

10 نصائح عملية لتنظيم حافظة مستنداتي الطبية



1 أتولى إعداد حافظة مستنداتي الطبية (بحجم A4) مع فواصل ملونة لتصنيف خطابات الاستشارة والعلاج في المستشفى، وفحوصاتي الإضافية التي أجريتها حسب الأعضاء (القلب والأوعية الدموية، وأمراض النساء، وأمراض الروماتيزم، وأمراض السكري، وأمراض الغدد الصماء، وأمراض الرئة، وما إلى ذلك).

2 أدرج في حافظة مستنداتي الطبية بطاقة تحتوي على الأسماء وبيانات التواصل الخاصة بالأطباء الذين يتابعونني (الطبيب المعالج، طبيب القلب، طبيب الأوعية الدموية، طبيب أمراض النساء أو ممرضة التوليد، طبيب الغدد الصماء، طبيب الرئة، وما إلى ذلك) والشخص الذي أثق فيه.

3 أدرج في حافظة مستنداتي الطبية بطاقة تحتوي على جميع علاجاتي الحالية والأدوية التي لا أستطيع تحملها وأنواع الحساسية المعروفة عندي (مثل حساسية اليود).

4 لقد وضعت في حافظة مستنداتي الطبية جميع وصفات العلاج الحالية الخاصة بي.

5 أسأل طبيبي قبل الاستشارة للحصول على وصفة تقييم بيولوجي إذا انقضى أكثر من عام بعد إجرائك لاختبار الدم.

6 أضع في حافظة مستنداتي الطبية جميع فحوصاتي البيولوجية الأخيرة (> عامين).

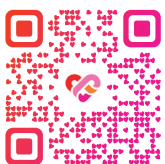
7 أضع في حافظة مستنداتي الطبية مخططاتي لكهربية القلب وتقارير فحوصات قلبي وأوعيتي الدموية.

8 أتولى وزن نفسي وقياس محيط بطني.

9 إذا كان لدي جهاز قياس ذاتي لضغط الدم، فإنني أقيس ضغط دمي على مدار ثلاثة أيام (3 قياسات في الصباح في وضعية جلوس هادئة، و3 قياسات في المساء في وضعية جلوس هادئة قبل النوم).

10 أضع في حافظة مستنداتي الطبية توجيهًا ذاتيًا "أقوم بإعداد استشارتي" قابل للتنزيل على موقع

Agirplecoeurdesfemmes.com



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation