

أسئلة يمكن طرحها

قبل أن تغادر موعدك، تأكد من معرفتك الأمور التالية:

ماذا يمكن أن يكون الخطأ؟ يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

- هل يمكنني أن أتأكد من أنني قد فهمت ما قلته أنت؟ ما تقوله هو ...
- هل يمكنك أن تشرح ذلك مجدداً؟ ما زلت لا أفهم.
- هل يمكنني الحصول على نسخ من أية رسائل كتبت عني؟

ماذا عن أية فحوصات إضافية، مثل فحوصات الدم والصور وهكذا؟

- ما هو الغرض من هذه الفحوصات؟
- كيف ومتى يمكنني الحصول على النتائج؟
- بمن يمكنني الاتصال إن لم أحصل على النتائج؟

حول العلاجات الأفضل لك، إن كانت هناك حاجة لذلك

- هل هناك طرق أخرى لعلاج حالتني؟
- بماذا تتصح؟
- هل هناك أية أعراض جانبية أو مخاطر؟
- ما هي مدة العلاج الذي سأحتاجه؟
- كيف سيمكنني أن أعرف إن كان العلاج ناجحاً أم لا؟
- ما مدى نجاعة العلاج؟
- ماذا سيحدث إن لم أتلقي العلاج؟
- هل هناك أية أشياء يجب أن أتوقف عنها أو أتجنبها؟
- هل هناك أية أشياء أخرى يمكنني القيام بها لمساعدة نفسي؟

ماذا يحدث لاحقاً، وبمن يجب الاتصال

- ماذا يحدث لاحقاً؟ هل يجب أن أعود وأقابلك؟
- بمن يجب علي الاتصال إن ساءت الأمور؟
- هل لديك أية معلومات مكتوبة؟
- أين يمكنني الذهاب للحصول على المزيد من المعلومات، أو الى مجموعة دعم أو المزيد من المساعدة؟





أفضل الإلماعات المفيدة

قبل موعدك

- أكتب أهم سؤالين أو ثلاثة أسئلة لديك؟
- أكتب قائمة بجميع الحبوب والأدوية الخاصة بك أو خذها معك - بما في ذلك الفيتامينات والمواد التكميلية.
- اكتب تفاصيل الأعراض التي تتعرض لها، بما في ذلك متى بدأت تلك الأعراض وما هي الأمور التي تجعلها أفضل أو أسوء.
- أطلب من المستشفى أو العيادة إحصار مترجم أو شخص يساعد في عملية التحدث وتبادل المعلومات إن كانت هناك حاجة لذلك.
- أطلب من صديق أو قريب أن يحضر معك إن رغبت.



خلال موعدك

- لا تخف من أن تسأل سؤالاً إن لم تفهم شيئاً. على سبيل المثال، "هل يمكنك أن تكرر ذلك ثانية؟ ما زلت لا أفهم".
- إن لم تفهم أي كلمة، أطلب منهم أن يكتبوها على ورقة وأن يشرحوها.
- أكتب الأشياء، أو اطلب من أحد أفراد الأسرة أو صديق أن يسجل ملاحظات.

تأكد من:

- أنك غطيت جميع الأمور المسجلة على قائمتك
- أنك فهمت، على سبيل المثال يمكن القول "هل لي أن أتأكد من أنني قد فهمت ما تم قوله؟"
- أنك تعرف ما الذي سيحدث لاحقاً - ومتى. اكتب ذلك.

أسأل

- بمن يمكنك الإتصال إن كانت لديك أية مشاكل أو أسئلة إضافية
- عن مجموعات الدعم وأين يمكنك الذهاب للحصول على معلومات يمكن الاعتماد عليها، و
- على نسخ من الرسائل التي كتبت عنك - إن من حقك رؤيتها.



لا تنسى الأمور التالية بعد موعدك

- سجل الأمور التي ناقشتها وماذا سيحدث لاحقاً. حافظ على ملاحظاتك.
- احجز أية فحوصات بإمكانك حجزها وسجل تواريخها في مفكرتك.

أسأل

- "هاذا سيحدث إن لم ترسل لي تفاصيل موعدي" و
- هل يحق لي الحصول على نتائج أية فحوصات؟ (إن لم تحصل على النتائج في الوقت المتوقع - أسأل عنها). اسأل عما تعنيه النتائج.

