

## زيارات العيادة

ما هي الأسئلة التي علي أن أطرحها أنا وعائلي؟

هل لدي طبيب أسرة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، أين وكيف يمكنني الحصول على ذلك؟

هل أعاني من أمراض طويلة المدى أو مزمنة يجب معالجتها؟

هل أعددت جميع الأدوية والسجلات الصحية وجهات الاتصال في حالات الطوارئ قبل زيارتي للعيادة؟

هل أعرف سبب زيارتي للعيادة؟

هل سألت كل الأسئلة التي وددت طرحها؟

هل كل شيء واضحاً بالنسبة لي عندما زرت العيادة؟ هل أعرف ما هي الخطة الإدارية؟

هل أحتاج إلى الإحالة أو التحويل إلى أخصائي أو عيادة أخرى؟

ما هو موعد زيارة المتابعة القادمة لهذه العيادة؟

---

## ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

يوصى بشدة أن يكون لديك طبيب أسرة يمكنه مراجعة ومتابعة مشاكلك الصحية ويمكنك زيارته في حالة تعرضك لأي مشاكل صحية. إذا لم يكن لديك طبيب أسرة، فحاول إيجاد طبيب في منطقتك للمتابعة معه

قم بتدوين الملاحظات والتنبيهات بشأن زيارتك للعيادة حتى لا تفوتك المواعيد

راجع الأدوية التي تتناولها واعرف سبب وكيفية تناولك لها. أحضر أدويةك معك إلى العيادة. أخبر الطبيب عن أي مكملات أو أدوية تتناولها ولا تتطلب وصفة طبية

راجع مشاكلك الصحية المزمنة. وهذا ما يسمى تاريخك المرضي السابق، فعلى سبيل المثال: يمكنك إعداد قائمة بمشكلاتك الصحية مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو العمليات الجراحية التي خضعت لها

أحضر معك الأدوات الطبية المساعدة كالنظارات والسماعات الطبية والمشاية

اسأل طبيبك عن الخيارات المتاحة أمامك لمعالجة مشاكلك الصحية ومتابعتها

تابع الجدول الزمني بشأن مشكلاتك الصحية، فعلى سبيل المثال: قم بتدوين توقيت الأعراض التي تصيبك ووقت دخول المستشفى وزياراتك السابقة للعيادة. يمكنك أيضًا أن تكتب باختصار خطة التشخيص والخطة الإدارية بالنسبة لهم. سيساعد ذلك طبيبك في معرفة تطور مشاكلك الصحية

على الرغم من أنه يمكن للطبيب الوصول إلى هذه المعلومات، فمن الأفضل القيام بذلك بنفسك فذلك يساعده في معرفة مدى معرفتك بمشاكلك الصحية وكيفية إبلاغك بها

لا بأس أن تشارك الطبيب فيما تحس به من أعراض؛ حيث يمكن لطبيبك مناقشة هذه المخاوف معك لمساعدتك

اطرح الأسئلة ولا تشعر بالحرج. تذكر أنه من الأفضل أن تطلب منهم تكرار أو شرح الأشياء بطريقة مختلفة

اذهب إلى قسم الطوارئ في منطقتك أو إلى المستشفى إذا شعرت أن لديك حالة طارئة

### ماذا يقصد بزيارة العيادة؟

يقصد بها زيارة الطبيب للاطمئنان على صحتك

يُجرى هذا الفحص في العيادات الخارجية

هذا يعني أنك لن تُنوم في المستشفى

لا تكون زيارة العيادة عادة لحالات الطوارئ ولكنها قد تكون مهمة للغاية ولأسباب ملحة

