أسئلة جاهزة لزيارتك الطبية

الأسئلة المكتوبة تساعدك على الخروج بخطة تفهمها وتستطيع تنفيذها.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

أعط الأولوية للسؤال الذي يهمك

ابدأ بما يشغلك أكثر: كيف أستخدم علاجي؟ ماذا أفعل إذا نسيت جرعة؟ ما القراءات التي تستدعي الاتصال؟ متى أفحص الكيتونات؟ لا توجد إجابة واحدة لجميع الأشخاص، لذلك اطلب توثيق التعليمات باسم الدواء أو الجهاز. إذا كنت ترعى طفلًا، اسأل أيضًا عن المدرسة والرياضة ومن يمكنه إعطاء العلاج. أخبر الفريق عن الحمل أو التخطيط له وعن أي أدوية أو أعشاب تستخدمها.

خذ ثلاثة أسئلة مرتبة بدل قائمة طويلة يصعب إنهاؤها. ابدأ بما يؤثر في أمانك أو يومك، ثم اطلب إعادة الشرح بلغة تفهمها. قبل المغادرة، لخّص بكلماتك ما ستفعله واسأل الفريق إن كان فهمك صحيحًا.

ما الذي أجهزه الآن؟

1. اختر أهم ثلاثة أسئلة قبل الموعد.
2. اطلب كتابة أهداف السكر وخطة المرض والهبوط.
3. تأكد من موعد المتابعة وطريقة الحصول على وصفات جديدة.

تفصيل يمنع الالتباس

مغادرة الموعد دون فهم ما تغيّر في الوصفة، أو إخفاء صعوبة الالتزام بالخطة.

هل أسأل عن تكلفة العلاج؟

نعم، وضّح ميزانيتك وتوافر المستلزمات ليبحث الفريق عن خيارات مناسبة.

متى أطلب المساعدة؟

اتصل قبل الموعد إذا ظهر هبوط متكرر أو ارتفاع لا يتحسن وفق خطتك؛ لا تنتظر الزيارة الروتينية.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – الإنسولين والأدوية والعلاجات

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments

ADA – التشخيص الجديد

https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed