



خطوات بسيطة لتحافظ على سلامتك خلال إقامتك في المستشفى

8

تتمتع بحق الحصول على رعاية صحية تكون:
سليمة ■ متجاوبة ■ محترمة



بالنسبة لك



1

- أخبرنا إذا كان هناك أي خطأ في المعلومات الشخصية الخاصة بك (شريط التعريف الشخصي، عنوان سكنك، صندوق البريد أو أقرب شخص إليك).
- أخبرنا إذا كانت لديك أية تحسسات ضد أي مادة أو دواء وسنعطيك شريطاً تعريفياً أحمر اللون.



أدويةك



2

- دعنا نعلم فيما لو كنت لا تفهم أي دواء هو لك أو إذا كان لديك أي ردود فعل ضد أي دواء.
- تحدث إلى طبيبك، أو الممرضة أو الصيدلاني حول أية مخاوف تراودك.
- إسأل عن أي آثار جانبية محتملة.
- إذا تغير دواؤك، مثلاً من ناحية الشكل أو اللون تحدث إلى فريق رعايتك الصحية حول أسباب التغيير.



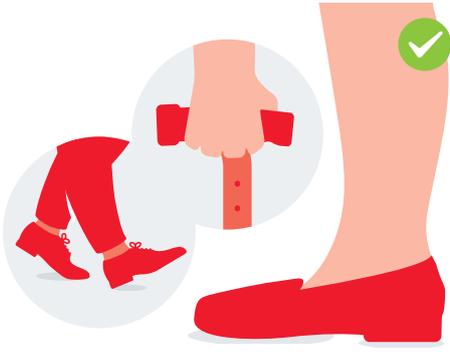
الوقاية من العدوى



3

- قم بغسل يديك قبل استعمال المراض (التواليت) وبعده، وقبل تناول الطعام.
- لا تتردد في سؤال طاقم الرعاية الصحية إذا ما قاموا بغسل أيديهم قبل لمسك.
- إذا كان لديك إسهال أو تقيؤ فأخبرنا بذلك.

4 الوقاية من الوقوع



- قم بارتداء أحذية مغلقة أو مربوطة بأشرطة، أو خفين (شبشب) يكون كعبيهما مطاط (كاوتشوك).
- استعجن بعضا المشي أو أداة مساعدتك على المشي حسب النصيحة.
- إذا احتجت لمساعدة فاطلبها من أحد أفراد طاقم العمل الودودين.

5 الوقاية من تخثر (جلطة) الدم



- قم بارتداء جوارب المستشفى إذا نصحوك بذلك.
- حاول أن تتحرك قدر الإمكان.
- حاول القيام بتمارين بسيطة للساق والكاحل.
- اشرب السوائل حسب المقدار الموصى به.
- تناول حبوب أو حقن تمييع الدم حسب وصية الطبيب.

6 القروح



- حاول أن تحافظ على حركتك، إذا استطعت، حتى في السرير. إذا شعرت بعدم الراحة إتصل بنا.
- سنساعدك في تغيير وضعيتك، بكل سرور، ونستطيع تقديم فرشاة خاصة أو أريكة لتسندك.

7 لديك أية مخاوف؟



- نحن هنا لنساعدك - فتحدث إلينا إذا شعرت بأي قلق أو مخاوف حول علاجك.
- بإمكانك تقديم ملاحظاتك خلال إقامتك في المستشفى أو بعدها، شخصياً أو خطياً أو عبر الإنترنت.

8 مغادرة المستشفى



- قبل المغادرة تأكد من الأمور التالية:
- حيازتك على رسالة التخرج من المستشفى.
- حيازتك على أدويةك/الوصفة الطبية وبإنهم قد شرحوا لك عن الدواء.
- معرفتك بمن تتصل إذا كانت لديك أية أسئلة أو مصادر قلق.
- معرفتك لموعدك المقبل.