



للواتي يرغبن الإستعلام وتلك اللواتي يرغبن المعرفة

ليكن جاهزين بسهولة وبشكل
جيد جداً بالنسبة للموعد القادم!

ولماذا ؟

وحتى في عدم ثقتكم بطريقة المعالجة التي قدّمها طبيبك / طبيبتكم إليكم ؛ فباستطاعتكم بالإضافة إلى حقّكم إستشارة طبيب / طبيبة أخرى . ولكن الكلفة ، عن أخذ رأياً آخر يتعلق بقضيتكم أو الشروع بالمعالجة لدى طبيب /طبيبة أخرى ، من الممكن أن يرفض صندوق الصحة تحمّلها .

وفي هذه الحال يتوجّب عليكم دفع تلك المصاريف من جيبتكم . في حال محاولة طبيبك أو طبيبتكم الإهتمام البالغ في قضيتكم فيمكن الحصول على فتور أو تقصير أثناء المحادثة ، وحتى في تلك الحال يجب عليكم أن لا تخلوا وتبينوا عن عدم إرتياحكم إذ بإمكانكم تغيير الطبيب أو الطبيبة !

مركز الصحة للنساء FGZ Kärnten يقدم لكم :

عنوان الإتحاك بنا :

بإمكانكم الإتصال بنا عن طريق الهاتف أثناء أوقات الدوام التالية ::
الإثنين ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة :
من الساعة 9:00 إلى الساعة 13:00
نهار الأربعاء من الساعة 15:00 إلى 18:30

أوقات المشورة الحالية تجدونها في الإنترنت تحت :
www.fgz-kaernten.at

- المشورة دون مقابل ومجوهلة الهوية لكم ولذويكم .
- التوجيه اللازم ولأجل طويل إذا لزم الأمر للمعالجة وللعاية .
- ورش عمل لحماية الفتيات والشبان في المدرسة وفي كل مكان في كيرنتن
- أمسيات للأهل
- محاضرات
- تدريب
- كتب للمصابين ولذويهم ومهنيين أخصائيين
- معلومات شيقّة

تم الإنجاز تحت رعاية :



يُقَدّم لكن هذا الكتيّب مع أسئلة ونصائح لمساعدتك على التحضير لزيارة الطبيب / الطبيبة

لدى طبيبك /طبيبتك الخبرة المهنية الطبيّة والرعاية الصحيّة اللازمة كي يقوم بالعناية الخاصّة بك ؛ عندما يُطلب منه / منها ذلك إذ يمكنك هذا أن تشعر بأنك شريك / شريكة متساوية مع الطبيب أو الطبيبة بالإضافة إلى وضع الثقة في خبرة المعالجة التي يجب أن تودّي إلى الشعور بالإرتياح والراحة الصحيّة !

يُرْجى من حضراتكم / من حضراتكنّ الإجابة على أسئلة هذا الكتيّب ، وإذا أمكن كتابة النتائج والحفاظ عليهم وإصطحابهم معكم لكي تساعدكم في أثناء الزيارة القادمة والمحادثة مع طبيبك / طبيبتكم

صندوق الاختبار

- هل كانت التحضيرات التي قمت بها جيدة؟ هل بإمكانك القول للطبيب / لطبيبة ما الذي أريده منه / منها؟
- هل أستطيع إعطائه / إعطائها معلومات عن الأمراض التي إنتابني لحد الآن؟
- هل لدي الجرأة لطرح الأسئلة؟
- هل أجرؤ بالحديث عن عدم إرتياح ممكن؟

كيفية التأهب:

- ما هو سبب زيارتي للطبيب / للطبيبة؟
- ما هي الأوجاع / المخاوف التي لدي؟
- ما هي توقعاتي من وراء هذا الموعد؟ (على سبيل المثال: التشخيص، الحصول على رأي ثاني، التحويل من طبيب إلى طبيب / طبيبة أخرى إلخ...)

ما هي المعلومات الهامة التي يحتاجها الطبيب / الطبيبة؟

- معلومات عن قصة حياتي الصحية السابقة:
- ما هي الأمراض / العمليات الجراحية حتى الآن؟
- ما هي الفحوصات المخبرية وصور الأشعة التي بحوزتي؟
- ما هي الأدوية التي أخذها الآن؟ في أي عيار، قيمة الجرعة وفي أي وقت؟
- موضوع «الأم»:

<< هل عندي أوجاع ما حالياً؟

<< ما هي قوة الألم التي تتأبني؟

على مقياس من 1 إلى 10 و 10 هو أشد أنواع الألم؟

<< كيفية الشعور بالألم (وخز، مخص...)?

<< ما هي الغالبية التي تشعر فيها بالألم وفي أي من الأوضاع (مثلاً عند الجلوس، أثناء المشي أو أثناء الإستلقاء)؟

<< ماذا فعلت لحد الآن لتخفيف الألم؟ هل أشعر بذلك في

الدفع أو في البرد؟ هل أستلقي عندما يتأبني الألم؟

ما هي الأمور التي يجب الإصغاء بانتباه إليها أثناء مقابلة الطبيب / الطبيبة؟

- هل بإستطاعتي إستيعاب الحديث؟
- هل بإمكانني فهم التعابير العلمية؟
- هل بإمكانني فهم التشخيص وخطوات المعالجة والإقتراحات المتعلقة بها؟
- هل يجب الإبتداء السريع بالمعالجة أو من الممكن الإنتظار لحين الحصول على تحسن ملموس؟ ما هي البدائل للعلاج المقترح؟
- ما هي المنافع وماهي المخاطر التي تؤثر على حياتي حين متابعة هذا العلاج؟
- هل لا يزال هناك لدي بعض الأسئلة الغير واضحة؟

عنصر الشعور بالإطمئنان:

- هل تمت المحادثة في بيئة هادئة دون إزعاج؟
- أو قام بعض الأشخاص بإزعاجنا بالدخول إلينا أثناء المحادثة؟
- هل بإمكانني القيام بخلع أو إرتداء ثيابي بهدوء وبدون إزعاج؟
- هل يجب علي بعد ذلك الإنتظار لمدة طويلة؟
- هل تستمع الطبيبة بانتباه إلى ما يقوله الطبيب وأمنح الوقت الكافي لطرح الأسئلة التي تجول بخاطري؟