



صحتك، بكلماتك أنت.

دفتر المناصرة الذاتية

SELF-ADVOCACY JOURNAL · العربية

دليلٌ يساعدك على متابعة رحلتك الصحية والاستعداد لمواعيدك القادمة.

هذا الدفتر يخص

تاريخ البدء



“

فهم صحتك ليس مكافأةً عليك أن تستحقّها، بل هو
حقٌّ أصيلٌ لك.

— مشروع ألنيا



ماذا ستجد في هذا دفتر؟

المحتويات

I

I طريقة استخدام هذا الدفتر

II

II الدفاع عن صحتك

III

III متتبع الأعراض والتجارب

IV

IV قبل موعدك...

V

V بعد موعدك...

VI

VI السجل المستمر

VII

VII ملاحظات أساسية

VIII

VIII الختام

تلميح: يدلّ الشريط الأحمر على حافة الصفحة على القسم الذي أنت فيه الآن.

طريقة استخدام هذا الدفتر

1

هذا الدفتر أداة تفاعلية وعملية تساعدك على فهم ما يحدث معك.

سيساعدك على ملاحظة أي أعراض مستمرة أو جديدة، والاستعداد لمواعيدك القادمة، والاحتفاظ بسجل لرحلتك الصحية.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لاستخدامه. يكفي ملء ما يهّمك تسجيله، وترك ما لا حاجة لك به. يمكن إحضاره معك إلى المواعيد، أو تصوير الصفحات المعبأة بهاتفك. استخدامه مرة واحدة أو في كل مرة: الخيار لك، بحسب ما يفيد وضعك.

3

المتابعة

تسجيل ما قيل لك وما هي خطواتك التالية.

2

التحضير

تعبئة قسم «قبل موعدك» وإحضاره معك.

1

الملاحظة

تدوين ما يحدث في «متبّع الأعراض» و«السجل المستمر».

ملاحظة جديرة بالانتباه

يساعدك هذا الدفتر على متابعة رحلتك الصحية، لكنه ليس أداةً للتشخيص المهني.

بياناتي — مفيدة في المواعيد

رقم بطاقة ميديكير (Medicare) —
نظام التأمين الصحي العام في
أستراليا

تاريخ الميلاد

الهاتف

طبيبي العام (GP) / عيادتي

جهة الاتصال في حالات الطوارئ

الحساسية

كيف يبدو ذلك فعلاً؟ المناصرة الذاتية لصحتك

II

المناصرة الذاتية في مواعيدك الطبية لا تعني الدخول في مواجهة مع الطبيب أو المختص الصحي. في معظم الأحيان، تبدو أبسط من ذلك بكثير:

1 تدوين ملاحظتك مسبقاً، حتى لا يفوتك شيء في تلك اللحظة.

2 طرح الأسئلة، ولو كان سؤالاً بسيطاً.

3 طلب الشرح عند الشعور بالحيرة.

4 قول عبارة بسيطة مثل: «لم أفهم».

5 التصريح بأن الأمر ما زال غير واضح لك، أو أن سؤالك لم يلقَ جواباً بعد.

حتى الخطوات الصغيرة هي طريقة لإسماع صوتك.

II عبارات لبدء الحديث من أين البداية؟

إليك بعض العبارات للتجربة. ويمكنك وضع دائرة حول العبارات التي تشبهك.

○ «عذرًا، هل يمكن شرح ذلك مرة أخرى؟ لم أستوعبه تمامًا.»

("Sorry, can you explain that again? I didn't quite follow.")

○ «لا أشعر أنَّ هذا الأمر قد حُلَّ. هل يمكننا أن نتحدَّث عن الخطوة التالية؟»

("I don't think this feels resolved. Can we talk about what's next?")

○ «دَوَّنْتُ بعض الملاحظات حتى لا أنساها. هل يناسبك أن أُمَرَّ عليها معك؟»

("I wrote a few notes down so I don't forget. Is it okay if I go through them?")

○ «لا أعرف بالضبط كيف أصف هذا، لكنني أشعر أنَّ شيئًا ما مختلف.»

("I'm not sure how to describe this, but something feels different.")

○ «هل يمكن شرح ذلك بطريقة أخرى من فضلك؟ لم أفهمه تمامًا بعد.»

("Could you please explain that in a different way? I'm not quite sure I understand.")

✍ اكتب/ي عبارتك الخاصة

ملاحظة ما يحدث
III متتبع الأعراض والتجارب

هذه الصفحات مخصصة لمتابعة وضعك الصحي الحالي، ويمكن إحضارها معك إلى المواعيد.

