



Transition-Q در اپلیکیشن موجود است. این یک پرسشنامه کوتاه است که به تیم شما کمک میکند تا با نحوه پشتیبانی از شما در حصة مراقبت صحیح از خودتان آشنا شوند. محتوای این راهنما نیز در این اپلیکیشن تحت عنوان "نکات" موجود است.

برای اپلیکیشن MyTransition اسکن کنید:



اپل

