

Before your appointment

1 Consider bringing a friend or family member for the visit if you are not sure how to explain your physical problem correctly, if you are forgetful or fluster easily it's important to take an active role when talking with your physician.

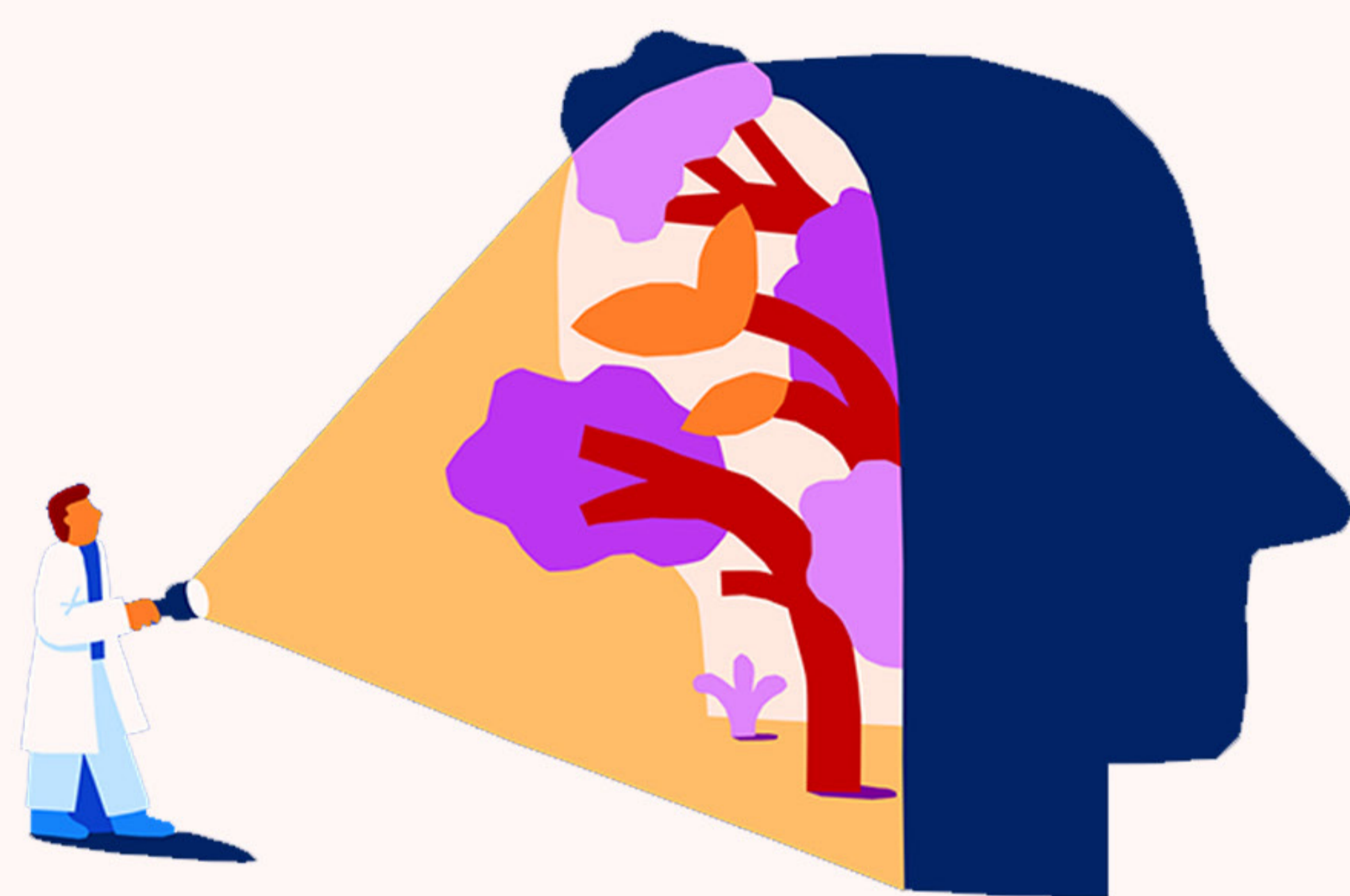


2 Write down a list of questions related to your most pressing concerns about your symptoms or condition before you visit your doctor. This can also help maximize your visit and the time used describing your symptoms.

