

بدأ بيد للحفاظ على سلامتك (Safer Together)

معًا لجعل رعايتك صحية أكثر أمانًا (Making your healthcare safer together)

نلتزم في Alberta Health Services بدعم صحتك وعافيتك من خلال تقديم رعاية آمنة وعالية الجودة. ونرحب بك وبالأشخاص الداعمين لك الذين تختارهم ونعتبركم شركاء في الرعاية. تتضمن هذه الوثيقة بعض النصائح المهمة لك للحفاظ على سلامتك في أثناء تلقيك الرعاية لدينا.

تأكيد هويتك (Confirm your identity)

- يُعد تأكيد هويتك مع فريق رعايتك الصحية عاملاً مهماً لتقديم رعاية آمنة وعالية الجودة لك. إليك كيف يمكنك المساعدة في تحقيق ذلك:
- أكد هويتك في مراحل مختلفة من رحلة رعايتك الصحية. على سبيل المثال: عند التسجيل وقبل الخضوع لأي إجراء.
 - شارك اسمك وتاريخ ميلادك مع أفراد فريق الرعاية وأظهر لهم بطاقة رعايتك الصحية أو أي وسيلة تعريف هوية أخرى.
 - يمكن لطاقم العمل أيضًا التحقق من هويتك عبر مسح سوار معصمك ضوئيًا.

تنظيف اليدين (Clean your hands)



- إن الحفاظ على نظافة يديك لهو الوسيلة المثلى لمنع انتشار العدوى.
- يمكنك استخدام كمّك أو منديل لتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس.
 - نظف يديك باستمرار باستخدام الماء والصابون أو معقم اليدين.
 - يمكنك أيضًا حتّ أسرّتك وأصدقائك ومقدمي الرعاية الصحية على تنظيف أيديهم.

معرفة أدويةك (Know your medication)

- فيما يلي بعض النصائح لإدارة الأدوية مع فريق رعايتك:
- أبقِ بحوزتك قائمة محدّثة بالأدوية التي تتلقاها. واذكر سبب تلقي كل دواء وجرعته ووقت تلقيها. تُسمى هذه القائمة بـ MedList، أي قائمة الأدوية.
 - عليك ذكر كل ما يُصرف دون وصفة طبية من أدوية وفيتامينات ومكملات وعلاجات عشبية وأجهزة استنشاق ولصقات ومراهم وقطرات للعين بالإضافة إلى عينات الأدوية التي يعطيك إياها الطبيب.
 - أخبرنا إذا كنت تعاني أي حساسية أو ردود فعل سلبية تجاه أدوية أو أطعمة معينة.

- إذا جرى تغيير أي من أدويةك، فاسأل عن السبب.

لمعرفة المزيد حول قوائم الأدوية (MedLists)، تفضل بزيارة موقع ahs.ca وابحث عن "Medication List" (قائمة الأدوية).

طرح الأسئلة، والاستماع، والتحاور (Ask, listen, talk)

للتواصل الجيد دور مهم في ضمان تقديم رعاية آمنة. ساعدنا من خلال اتباع هذه النقاط الأربعة:



أطلعنا على أهدافك واسأل عن الطريقة التي يمكنك بها المشاركة في رعايتك.



إذا كنت تملك حافظة خضراء (Green Sleeve)، وهي ملف يضم وثائق تخطيط الرعاية المسبقة، يرجى إحضارها معك.



اطرح الأسئلة في حال تعذر عليك الفهم أو إذا كانت لديك مخاوف. دَوِّن ملاحظاتك أو أحضر شخصًا داعمًا معك.



أبلغ فريق الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التواصل. على سبيل المثال: إذا كنت بحاجة إلى جهاز مضخم للصوت لضعاف السمع أو مترجم تحريري أو مترجم فوري.

تقليل خطر تعرضك للسقوط

(Reduce your risk of falling)

قد يؤدي السقوط إلى التعرض لإصابة خطيرة. لكن معًا، يمكننا منع معظم حالات السقوط. عند تلقيك الرعاية لدينا، اتبع هذه النصائح واطلب المساعدة من مقدم (مقدمي) رعايتك الصحية عند الحاجة.



- أخبر فريق الرعاية إذا كنت تشعر بعدم التوازن أو تعرضت للسقوط من قبل.
- قبل أن تنهض، تمهل وانظر حولك وتمسك بشيء واطلب المساعدة وانتظر لحين وصولها.
- استخدم عصا أو وسيلة مساعدة على الحركة إذا احتجت إليها.
- ارتد أحذية مقاومة للانزلاق وملابس ملائمة لمقاسك.
- احتفظ بالأغراض التي تستخدمها في متناول يدك أو استخدم جرس الاستدعاء لطلب المساعدة.
- إذا شعرت بالدوار عند الوقوف، فاجلس فورًا.
- أخبر أحد مقدمي الرعاية الصحية أو أفراد طاقم العمل إذا كانت الأرضية مبللة.



الحصول على المشورة الصحية (Get health advice)

للاطلاع على معلوماتك الصحية وتحديثها باستمرار، أنشئ حسابك الخاص على أداة [MyChart](#). وللحصول على مشورة ومعلومات صحية موثوقة:

- تواصل مع خدمة Health Link الهاتفية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بالاتصال على الرقم 811 من هاتفك
- زُر الموقع الإلكتروني myhealth.alberta.ca

مشاركة ملاحظتك (Share your feedback)

ملاحظاتك مهمة وتساعدنا على تحسين الرعاية والخدمات التي نقدمها. إذا كانت لديك ملاحظات أو مشكلات، فنحنك على التحدث مباشرة إلى فريق الرعاية الصحية ليتمكن من معالجتها على الفور.

إذا كان لديك المزيد من الملاحظات أو المشكلات، يمكنك التواصل مع قسم علاقات المرضى (Patient Relations):

- عبر الهاتف: 1-855-550-2555
- من خلال الموقع الإلكتروني: ahs.ca/patientfeedback