نركز هنا على التوقعات والتوصيات التي تحصل عليها بزيارة العيادة العامة

تختلف هذه حسب مكان وجودك واحتياجاتك الصحية والتخصص

تحدث دائمًا إلى طبيبك أو العيادة للحصول على تفاصيل حول صحتك

اذهب دائمًا إلى قسم الطوارئ أو المستشفى في منطقتك إذا حصلت لك أعراض طارئة

### ما الذي يمكنني معرفته عند زيارتي للعيادة؟

يمكن لأي طبيب في أي مجال أن يكون له عيادة من التخصصات الهامة والشائعة التي من المحتمل أن تزورها هو طب الأسرة طب الأسرة هو أحد المجالات التي يتخصص فيها طبيب الأسرة الخاص بك يمكن أيضًا الإشارة إلى طبيب الأسرة الخاص بصفته طبيبك العام يعد طبيب الأسرة ملجأ رائعًا لأنه يتعرف عليك على مدى وفترة طويلة من الزمن بناء على ذلك يتم بناء علاقة جيدة بينك وبينه وهذا سيؤدي إلى تحسين الثقة واتخاذ القرارات الصحية العامة يمكنك زيارة متخصصين في مجالات أخرى اعتمادًا على احتياجاتك الصحية

---

زيارة العيادة هي رؤية طبيب العيادات الخارجية لمناقشة وضعك الصحي يُعد طبيب الأسرة ملجأ رائعًا لمناقشة صحتك العامة وإحالتك إلى عيادات متخصصة أخرى

---

### من يرتب لزيارتي للعيادة؟

من الطرق الشائعة للإحالة إلى العيادات المتخصصة يتم بعد زيارة طبيب الأسرة عادة ما يعرفون نظام الرعاية الصحية الخاص بك واحتياجاتك الصحية جيدًا هذا يعني أنه يمكنهم إحالتك إلى الاختصاصي المناسب الذي تحتاج إلى رؤيته في بعض الأحيان، إذا خرجت بعد التنويم في المستشفى، فيمكنهم ترتيب زيارات للعيادة وفقًا لاحتياجاتك الصحية

بعض العيادات تأتي لرؤية المرضى مباشرة إذا اتصلوا أو استفسروا عن زيارة أو موعد  
تختلف العيادات باختلاف المناطق والتخصصات لذا تحقق أولاً قبل الذهاب

---

### لماذا أحتاج زيارة العيادة؟

لمتابعة صحتك العامة

يمكنهم فحص الأمراض ومحاولة الوقاية منها وعلاج المشكلات النشطة  
إنها ملجأ رائع يجنبك الحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى قدر الإمكان  
يحاولون إدارة أمورك الصحية بدلاً من دخول المستشفى أو إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ  
للحفاظ على صحتك قدر الإمكان وتحقيق حياة أفضل  
إذا تعذر القيام بذلك أو إذا كان لديك حالة طوارئ، فقد تحتاج إلى الذهاب إلى قسم الطوارئ في  
منطقتك

---

زيارات العيادات تهدف إلى تحسين صحتك العامة وجودة حياتك. كما تهدف أيضاً إلى تقليل  
مخاطر الحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى

---

### ما الذي يجب أن أتوقعه في زيارة العيادة؟

العيادات المختلفة لها توقعات وإجراءات مختلفة  
في العادة تحضر لزيارة عيادة طبيب الأسرة قبل 10 إلى 15 دقيقة من موعدك  
التأكد من إنجاز جميع الأعمال الورقية والقضايا الإدارية

بعد ذلك، قياس العلامات الحيوية مثل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة الحرارة في بعض الأحيان، قد تطرح عليك الممرضة بعض الأسئلة قبل دخولك على الطبيب قبل أن يراك الطبيب، يقوم عادة بمراجعة السجلات الصحية السابقة أو تحاليل الدم التي أجريتها من قبل؛ للتعرف على تاريخك الطبي عندما يراك الطبيب، سيقضي وقتًا في جمع المعلومات وبعدها إجراء الفحص السريري يمكنه إخبارك بالتشخيص والإجراء الموصى به يمكن أن يطلب منك إجراء عدة فحوصات مثل تحليل الدم وإجراء صور أشعة وما إلى ذلك للحصول على مزيد من المعلومات حول صحتك يمكنه أخيرًا اقتراح العلاج إما من خلال تغيير نمط الحياة أو الأدوية أو إجراءات أخرى يمكنه أيضًا إحالتك إلى متخصصين آخرين وترتيب موعد لمقابلتهم والمتابعة معهم يعتمد كل ذلك على مشكلتك الصحية واحتياجاتك وطبيب الأسرة الخاص بك وتفضيلك

---

## ما الذي يجب أن أتوقعه من زيارة طبيب كبار السن أو عيادة أخرى تهتم بصحة كبار السن؟

زيارة عيادة طب كبار السن تشبه زيارة العيادات الأخرى مع بعض الاختلافات عادة ما يقابلون مرضى يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر عند زيارة عيادة طب كبار السن، فإن الطبيب يسأل عن الكثير من المعلومات التفصيلية لتقديم المساعدة بشكل أفضل يقوم الطبيب بإجراء تقييم شامل لوضعك الصحي العام يفحصك الطبيب أيضًا بناء على الحالات الصحية المعقدة الموضحة أدناه ذلك لأنهم متخصصون في المشاكل الصحية الخاصة بكبار السن والتي عادة ما تكون معقدة ومزمنة

قد يستغرق الأمر ساعتين لإنهاء التقييم

يطلب منك عادة إحضار أحد أفراد العائلة أو أحد أصدقائك  
وذلك لأن الطبيب يجمع منهم معلومات عن صحتك أيضاً بعد الحصول على موافقتك

---

قد يقوم الطبيب في العيادة بتقييمك من خلال الأسئلة والفحص السريري وتحليل الدم. سيخبرك  
الطبيب بمشاكلك الصحية ويوصي بخيارات العلاج

---

### لماذا أو متى يجب إحالتي إلى طبيب كبار السن؟

طبيب الأسرة الخاص بك هو طبيب عام ويمكنه إحالتك أو تحويلك إلى عيادة طب كبار السن  
يمكن أيضاً إحالتك بعد الخروج من المستشفى

:هناك أسباب عديدة للتحويل إلى عيادة طب كبار السن على النحو التالي

تقييم التفكير والإدراك لملاحظة أي مخاوف تتعلق بالخرف

تقييم القضايا الصحية المعقدة والمتعددة بسبب تقدم العمر

تقييم مشاكل كبار السن الشائعة مثل فقدان الوزن والإمساك ومشاكل النوم وغيرها

تقييم العديد من الأدوية المعقدة

تقييم حالات السقوط والإصابات الناتجة عنه للحد من مخاطره

تقييم مشاكل الصحة العقلية لكبار السن

تقييم القضايا الاجتماعية وأهداف الحياة

---

ما الذي يُنصح بجلبه معك عند زيارة العيادة؟

احضر أثناء زيارتك الأدوية التي تتناولها

على الرغم من أن الطبيب قد يكون لديه سجل بالأدوية التي تتناولها، فمن المهم أن يعرف بالضبط ما تتناوله بالفعل

أخبر طبيبك عن أي مكملات أو أدوية تتناولها أيضًا ولا تحتاج إلى وصفة طبية

يمكنك أن تحضر فردًا من أفراد العائلة أو صديقًا تثق به. يمكنك أن تبلغ الطبيب ما إذا كنت تريد مشاركة معلوماتك الصحية معهم أم لا

يمكنهم تقديم معلومات مهمة عن صحتك في حال وافقت على ذلك

إذا كانت هذه أول زيارة لك، فمن الأفضل إحضار أي سجلات صحية أو خطابات أو كشوفات طبية حول صحتك بشكل عام، حيث يمكن أن يساعد ذلك في التعرف على صحتك وما يمكن القيام به لتسريع الإجراءات

أحضر معك أي أدوات تساعدك، فمثلًا إذا ترتدي نظارات طبية أو سماعات طبية أو تستخدم مشايات

أعد قائمة بالأسئلة التي تتبادر إلى ذهنك قبل الذهاب إلى العيادة. يمكنك بالطبع طرح الأسئلة أثناء إجراء التقييم، لكن من الأفضل تدوينها كي لا تنسى طرح نقاط مهمة

