



إفهم طبيبك

هل تريد المزيد من المعلومات أو طلب المنشورات
www.begrijpedokter.be

rebelle
VROUWEN * DIE HUN WERELD VERANDEREN

PLUS
Voor plussers met pit

Solidaris

Vlaanderen
verbeelding werkt

v.u.: Corry Maes | S-Plus vzw - Voor plussers met pit

Sint-Jansstraat 32-38 | 1000 Brussel | T: 02 515 02 06 | W: www.s-plusvzw.be | E: info@s-plusvzw.be
Ondernemingsnr.: 0409 572 206 | RPR Brussel

نصائح

أحضر معك التالي

- عليك أن تحضر بطاقة هويتك
- يمكنك أن تحضر ورقة أسئلتك
- يمكنك أن تحضر معك هذا المنشور والبطاقة

قل التالي عند الطبيب

- تحدث عن الأمراض الموجودة في عائلتك
- كرر شرح الطبيب بكلماتك الخاصة
- اسأل أين يمكنك العثور على معلومات إضافية

يمكنك القيام بهذا

- يمكنك أن تأتي إلى الطبيب بشخص يساعدك
- اسأل طبيبك على إمكانية التدوين أو التسجيل بهاتفك المحمول
- يمكنك دائماً الذهاب إلى طبيب آخر أو طبيب متخصص

بيانات الاتصال

هل تريد المزيد من المعلومات أو طلب المنشورات
www.begrijpedokter.be

افهم طبيبك

خطة تدريجية قبل زيارة طبيبك



الخطوة الأولى

قبل ذهابك إلى الطبيب
فكر في البيت فيما ستقول

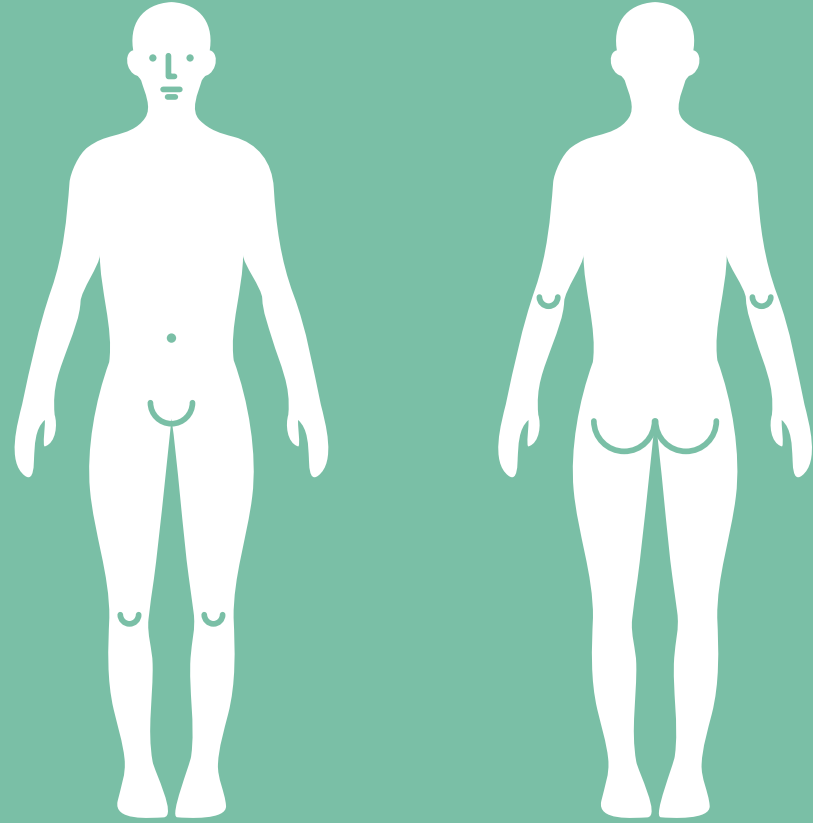
بماذا تشعر؟

- أين تشعر بذلك؟
- متى تشعر بذلك؟
- منذ متى تشعر بذلك؟
- هل تحسن الأمر أم ازداد سوءاً؟
- ماذا فعلت أنت لنفسك حتى الآن؟
- ما الذي تعاني منه حسب رأيك؟

ربما لديك المزيد من الأسئلة

- أكتبها على ورقة
- سجل الأسئلة على هاتفك النقال

الخطوة الثانية
عند الطبيب



أشر إلى درجة الألم

استخدم اصبعك



سعال



ألم الحلق



سيلان الأنف



صعوبة في التنفس



صداع



حمى



تعب



دوخة



ألم البطن



عدم الشهية



إسهال



القيء



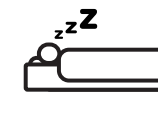
ضغط



حزن



عدم الطاقة



النوم
(كثير/قليل)



حكة



انتفاخ

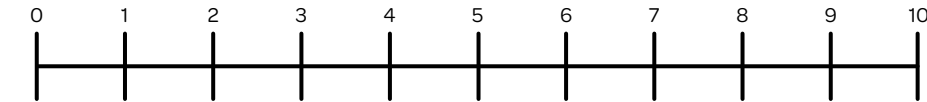


دم



بول

مقياس الألم



لا ألم ألم قليل ألم متوسط ألم كثير ألم كثير جدا

أسأل طبيبك ثلاثة أسئلة

؟

ما مشكلتي؟

ماذا يجب عليّ أن أفعل؟

لماذا من المهم أن أفعل ذلك؟

