



## مشاركتك في الرعاية

تواصل مع مستخدمي الرعاية إذا كانت توجد لديك أسئلة تتعلق برعايتك أو بمعالجتك. تأكد من حصولك على مخطط للرعاية يتم عمله سويا مع مستخدمي الرعاية. قم بالتبليغ عن الحساسية المفرطة أو مرض الحساسية الذي تعاني معه ضد أي شيء. أخبر المقرين - تتحسن عوارض المرض لديك عندما يشارك المقرين. ستجد ملفك الطبي عن طريق الموقع [www.1177.se](http://www.1177.se)



## أدويتك

أخبرنا عن الأدوية التي تتعاطاها وأيضا الأدوية الطبيعية وسبب ذلك. يستحسن أن تصطحب معك لائحة مدون فيها أدويتك. أخبرنا عن سبب عدم قيامك بتعاطي دواء معين. تحدث مع طبيب أو ممرضة أو صيدلي إذا كانت توجد لديك تساؤلات تتعلق بأدويتك.



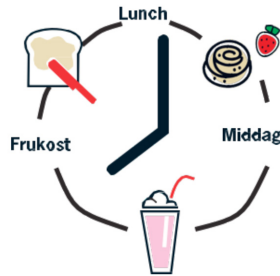
## نشاط بإمكانك ممارسته لتحسين حالتك الصحية

تتحرك قدر الإمكان. إذ توفرت لديك إمكانية - قم بالمشي في مشاوير يومية تجنب الهجوع إلى النوم خلال النهار. لا تتوانى عن المشاركة في الأنشطة التي تقدم في القسم.



## الطعام المهم

عليك تناول الطعام بانتظام وتحدث مع المستخدمين إذا كنت تشعر بعدم الثقة عن الأطعمة التي تعتبر مفيدة بالنسبة لك. إفطار - غداء - عشاء



اقلب الصفحة



## إلحاق الأذى بالنفس

تحدث مع المستخدمين إذا كنت تشعر بسوء الحال.  
أخبرهم عن الأفكار التي تراودك فيما يتعلق بإلحاق الأذى بنفسك أو التفكير بالانتحار.



## الحول دون السقوط على الأرض

استخدم أحذية جيدة الثبات ترتديها بصورة جيدة في قدمك أو شراب مضاد للانزلاق.  
أطلب من المستخدمين مساعدتك إذا كنت تشعر بالدوخة أو عدم الثبات عند النهوض للمشي. إذا كان من السهل أن تشعر بالدوخة، اجلس قليلاً على طرف السرير وادعس بقدميك واشرب كمية قليلة من الماء قبل أن تنهض.



## إذا كانت تتم رعايتك بصورة إرغامية

احرص على الحصول على الكتيب المعنون الرعاية الإرغامية Tvångsvård الصادر عن البلديات والتنظيمات النيابية السويدية SKL  
يتوفر الكتيب بعدد كبير من اللغات  
يحق لك أن تحصل على مساعدة شخص مسؤول عن الدعم  
يحق لك أن تطعن في بعض القرارات ويحق لك الحصول على وكيل قانوني  
تحدث مع المستخدمين إذا كانت توجد لديك أسئلة بهذا الصدد



## عندما يحين الوقت لمغادرة المستشفى

قبل أن تغادر المستشفى تأكد من حصولك على الأمور التالية:

- معلومات اخراجك بما في ذلك تقرير الرعاية والأدوية
- معلومات عن كيفية التواصل مع نظام الرعاية المفتوحة
- معلومات في حالة وجود متابعة لرعايتك ومعالجتك

لا تتواني عن التواصل مع اتحاد المرضى. أسأل المستخدمين عن معلومات التواصل مع الاتحاد



اقلب الصفحة

