

[AHS-5905]



**Getting
the best
from your
visit to
your GP**

اخذ

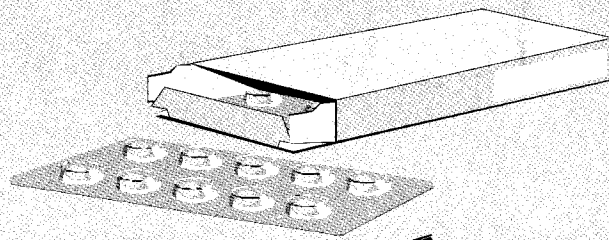
بهترین نتیجه

از ملاقات با

دکتر محلی‌تان

دکتر محلی اولین رابط امور پزشکی می‌باشد که سطح بالایی از دانش و فن پزشکی را دارا می‌باشد. توسط دکتر محلی می‌توانید با خدمات بهداشتی برای معالجه بیماری و یا ادامه بیماری سابقه‌دارتان ارتباط برقرار کنید.

وظیفه دکتر محلی ارائه کمک برای تامین احتیاجات بهداشتی شما، خانواده‌تان و بقیه افراد جامعه می‌باشد. او مشکل مشخص بهداشتی شما را از میان مشکلات وسیع موجود تشخیص داده و درمان مناسب را برایتان توصیه می‌کند. در کنار ارائه درمان و مشاوره او می‌تواند در صورت نیاز شما را به پزشک متخصص معرفی کند.

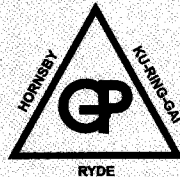


پندهای دیگر

- برای کمک به یاد آوردن داروهای مصرفی‌تان و یادآوری به دکتر محلی‌تان در زمان نوشتن نسخه دوباره جعبه داروهایتان را نگه دارید. در مورد نگرانی‌هایی که ممکن است به بیمارستان مربوط نباشد ولی به نظرتان حائز اهمیت می‌باشد با دکتر محلی‌تان صحبت کنید.

- اگر برای اولین بار با این دکتر محلی ملاقات می‌کنید بهتر است زمان بیشتری صرف کنید و از تاریخچه بیمارستان یادداشت بردارید و هنگام ملاقات با خود ببرید.

- لطفاً به یاد داشته باشید که اگر زمان انتظار طولانی بود صبور باشید. دکتر محلی شما ممکن است با مریض دیگری که در موقعیت بحرانی است مشغول است. ممکن است که یک روز هم شما باشید که احتیاج به زمان بیشتری دارید.



This brochure was produced by the
Hornsby Ku-ring-gai Ryde Division of General Practice
Ph: 9477 9154

این جزوه اطلاعاتی توسط بخش پزشکی عمومی
هورنسبی کورینگ‌گای راید فراهم شده است.
تلفن: ۹۴۷۷ ۹۱۵۴
(۲۰۰۱)

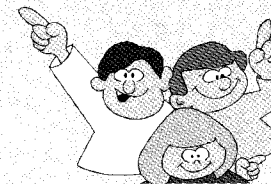
چگونه برای ملاقات با دکترتان خود را آماده کنید؟

از این چیزی بدتر نیست که وقتی از ملاقات با دکترتان به خانه برگشتید به یاد بیاورید که فراموش کرده‌اید سوال مهمی را بپرسید و یا چیزی را که به شما گفته شده است از یاد برده‌اید.

پیشنهادات

- قبل از ملاقات سؤالاتی را که دارید بنویسید.
- اسامی، مقدار استفاده و تعداد مصرف روزانه داروهایی را که در حال حاضر مصرف می‌کنید با خود ببرید. همینطور به یاد داشته باشید که در مورد داروهایی که دکتر دیگری و یا دندان پزشکتان برای‌تان تجویز کرده و مصرف می‌کنید بگویید.
- به یاد داشته باشید که در مورد حساسیت و عکس العمل مخالفی (آلرژی) که بدنتان به دارویی داده است را به دکتر محلی‌تان بگویید.

- از دکتر محلی‌تان بخواهید که چیزهایی را که ممکن است فراموش کنید و یا نفهمیده‌اید خصوصاً در مورد داروها برایتان بنویسد و یا خودتان یادداشت بردارید.



- یک دوست و یا فردی از اعضای خانواده به همراه خود ببرید.

برقراری ارتباط



برقراری ارتباط کلید موفقیت یک مشاوره می‌باشد. دکتر محلی شما نیاز به یک سری اطلاعات اولیه برای تشخیص ناراحتی‌تان دارد. با دکتر محلی‌تان روراست بوده و صادق باشید. بدون ترس و ناراحتی، دلواپسی و

نگرانی‌های خود را در مورد بیماری یا پیشنهادات درمانی آزادانه صحبت کنید. اطلاعات شخصی، فکرها و احساسات‌تان را به آن اضافه کنید. تمامی چیزهایی را که به سلامت‌تان مربوط است و یا به شما آرامش فکری می‌دهد بازگو کنید. اینها باعث بهترسازی ارتباط خوب با دکتر محلی‌تان می‌شود و این مشاوره را مغشوش نمی‌کند. سعی کنید اعتماد بین خود و دکتر محلی‌تان ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که در مورد تمامی علائم غیر طبیعی‌تان از قبیل درد و حالت تهوع، کم‌خوابی، کاهش وزن، خستگی و یا غیره با دکتر محلی‌تان صحبت کنید. زمان شروع این علائم و چگونگی پیشرفت آنها و چیزهایی که باعث بهبود و یا وخیم شدن آنها می‌گردد را سعی کنید به یاد داشته باشید.

محرمانه بودن

تمامی صحبت‌های شما با دکتر محلی‌تان محرمانه باقی می‌ماند. ولی باید بدانید که تمامی گفتگوها و یادداشت‌های برداشته شده توسط دکتر محلی‌تان در صورت درخواست دادگاه و یا با دریافت اجازه از شما در اختیار بیمه گذاشته می‌شود.

داشتن دکتر محلی مداوم

داشتن دکتر خانوادگی و یا دیدن یک دکتر محلی مشخص که همیشه پیش او می‌روید و او با تاریخچه پزشکی شما آشنا است سبب بهتر دانستن او در مورد مشکلات شما و طریقه مداوای‌تان خواهد شد. بعضی وقتها احتیاج به یک نظریه دوم را احساس می‌کنید. این ممکن است کمک کند تا مشکلاتان بهتر درک شود و مداوایی را که به نظر بهتر است انتخاب کنید.

اگر از خدماتی که دکترتان ارائه می‌دهد ناراضی هستید، با دکترتان در این مورد صحبت کنید.

شماره تلفن‌ها در زمان چاپ درست می‌باشند، اما ممکن است تغییر پیدا کنند. شما می‌توانید شماره تلفن‌ها را در دفتر راهنمای تلفن چک کنید.



قرار ملاقات

برای دست‌یابی به بهترین توجه و مراقبت از طرف دکتر محلی‌تان مهم است که به نکات زیر توجه کنید:

برای مدت زمان مناسب قرار ملاقات بگذارید:

- برای تمدید نسخه و کارهای از قبیل این قرار ملاقات کوتاه مدت بگذارید.

- برای بیماری‌هایی از قبیل سرفه، سرماخوردگی، واکسیناسیون، اندازه‌گیری فشار خون، حالت تهوع، شکم درد، صدمات ورزشی و از این قبیل قرار ملاقات معمولی بگذارید.

- برای چکاپ کلی، پاپ‌سمیر، مشاورت دارویی برای مسافرت، مشاوره و یا اگر بیشتر از یک مشکل دارید قرار ملاقات طولانی‌تر بگذارید.

برای هر یک از افراد خانواده که قرار است توسط دکتر معاینه شوند قرار ملاقات جداگانه بگذارید.

هنگام گذاشتن قرار ملاقات لازم نیست که به منشی دکتر محلی‌تان در مورد دلیل این ملاقات چیزی بگویید ولی در صورت تمایل می‌توانید در مورد زمان لازمه برای قرارتان با او مشاورت کنید.

بهای مشاوره ممکن است با مدت مشاوره فرق کند یادتان باشد که حتما در این مورد پی‌رسید.