3 Take some time to read about the physicians you're interested in. If you don't feel comfortable, you can always consider another one.

During your appointment

1 Tell your doctor how your symptoms feel. For example, if you're experiencing headaches, use descriptive words like sharp, dull, stabbing, or throbbing. You can use these kinds of terms to describe many physical symptoms.



2 Explain to or show your doctor the exact location where you're experiencing your symptoms. You want to be as specific as possible so say "the front of my kneecap is swollen and has throbbing pain" instead of something general like "I have pain in my leg." You should also note if the symptoms extend to another location.

3 Mention how long you've had your symptoms. The more specific date you can pinpoint, the easier it may be for your doctor to figure out what is causing your symptoms.

4 Note how frequently you have or notice symptoms. This information can also help your doctor figure out what's causing your symptoms.

5 Be honest about your symptoms. There is nothing you should ever feel embarrassed about with a doctor.

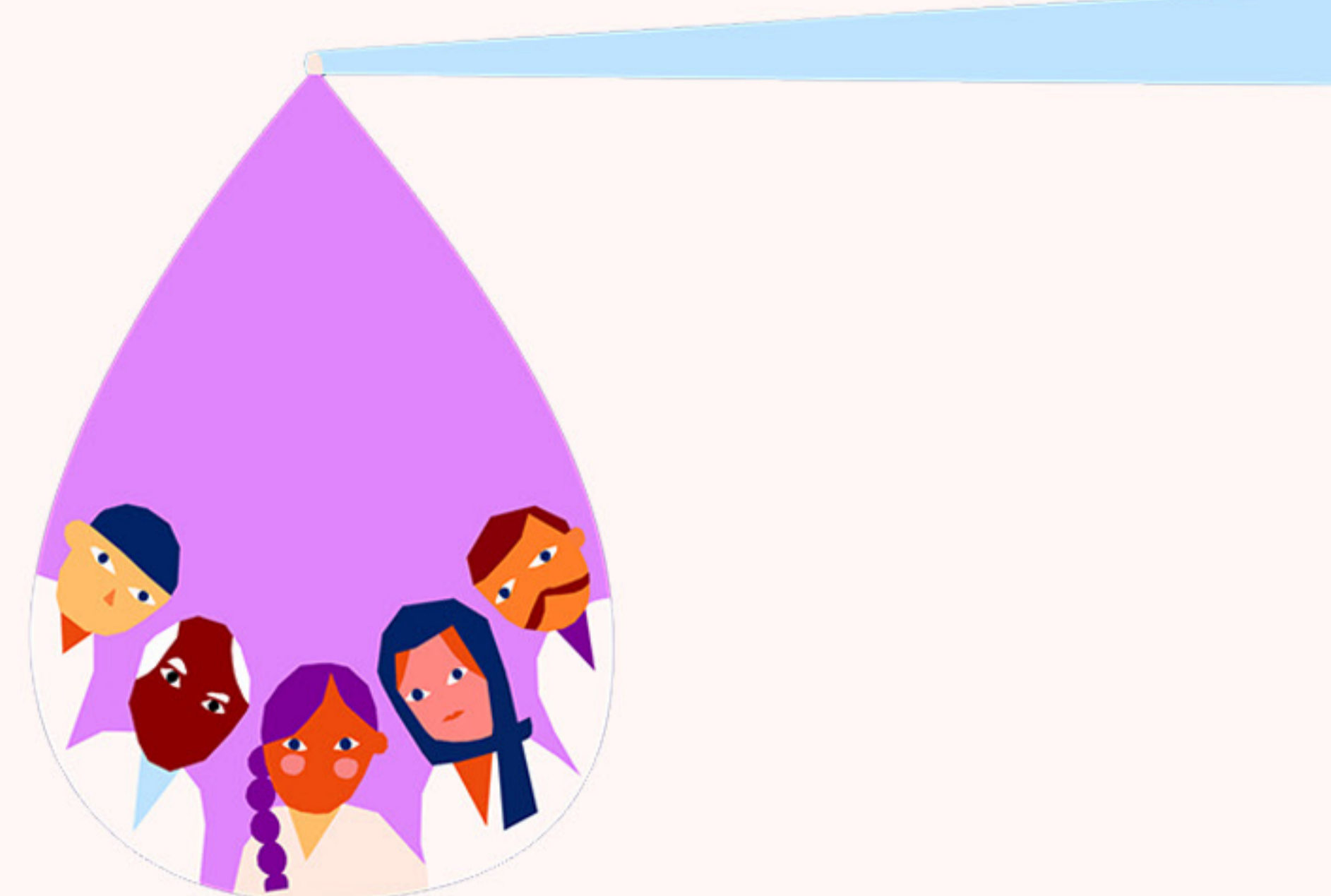
Asking questions is one of the best ways to ensure you and your doctor are on the same page

What are the different treatment options?

How will I hear about my test results?

What are the next steps?

Is there anything I should do/change while I'm waiting for results?



This is important, so you don't find yourself wondering at home... What happens next?

After your appointment

Tell your doctor how your symptoms feel. For example, if you're experiencing headaches, use descriptive words like sharp, dull, stabbing, or throbbing. You can use these kinds of terms to describe many physical symptoms.

قبل موعد الزيارة

1

ضعي في اعتبارك التوجه لزيارة الطبيب برفقة أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة، خاصة في حال لم تكوني على يقين من كيفية شرح مشكلتك الجسدية بالشكل الصحيح، أو إذا كنتِ تعانين من النسيان أو الارتباك. ومن الأهمية بمكان أن يلعب المرافق دوراً فاعلاً عند التحدث مع طبيبك.



2

كتابة قائمة بالأسئلة المتعلقة بمخاوفك، وبشأن الأعراض أو الحالة التي تعانين منها قبل زيارة الطبيب. يمكن أن يساعد ذلك أيضاً في إثراء النتائج المترتبة على هذه الزيارة والوقت المستغرق في وصف الأعراض.

3

ضرورة أخذ مزيد من الوقت في القراءة والبحث عن الأطباء الذين ترغبين بزيارتهم. وفي حال لم تشعري بالراحة، يمكنكِ دائماً استبدال الطبيب المعالج.

