

## التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية

غالبًا ما يشمل التعايش مع الألم المزمن مقابلة العديد من مقدمي الرعاية الصحية. في بعض الأيام، قد يكون التواصل سهلاً، وتكون لديك مناقشات مفتوحة. في أوقات أخرى، قد لا تتفق أنت ومن يقدم لك الرعاية أو قد تكون لك أهداف مختلفة. قد يكون هذا صعبًا بشكل خاص إذا كنت لا تتحدث نفس اللغة وكنت تستخدم مترجمًا فورًا (سواء كان محترفًا أو صديقًا / أو فردًا من العائلة). سيحتاج من يقدم لك الرعاية الصحية إلى التعاون معك ومع أسرته لوضع خطط العلاج أو اتخاذ القرارات. قد يكون من المفيد معرفة كيفية التواصل بشكل فعال مع مقدمي الرعاية الصحية لضمان حصولك على أفضل رعاية ممكنة. وإليك فيما يلي بعض الاستراتيجيات التي قد تكون مفيدة لك أو لأي فرد من أفراد الأسرة أثناء المواعيد الطبية.

### أكتب قائمة بما يُقلقك

- قبل أيام قليلة من موعدك الطبي، تتبّع الأعراض أو المخاوف الأخرى التي تُقلقك. كن دقيقًا وحاول التفصيل قدر الإمكان فقد لا تعرف ما الذي سيكون مهمًا لاحقًا.
- لاحظ الأعراض التي تُسبب لك قلقًا أكبر.
- كما أن عمل قائمة يُسهّل عليك تذكر ما تحتاج التحدث عنه، حيث أنه من السهل أن تنسى ذكر كل شيء.
- اذكر مخاوفك الأكثر إلحاحًا في بداية موعدك حتى يتمكن مقدم رعايتك الصحية من وضعها في الاعتبار طوال مدة الموعد.

### استمع واطرح أسئلة

- إذا قال مقدم رعايتك الصحية شيئًا لا تفهمه، فاطلب منه إعادة المعلومات أو توضيحها. أخبرهم إذا كانت نصائحهم وإرشاداتهم غير واضحة بالنسبة لك.
- اطرح أسئلة للتأكد من كونك قد فهمت سبب وصف علاج معين أو سبب عدم تقديم علاج آخر.
- التوصيات والإرشادات من مقدمي الرعاية الصحية مفيدة فقط إذا كنت تستطيع اتباعها. أخبر مقدم رعايتك الصحية إذا كان لديك أي مخاوف بشأن القدرة على اتباع نصائحهم وإرشاداتهم.
- خذ الوقت الكافي لاتخاذ قرارات بشأن صحتك. إذا لم تكن متأكدًا من خيار العلاج ولم يكن الموقف مستعجلًا، فاطلب

من مقدم رعايتك الصحية بأن يُمهلك بضعة أيام لمناقشة الأمر مع أصدقائك أو أسرته.

- كُن دقيقاً قدر الإمكان عندما تتنرخ أعراضك لمقدم رعايتك الصحية، وإلى أي مدى تزعجك هذه الأعراض. إذا قلت أشياء تقلل من أهمية أعراضك كقولك مثلاً "إنه مجرد سعال بسيط" أو "قلة نومي تبدو طبيعية بالنسبة لي الآن"، فقد يفقد ذلك طبيبك إلى نفس الاستنتاج.

## التحضير لمواعيدك

- المواعيد المجدولة هي أفضل وقت لطرح الأسئلة لذلك من المفيد تحضير قائمة بالأسئلة قبل زيارتك الطبية واصطحبها معك.
- الذاكرة والتركيز تحديات عادية. ضع في اعتبارك أن تطلب من أحد أفراد أسرته أو صديق موثوق به أن يأتي معك إلى المواعيد الطبية لمساعدتك في تدوين الملاحظات.

## فهم أساليب التّواصل

- لكل شخص طريقته الخاصة في التّواصل. إذا شعرت أن مقدم رعايتك لا يفهم مخاوفك، فقد تحتاج إلى إيجاد طريقة مختلفة لتشرح له ذلك. يمكن أن يشمل ذلك كتابة الملاحظات قبل الموعد، وطرح الأسئلة، وإحضار أحد أفراد الأسرة معك لدعمك، وما إلى ذلك، مما يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة بشأن جودة الرعاية الصحية التي تتلقاها.

## في نهاية موعدك

فيما يلي ثلاثة أسئلة يمكنك طرحها في نهاية الموعد للتأكد من أنك تعرف ما عليك القيام به من أجل صحتك ولماذا:

1. ما هي مشكلتي الرئيسية؟
2. ماذا عليّ أن أفعل؟
3. لماذا من المهم بالنسبة لي القيام بذلك؟

## الموارد (الإنجليزية)

- مقال خطة العيش ب: كيف تتواصل بشكل جيد مع مقدمي الرعاية الصحية
- مقال خطة العيش ب: نصائح للتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية
- كيف تتحدث مع أطباءك عندما لا يستمعون
- كيف يمكنني التواصل بشكل فعال؟
- التّواصل وإدارة الألم: ما هو الشيء المفقود؟

## الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينيك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية