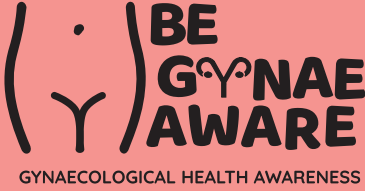


دعمك في مواعيدك مع طبيب أمراض النساء



قد يكون التحدث إلى أخصائي رعاية
صحية حول مشكلة متعلقة بأمراض
النساء أمراً شاقاً لبعض الأشخاص.
ولكن تذكر أن الممرضة أو الطبيب الذي
تتحدثين إليه موجودان لدعمك في صحة
أمراض النساء لديك.

لمساعدتك على الشعور بالثقة في موعدك
والحصول على جميع المعلومات التي
تحتاجين إليها، لقد أنشأنا دليلًا مفيدًا
سيعدك قبل زيارتك وخلالها وبعدها.

المحتويات

حجز موعدك	3
قبل موعدك	4
أثناء موعدك	5-6
بعد موعدك	7
أمر ينبغي مناقشتها والسؤال عنها	8
ملاحظات من مواعيدي	9
مذكرة أعراض	10
أمر ينبغي تذكرها للمواعيد المستقبلية	11

لذلك، لاحظتِ تغيراً في ما هو طبيعي لصحة
أمراض النساء لديك وقررت تحديد موعد مع
طبيبك. ولكن ما الذي يتعين عليك القيام به،
وكيف يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الموعد
والوصول وأنت تشعرين بالثقة؟
اتبع أهم النصائح أدناه!



حجز موعدك

إذا كنت تحجزين موعداً عبر الهاتف، فاسأل موظف الاستقبال عن الطبيب الذي من
الأفضل التحدث إليه بشأن أعراض أمراض النساء؛ فقد يكون هناك طبيب في العيادة
متخصص في صحة المرأة أو أمراض النساء.



إذا كان لديك تفضيل قوي، فيمكنك طلب موعدك مع إحدى مقدمات الرعاية الصحية،
ولكن يُرجى العلم أن هذا قد لا يكون ممكناً دائماً. ومع ذلك، سيتم تدريب جميع
أخصائيي الرعاية الصحية من أجل دعم الأشخاص الذين ربما يشعرون بالتوتر
وسيكونون على دراية بإدارة مخاوف النساء.



قبل موعدك

قد يكون موعدك قصيرًا نسبيًا، لذا من الجيد التفكير في أهم الأمور التي تريد تغطيتها قبل الذهاب.



ستكون بعض المواعيد عبر الهاتف، لذا حاول العثور على مكان هادئ أو، إذا كنت تفضلين ذلك، فاسأل عما إذا كان من الممكن أن يكون الموعد شخصيًا.



اكتب أعراض أمراض النساء لديك، بما في ذلك: ما هي؛ ومتى بدأت في الظهور؛ وما مدى فعاليتها عليك/على حياتك؛ وما الذي يجعلها تتحسن أو تتفاقم إلى الأسوأ؛ وأي أنماط، وكيف تغيرت بمرور الوقت. وإذا كنت تحتفظ بمذكرات للأعراض، فخذها معك لتعرضها على طبيبك. وهناك مجموعة متنوعة من تطبيقات الصحة والحيض، التي يمكن أن تساعد في تتبع الأعراض للأشخاص الذين لديهم هاتف ذكي.



في مواعيد أمراض النساء، غالبًا ما يسأل الأطباء والممرضات عن دورتك الشهرية – متى كانت دورتك الشهرية الماضية؛ ما المدة التي تستغرقها دورتك الشهرية بشكل طبيعي؛ ما مدى تدفق الدم؛ ما مدى انتظامها، ما طول الفترة الفاصلة بين الدورات الشهرية؛ هل تعاني عادة من ألم أو أعراض أخرى للدورة الشهرية، وما إلى ذلك. فكر في كتابة بعض الملاحظات حول هذا الأمر لأخذها معك.



اكتب أي شيء قد جربتيه بالفعل لمساعدتك في علاج الأعراض لديك على سبيل المثال، أي أدوية، بما في ذلك الأشياء التي وُصفت لك أو اشتريتها دون وصفة طبية.



اكتب قائمة بأي أسئلة قد ترغبين في طرحها.



اعتمادًا على أعراض أمراض النساء لديك، قد يحتاج أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إلى إجراء فحص بدني. وإذا كانت الحالة كذلك، يحق لك طلب مرافق (شخص مدرب يرافق شخصًا آخر ويعتني به) لاصطحابك، إذا كان ذلك سيجعلك تشعرين براحة أكبر. تحدث إلى موظف الاستقبال عن مرافق عند وصولك في موعدك.



قد ترغبين أيضًا في ارتداء ملابس فضفاضة لموعد قد يتضمن فحصًا بدنيًا، لأن هذا يمكن أن يجعل التحضير للفحص أكثر راحة.



على الرغم من أنه قد لا يتمكن المرافق من الانضمام إليك في غرفة الاستشارة، إلا أننا نرحب بإحضار أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء معك (ملاحظة: قد يخضع هذا لقيود كوفيد (Covid) اعتمادًا على السياسة المتبعة في عيادة طبيبك).



كن صادقًا مع طبيبك بشأن مخاوفك. وإذا كان هذا يساعدك، فأظهر لطبيبك ما كتبته استعدادًا للموعد.