أحضر سترة دافئة في حالة كان الجو باردًا في العيادة

---

عيادة طب كبار السن يقومون بتقييم صحة كبار السن من المشكلات الطبية المعقدة والمزمنة. عند زيارتك للعيادة، أحضر الأدوية الخاصة بك والسجلات الصحية و أحد أفراد أسرتك والأدوات الصحية التي تحتاجها

---

ما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحها على الطبيب زيارة عيادة؟

استفسر عن أي شيء تشعر أنه غير واضح أو غير متأكد منه

اسأل عن سبب زيارتك للعيادة إذا لم يتم توضيحه لك

اطلب توضيحًا حول المشكلات الصحية التي يعالجونها وما هي خيارات العلاج المتاحة لك  
كن صادقًا ولا تخجل عندما يتعلق الأمر بصحتك حتى يتمكن طبيبك من الحصول على أكبر قدر  
من المعلومات عنك

لا بأس من مطالبة الطبيب بتكرار ما قاله أو شرحه بطريقة أبسط  
يمكنك أن تطلب سجلاتك الصحية أو تحاليل الدم للرجوع إليها  
يمكنك أن تسأل عن كيفية التواصل بالعيادة ومتى يجب عليك المتابعة معهم مرة أخرى

---

### ما هي الحقوق التي أتمتع بها بصفتي مريضًا عند زيارة العيادة؟

بشكل عام، يحق لك طلب مترجم إذا كنت تتحدث لغة مختلفة  
لديك الحق في معرفة خيارات العلاج المتاحة لك. في بعض الأحيان يمكن لطبيبك أن يقدم أكثر  
من طريقة لمعالجة مشكلتك الصحية؛ حيث يشرحون لك فوائد ومخاطر كل طريقة لتكن على  
علم قبل اتخاذ القرار  
لديك الحق في طلب رأي آخر حول مشكلتك الصحية. هذا يعني أنه يمكنك أن تطلب رؤية طبيب  
آخر لمعرفة ما إذا كان لديه تقييم أو خطة مماثلة  
لديك الحق في رفض العلاج إذا شرحت لك الفوائد والمخاطر ولديك الأهلية والقدرة على فهمها  
يحق لك عدم مشاركة معلوماتك الصحية حتى مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء  
على الرغم من أنه يفضل أن يرافقك أحد منهم لكنه قرارك في النهاية  
من المفيد جدًا مساعدة طبيبك على معرفة المزيد عن صحتك وتمييز ما لا تعرفه

---

اطرح أسئلة لمعرفة مشكلتك الصحية. لا بأس من مطالبة الطبيب بإعادة شرحه فيما يتعلق  
بمشكلتك الصحية. كن صادقًا ولا تخجل، وإذا لزم الأمر، فمن حقك أن تطلب مترجم أو رأي  
آخر وأن تحافظ على خصوصية معلوماتك

ماذا أفعل بعد زيارة العيادة؟

تابع الخطة الإدارية التي ناقشتها مع طبيبك للحفاظ على صحتك بأفضل ما يمكن

ابق على اتصال مع طبيبك وعيادتك لتحديد المواعيد المستقبلية

إذا كانت لديك مشكلات مع الخطة الإدارية، فمن الأفضل أن تتصل بالعيادة للحصول على إرشادات بشأن ذلك

من الأمثلة على المخاوف التي قد تكون لديك بعد زيارة العيادة

عدم القدرة على الالتزام بالخطة الإدارية التي ناقشتها مع طبيبك، وطلب تقديم أساليب أو خيارات أخرى

لديك استفسارات حول الأدوية أو الآثار الجانبية لها

تغييرات غير متوقعة في وضعك الصحي

ما يجب القيام به في حالة الطوارئ لأحد مشاكلك الصحية

أسئلة عامة حول صحتك لم تكن على دراية بها

---

ابق على اتصال بعيادتك وتعرف على كيفية الاتصال بها في حال الضرورة. قم بالمتابعة إذا احتجت لذلك مرة أخرى وقم بالاتصال بهم إذا كان لديك تساؤلات أو مخاوف معينة

---

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)