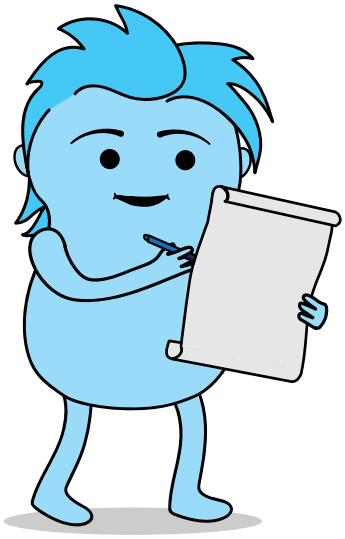
قائمة مراجعة الرعاية الافتراضية لمرضى السرطان

المخصصة للأشخاص المصابين بالسرطان ومقدمي الرعاية

يمكن أن تكون قائمة المراجعة وسيلة ممتازة لتذكر التفاصيل المهمة لمواعيد الرعاية الصحية الافتراضية لمرضى السرطان. يمكنك طباعة هذه القائمة أو حفظها على جهازك.

قبل الموعد



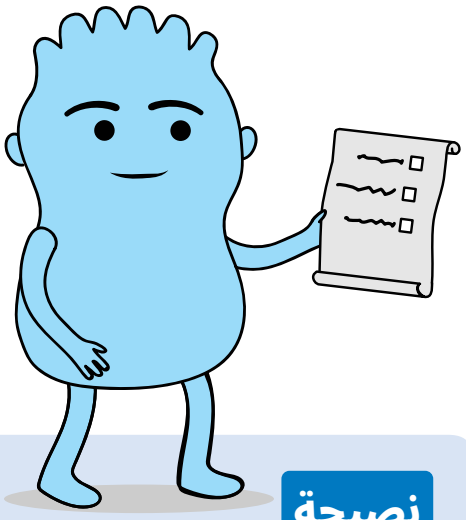
- [ ] تأكد من أن أجهزتك موصولة بالكهرباء أو مشحونة بالكامل.
- [ ] سجِّل الدخول واستكشف كيفية عمل منصة الرعاية الافتراضية قبل موعدك.
- [ ] اسأل فريق الرعاية الصحية المتابع لك عما يجب فعله في حال انقطاع المكالمة.
- [ ] تحدث مع مقدم الرعاية لك حول كيفية دعمه لك ومتى قد تحتاج إلى الخصوصية. (على سبيل المثال، هل سيُدون الملاحظات نيابة عنك؟ هل من المقبول أن ينضم إلى النقاش ويطرح أسئلة؟)
- [ ] أحضر معك إلى موعدك قائمة بالأدوية التي تتناولها وأي أعراض تعاني منها.
- [ ] دوّن أي أسئلة لديك - حتى لو بدت بسيطة، فجميع الأسئلة مشروعة.
- [ ] أحضر قلماً وورقة لتدوين الملاحظات أثناء الموعد، أو اطلب من مقدم الرعاية لك تدوين الملاحظات نيابةً عنك.
- [ ] اسأل فريق الرعاية الصحية المتابع لك عما إذا كان بإمكانك تسجيل المكالمة أو الحصول على نسخة مكتوبة منها.
- [ ] إذا كنت ستنضم إلى موعد رعاية افتراضية بصفتك مقدم للرعاية، أخبر الشخص الذي ترعاه إذا كان هناك أي شيء لا تشعر بالارتياح لفعله أو إذا كانت لديك أسئلة ترغب في طرحها على فريق الرعاية الصحية أثناء الموعد.

أثناء الموعد.

- [ ] يُنصح باستخدام سماعات الرأس أثناء موعدك للمساعدة في تقليل الضوضاء المحيطة.
- [ ] تأكد من أنك تستطيع رؤية نفسك بوضوح وأنه لا يوجد شيء يحجب الكاميرا. ابحث عن إضاءة جيدة من خلال الجلوس أمام نافذة أو في غرفة مضاءة جيداً.
- [ ] دوّن ملاحظات لتساعدك على تذكر التفاصيل المهمة من الموعد.
- [ ] قبل نهاية الموعد، اسأل فريق الرعاية الصحية عن الخطوات التالية. (على سبيل المثال، هل هناك أي أوراق تحتاج إلى تعبئتها أو مراجعتها؟ ماذا يجب عليك فعله إذا كانت لديك أسئلة بين المواعيد؟)

بعد الموعد

- [ ] راجع ملاحظاتك إذا كنت قد دونتها.
- [ ] إذا حددت أهدافًا خلال الموعد، ضع خطة لكيفية العمل على تحقيقها.
- [ ] تحدث مع مقدم الرعاية لك حول ما نوقش وكيف يمكنه تقديم أفضل دعم لك.
- [ ] دوّن أي أسئلة نسيت طرحها أو خطرت ببالك بعد الموعد. تواصل مع فريق الرعاية الصحية أو اسألهم في الموعد القادم.



نصيحة

قد يكون اتصالك بالإنترنت أو الهاتف غير مستقر إذا كنت تعيش في منطقة ريفية أو نائية. قد يجعل هذا الأمر من الصعب عليك الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الافتراضية لمرضى السرطان. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لك، أو مقدم الرعاية لك، أو أي شخص آخر قريب منك إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.

نحن هنا للمساعدة.

- اتصل بنا **خط المساعدة للمعلومات حول السرطان** على الرقم 1-888-939-3333.
- ابحث في **محدد مواقع الخدمات المجتمعية** على الرابط cancer.ca/csl.
- تواصل مع **مجتمعنا الالكتروني** عبر الرابط CancerConnection.ca.

لمزيد من النصائح، تفضل بزيارة مركز موارد الرعاية الافتراضية لدينا، على الرابط cancer.ca/virtualcare.

أُنجِز هذا العمل بدعم من Merck Canada Inc. الآراء الواردة فيه هي آراء مؤلفيه ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر Merck Canada Inc.