اعتمادًا على الأعراض التي لديك، قد تحتاجين إلى فحص بدني. وقد تشمل الفحوصات البدنية قيام طبيبك بتحسس بطنك أو إجراء فحص مهبل (داخلي) أو فرجي (الأعضاء التناسلية الخارجية التي يمكنك رؤيتها بين ساقيك) لك. وقد تكون الفحوصات مفيدة للغاية لتمكين مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من إجراء التشخيص. ومع ذلك، إذا كانت لديك مخاوف بشأن الفحص، فيجب عليك طرحها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك خلال اليوم. وسيعمل على علاج مخاوفك معك ويتحدث معك خلال الإجراء لتكون مرتاح البال.



لن يعرض عليك الممرض أو الطبيب فحصًا داخليًا أو خارجيًا إلا إذا اعتقد أنه سيساعده على مساعدتك. نريد أن يعرف المريض أنه يمكنه الرفض إذا شعر أنه ما زال لا يريد أن يخضع للفحص. ولن يتم إجبارك على الفحص أبدًا، وقد تحتاجين إلى أكثر من موعد مع الممرضة أو الطبيب من أجل التحضير للفحص.



لا تخاف من طرح الأسئلة إذا كنت لا تفهمين أي كلمات أو مصطلحات. فسيُساعد طبيبك أو ممرضتك بشرح ما تعنيه تلك المصطلحات، ويمكنك (ويجب عليك) طرح أي عدد ترغبين فيه من الأسئلة.



في بعض الأحيان، قد تتم المواعيد بسرعة بعض الشيء وقد تغادرين مع نسيان ما تمت مناقشته. ومن الجيد تدوين بعض الملاحظات التي يمكنك الرجوع إليها لاحقًا. وقد ترغبين في أخذ قلم وورقة معك، أو تدوين ملاحظات على هاتفك.



أثناء موعذك

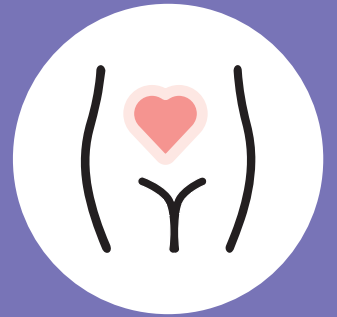
قبل أن تغادر من موعذك، تأكد من التحقق من:

- ☐ ما إذا كنت قد غطيت/طرحت جميع الأسئلة التي ترغبين فيها
- ☐ إذا كنت قد فهمت كل شيء - إذا لم تكن قد فهمت، فاسأل مرة أخرى
- ☐ إذا كنت تعرفين ما يجب أن يحدث بعد ذلك ومتى
- ☐ هل يريد طبيبك أن يراك/يتحدث معك مرة أخرى وإذا كان الأمر كذلك، فمتى؟
- ☐ ما عليك القيام به إذا لم تتحسن أعراضك أو تفاقت سوءًا

تأكد من أنك تعرفين:

- ☐ بمن تتصل إذا كان لديك مزيد من المشكلات أو الأسئلة
- ☐ إلى أين يمكنك الانتقال للعثور على مزيد من المعلومات حول حالتك، إذا كنت في حاجة إليها

أنت أفضل من يعرف بدنك، لذا إذا شعرت أن طبيبك لم يفهم أعراضك بشكل صحيح، فلا تخاف من تأكيد ذاتك. وفي بعض الأحيان تشعر النساء أنه لم يتم الاستماع إليهن بشكل صحيح. وبينما تُبذل الآن جهود لتحسين هذا، إذا شعرت أن أعراضك قد تشير إلى شيء أكثر جدية، فناقش الأمر مع طبيبك.



ضع في اعتبارك حجز موعد آخر لرؤية طبيبك، إذا استمرت الأعراض أو تفاقت سوءًا أو طلب طبيبك رؤيتك مرة أخرى.



لا تخاف من طلب رأي ثانٍ، إذا لم تشعر أنك تلقيت المساعدة التي تحتاجين إليها/ترغبين فيها - اطلبِ التحدث إلى شخص آخر في موعدك التالي



احتفظ بمذكرات لأي أعراض مستمرة، مع ملاحظة وقت حدوثها، ومدى تكرارها، ومدى ألمها/إزعاجها. وسيكون هذا مفيدًا للرجوع إليها خلال أي مواعيد متابعة.

فيما يلي بعض الأعراض التي قد تواجهيها:

تغيرات الجلد (تنوّعات، آفات، لون، قوام، طفح جلدي، بقع)



نزيف غير طبيعي: بين فترات الدورة الشهرية المنتظمة وأثناء الجماع وبعده وبعد انقطاع الطمث



الانتفاخ المستمر (الذي لا يأتي ثم يذهب)



ألم في الحوض/البطن ليس تشنجات دورة شهرية



تغير في عادات البول/الأمعاء



تغيرات الدورة الشهرية (مثل الطول، حجم الدم، التشنجات)



الألم أثناء الجماع



حكة/تنوّع في المهبل (داخلي)



حكة أو ألم أو تورم أو وجع في الفرج



نزيف ملطخ بالدماء (أحمر، وردي، بني) أو إخراج رائحة كريهة



أمر ينبغي تذكرها للمواعيد المستقبلية

الموقع:	التاريخ:
الموقع:	التاريخ:
الموقع:	التاريخ:

تواریخ
المواعید

تأكّد من الاستمرار في التعرف إلى أمراض النساء.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.eveappeal.org.uk/begynaearaware

تدير The Eve Appeal أيضًا خدمة معلومات مجانية وسرية بقيادة ممرضة، ألا وهي Ask Eve، ويمكنك التواصل مع طرح أي أسئلة أو مخاوف بشأن صحة أمراض النساء لديك على:

nurse@eveappeal.org.uk أو 0808 802 0019