خلال الزيارة

1

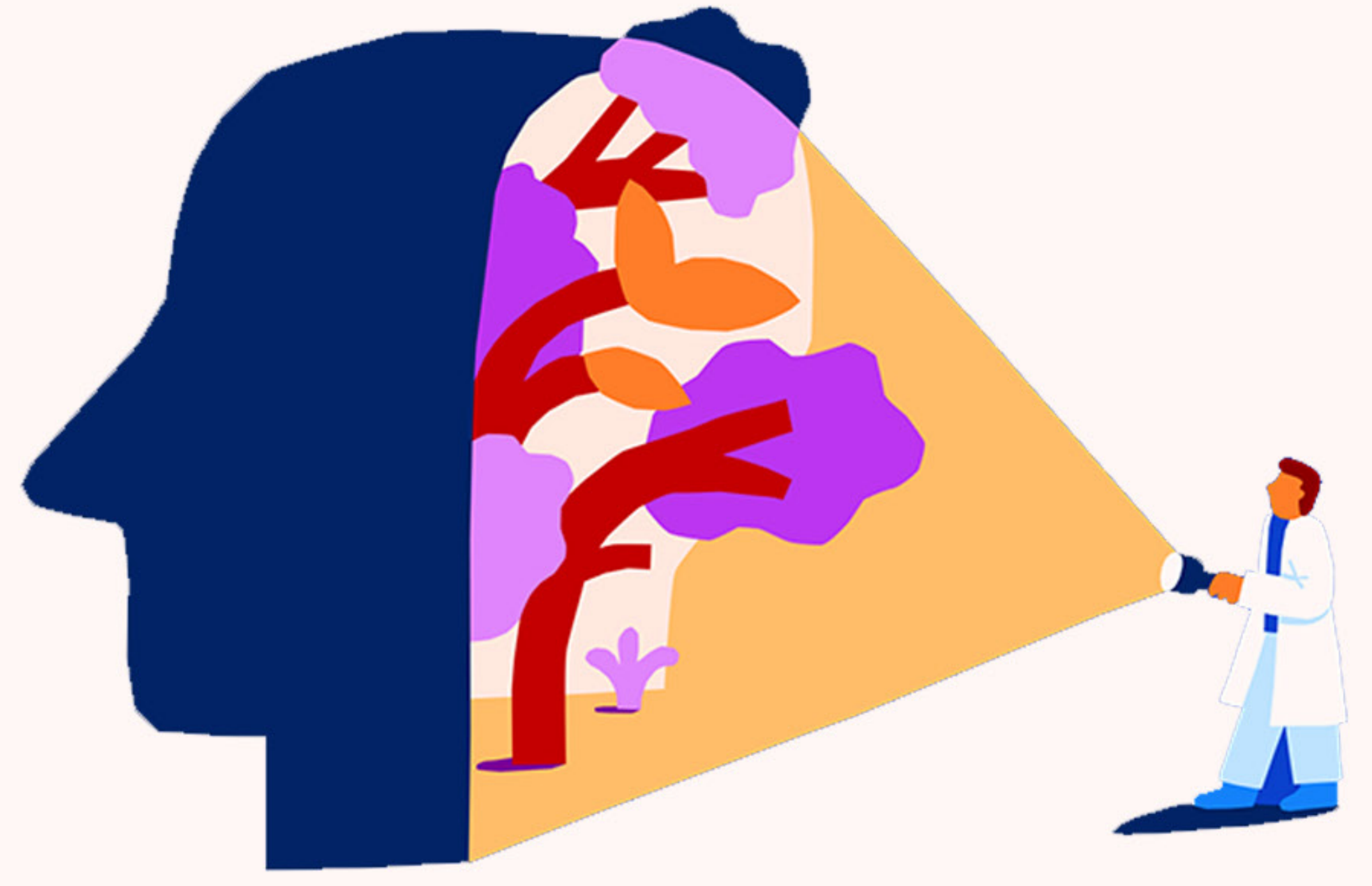
ضرورة إبلاغ الطبيب بالأعراض التي تشعرين بها. على سبيل المثال، في حال عانيتي من الصداع، فاستخدمي كلمات وصفية مثل قوي أو خفيف أو يشبه الوخز أو النبض. يمكنكِ أيضاً استخدام هذه المصطلحات لوصف العديد من الأعراض الجسدية.

2

إطلاع الطبيب وبدقة على الأعراض التي تشعرين بها أو التي تعانين منها وتحديد مكان الشعور بالألم وطبيعته. ولدقة أكبر، يمكنكِ استخدام عبارة على شاكلة: "مقدمة الركبة متورمة وأشعر بألم على شكل نبضات" عوضاً عن استخدام عبارات عامة مثل "أشعر بألم في ساقي". يجب أيضاً ملاحظة ما إذا كانت الأعراض تمتد إلى مكان آخر.

3

ذكر مدة ظهور الأعراض لديك. كلما ازدادت دقة التاريخ، سيكون من الأسهل على طبيبك اكتشاف سبب الأعراض.



4

التركيز على مدى تكرار ظهور الأعراض أو ملاحظتها. يمكن أن تساعد هذه المعلومات الطبيب في اكتشاف سبب الأعراض.

5

الحرص على الصراحة المطلقة بشأن الأعراض. لا يوجد ما يتوجب الشعور بالحرج تجاهه أثناء زيارة الطبيب.

يعد طرح الأسئلة أحد أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها معرفة مدى إلمام طبيبك بكافة تفاصيل حالتك الصحية

ما هي الخيارات العلاجية المتوفرة؟

كيف سيتم تبليغي بنتائج الاختبارات الخاصة بي؟

ما هي الخطوات التالية؟

ما الأمور التي ينبغي لي القيام بها / تغييرها أثناء فترة انتظار النتائج؟

تنضوي هذه الأسئلة على أهمية كبيرة، كي لا تجدي نفسك تتساءلين في المنزل عما سيحدث بعد ذلك.



بعد الزيارة

ضرورة إبلاغ الطبيب بالأعراض التي تشعرين بها. على سبيل المثال، في حال عانيتي من الصداع، فاستخدمي كلمات وصفية مثل قوي أو خفيف أو يشبه الوخز أو النبض. يمكنكِ أيضاً استخدام هذه المصطلحات لوصف العديد من الأعراض الجسدية.