التاريخ

أتابع بخصوص

1 ما الذي أمرّ به؟

بكلماتك أنت. لا توجد إجابات خاطئة.

2 متى بدأ ذلك؟

تاريخ محدد، أو بشكل تقريبي: «في فترة الامتحانات»، «منذ أن بدأت دواءً جديدًا».

3 كم مرة يحدث ذلك؟

☐ مرة واحدة ☐ بضع مرات ☐ أسبوعيًا ☐ يوميًا ☐ طوال الوقت ☐ يأتي ويذهب

4 ما مدى شدته؟

☐ خفيف ☐ متوسط ☐ شديد

أو التقييم بالأرقام 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

الوصف

5 ما الذي يخففه أو يزيده سوءًا؟

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

6 كيف يؤثر ذلك في حياتي اليومية؟

☐ المزاج
 ☐ الأكل
 ☐ الرياضة
 ☐ العلاقات
 ☐ النوم
 ☐ المدرسة
 ☐ العمل
 ☐ المهام اليومية

7 ما الذي جربته حتى الآن؟

8 ما الأدوية أو العلاجات التي استخدمتها؟

الاسم	الكمية / عدد المرات	متى؟	هل ساعد؟

IV **بضع دقائق من التحضير** قبل موعدك...

يُستحسن تخصيص بعض الوقت للإجابة عن هذه الأسئلة قبل الدخول إلى الموعد، فقد يجعل ذلك الموعد كلاً أسهل.

التاريخ والوقت	المكان	من سأقابل
_____	_____	_____

1 ماذا أريد أن أسأل؟

السؤال الأهم أولاً.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2 ما الذي يقلقني؟

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

للتذكير

يمكنك طلب موعد أطول عند الحجز، ويمكنك أيضًا أن تطلب من الطبيب أو المختص كتابة الأمور المهمة لك.

يمكنك فعل ذلك.

ما سأحضره معي

بطاقة مديكير وإثبات الهوية ☐

هذا الدفتر ☐

قائمة بالأدوية ☐

نتائج الفحوصات أو الرسائل الطبية ☐

شخص داعم (اختياري) ☐

ما دامت التفاصيل ماضية بعد موعدك...

V

الأفضل الإجابة عن هذه الأسئلة بعد الموعد مباشرةً، ما دامت التفاصيل حاضرةً في ذهنك.

1 ماذا قال لي الطبيب أو المختصّ؟

1

2 ما خطواتي التالية؟

2

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

كيف كان شعوري؟

☐ شعرت أنّ صوتي مسموع

☐ شعرت بالتجاهل

☐ غير متأكد/ة

في حال الشعور بالتجاهل، يحقّ لك طلب رأي طبيّ ثاني (second opinion). راجع قسم «ملاحظات أساسية».

المتابعة

التاريخ _____

مع _____

إحالة (Referral) إلى _____

لتبقى في بالك دائماً

VII

ملاحظات أساسية

تذكير دائم: عند حضور مواعيدك، يحقّ لك...

✓ إحضار شخص معك، أو طلب مقابلة الطبيب أو المختص بمفردك

✓ طلب وقت إضافي في الموعد

✓ السؤال عمّا سيحدث إذا لم يتخذ أيّ إجراء

✓ قول «لم أفهم» وطلب التوضيح بقدر ما يلزم من المرات

✓ القول إنّ شيئاً ما لم يُحلّ بعد

✓ طلب رأي ثانٍ

✓ ...وأن يكون لك حضورك ومساحتك الكاملة في الغرفة.

✓ طلب تغيير الطبيب أو العيادة إذا لم يكن التوافق مناسباً لك

ملاحظة أخيرة

هذا الدفتر أداة تساعدك على التحضير وعلى وصف أعراضك أو مخاوفك الصحية بوضوح للطبيب أو المختص. وهو ليس تأكيداً لأيّ تشخيص ولا دليلاً عليه.

لا حاجة إلى كلمات مثالية. يكفي أن تكون لديك الرغبة في قول: «هذا يهمني».

كلّ صفحة تُكتب هنا شاهدٌ على أنّك تأخذ صحتك على محمل الجدّ. والطريق مستمرّ: هذا الدفتر رفيقك في كلّ موعد، وفيه متّسعٌ لكلّ ما يتغيّر في قصّتك.

للتحدّث مع شخص ما

Kids Helpline 1800 55 1800 — خط مساعدة مجاني وسري
للأطفال والشباب من عمر 5 إلى 25 سنة
Lifeline 13 11 14 — دعم في الأزمات على مدار الساعة

الطوارئ

000

رقم الطوارئ في أستراليا (الإسعاف، الشرطة، الإطفاء)

