

أسئلة وجيهة
لكي تنعم
بموفور الصحة

Ask
Me3™

كلما تكلمت مع طبيب أو ممرض أو صيدلاني عليك أن تستخدم الأسلوب التالي وهو يتلخص في العبارة التالية، اطرح عليّ ثلاثة أسئلة حتى يتسنى لك أن تفهم وضعك الصحي فهماً أفضل

١

ما المشكلة الرئيسية التي أعانيها؟

٢

ما الذي عليّ أن أفعله؟

٣

لماذا من المهم بالنسبة لي
أن أقوم بذلك وما هي المنافع التي أجنبيها
والمخاطر المحدقة بي؟

من الذي يحتاج إلى طرح
الأسئلة الثلاثة؟

كل الناس الذين يريدون المساعدة في الحصول على المعلومة الصحية. وإذا رأيت أن هذه الأمور تثير فيك الحيرة في بعض الأحيان، فإنك لست الوحيد الذي يعاني من ذلك. وطرح الأسئلة يساعدك على استيعاب كيفية التمتع بموفور الصحة أو التماثل للشفاء.

ماذا لو سألت ولم أستوعب
مع ذلك ما يقال لي؟

• عليك أن تحيط طبيبك أو الممرض المشرف على تمريرك أو الصيدلاني الذي يصرف لك الدواء علماً إذا لم تكن استوعبت بعد ما الذي عليك فعله.
• لك أن تقول، مثلاً، "هذا الأمر جديد علي، فهل لك أن تتكرم بشرحه لي مرة أخرى؟"

متى ينبغي لك أن تطرح
هذه الأسئلة

يمكنك أن تطرح هذه الأسئلة عندما:
• تقابل طبيبك أو الممرض المشرف على تمريرك أو الصيدلاني الذي يصرف لك الدواء.
• تستعد للخضوع لاختبار أو إجراء طبي.
• تحصل على دوائك.

إن أسلوب طرح الأسئلة الثلاثة الغرض منه مساعدتك على العناية بصحتك بشكل أفضل.

ولمعرفة المزيد الرجاء منك زيارة الموقع التالي على الإنترنت: www.npsf.org/askme3

طبيبك أو الممرض المشرف على تمرينك أو الصيدلاني الذي يصرف لك الدواء يريد أن يجيب على أسئلتك الثلاثة

أحضر معك أدويةك في المرة القادمة التي تزور فيها
طبيبك أو الصيدلاني الذي يصرف لك الدواء، أو اكتب
أسماء الأدوية التي تتناولها على النسخ التالي.

هل تشعر بالاضطراب عند طرح أسئلتك على من يقدم لك
الخدمة الصحية؟

لا عليك فالأمر أهون من ذلك. وسوف تفاجأ إذا علمت أن
الفريق الطبي الذي يشرف على علاجك يودّ أن يعلم أنك بحاجة
إلى مساعدة.

ولا يخفى أن الأطباء، ككل الناس، لهم مشاغل كثيرة. غير أن
طبيبك يودّ منك أن تعلم:

- كل ما يمكنك علمه عن حالتك.
- لماذا يكتسي هذا الأمر أهمية بالغة حتى تتعم بالصحة.
- الخطوات التي يتعين عليك اتخاذها حتى تتم السيطرة على
حالتك الصحية.

إن طرح هذه الأسئلة يمكن أن يساعدني على:

قد يعين لك، كالكثير من الناس، أن تتوجه إلى أكثر من
طبيب. ومن المهم أن يعرف أطباءك كل الأدوية التي
تتناولها حتى يتسنى لك أن تحافظ على صحتك.

~ العناية بصحتي

~ الاستعداد للخضوع للاختبارات الطبية

~ تناول أدويتي بالطريقة الصحيحة

- لا عليّ إذا شعرت بالحرج أو بالإبطاء في الفهم إذا لم أستوعب شيئاً ما. فبإمكاني أن أسأل طبيبي مرة أخرى.
- عندما أ طرح الأسئلة الثلاثة أكون دائماً على استعداد. فأنا أعرف ما ينبغي لي أن أفعله لصون صحتي.

أكتب في هذا الموضوع ردود طبيبك على الأسئلة الثلاثة:

1 ما المشكلة الرئيسية التي أعانيها؟

2 ما الذي عليّ أن أفعله؟

3 لماذا من المهم بالنسبة لي أن أقوم بذلك وما هي المنافع التي أجنيتها والمخاطر المحدقة بي؟

اطرح عليّ ثلاثة أسئلة [Ask Me 3™] عبارة عن
برنامج تعليمي تقدمه شراكة وضوح التواصل في
المجال الصحي بالمؤسسة الوطنية لسلامة المرضى،
وهي ائتلاف يضم المنظمات الوطنية العاملة على
تعزيز الوعي بقضية قلة الإلمام بالمسائل الصحية وما
لها من أثر على مأمونية الرعاية والحصائل الصحية
وإيجاد الحلول في هذا الصدد.

Partnership for
Clear Health Communication
at the National Patient Safety Foundation™

www.npsf.org/askme3