

هل لديك أسئلة؟ (Questions?)

سيتحقق فريق الرعاية الخاص بك منك أو من عائلتك للتأكد من أنكم تفهمون الخدمات والرعاية المُقدَّمة. نتطلع لسماع مساهماتك. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف أو ملاحظات، يرجى التحدث مع فريق الرعاية الخاص بك، أو مدير الوحدة، أو قسم علاقات المرضى.

قسم علاقات المرضى
(Patient Relations Department)

1-855-550-2555

ahs.ca/about/patientfeedback.aspx

لمعرفة المزيد حول رعاية نفسك
في المنزل، تفضل بزيارة:

[myhealth.alberta.ca/health/
aftercareinformation/](https://myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/)

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك بعد الخروج من المستشفى، يُرجى الاتصال بـ Health Link على الرقم (811).

جهة الاتصال

(Contact)

Foothills Medical Centre
1403 29 St NW
Calgary, Alberta T2N 2T9

خط التحويل الرئيسي

403-943-3000

يمكن لخط التحويل توصيلك بالأقسام الأخرى في المستشفى.

سبورتك البيضاء (Your Whiteboard)

توجد سبورات بيضاء بجانب كل سرير. ويظهر على هذه السبورة التاريخ وعضو الفريق المنوط به رعايتك ومواعيدك وأهدافك عن هذا اليوم. وسترى أيضاً التاريخ المتوقع لخروجك من المستشفى (متى يمكنك الذهاب إلى منزلك). وقد يتغير هذا التاريخ بناءً على المناقشات اليومية التي تدور بينك وبين فريق رعايتك. ويمكن لك ولأسرتك ولفريق رعايتك كتابة تعليقات أو طرح أسئلة. وسيلقاكم فريق رعايتك كل يوم لمراجعة هذه المعلومات وتحديثها؛ فيرجى أن تسمح لهم بمعرفة ما إذا كانت لديك أو لدى أسرتك أي مخاوف أو أسئلة.



أدويةك (Your Medication)

لأجل سلامتك، يحتاج فريق رعايتك إلى قائمة محدّثة بجميع الأدوية والعلاجات الطبية والفيتامينات التي تتناولها. وستتم مطابقتك وأسرتك بالمساعدة في عمل هذه القائمة. يرجى إعلام فريق الرعاية بما إذا كنت تعاني من حساسية تجاه أي دواء. وإذا كنت في حاجة إلى تناول أي أدوية من المنزل، فأخبر فريق رعايتك قبل فعل ذلك. وسيتم إعطاؤك أنت وطبيب عائلتك قائمة محدّثة بالأدوية عند خروجك من المستشفى (ذهابك إلى المنزل).



أمر الوجبات (Meals Matter)

يتم تسليم الوجبات إلى غرفتك في معظم المناطق. ومن الأفضل لك أن تجلس على كرسي لتناول الوجبات إن أمكنك ذلك. وسيحصل معظم المرضى على قائمة مع صينية الإفطار. ومن ثم يُرجى ملء قائمة اليوم التالي بحلول الساعة 1:30 ظهرًا. وإذا كانت لديك أي أسئلة حول النظام الغذائي، فتحدث إلى ممرضتك أو أخصائي التغذية، أو اتصل بخدمات الطعام على الرقم 403-944-4864. وتوجد مطابخ صغيرة في معظم المناطق؛ فاسأل ممرضتك عن المشروبات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات.



غسل اليدين (Hand Washing)

يمثل غسل يديك أفضل وسيلة لوقف انتشار الجراثيم. ويجب على الجميع غسل أيديهم قبل الزيارة وبعدها، أو عند استخدام الحمام أو الأكل.



أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك (You and Your Healthcare Team)

يتعاون العديد من مقدمي الرعاية الصحية ليقدموا لك أفضل رعاية ممكنة. وتُعد أنت العضو الأهم في الفريق. ومن ثم، سيتم إشراكك في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتك وعلاجك. فدعنا نعرف أكثر ما يهمك.

سوف يخبرك فريق الرعاية الخاص بك بأسمائهم وسبب وجودهم هنا لرؤيتك. وإذا أصيبوا بالنسيان، يرجى ألا تشعر بالحرج من أن تطالبهم بذلك.

سُجري فريق العمل فحسًا لك كل ساعتين على الأقل ليتأكدوا من أنك تنعم بالراحة، ولسؤالك عما تحتاج إليه. ويمكنك استخدام جرس الاستدعاء الخاص بك إذا احتجت إلى مساعدة بين هذه الجولات.



تقرير المناوبة (Shift Report)

سيسألك فريق العمل عما إذا كان من الممكن وضع تقرير مناوبة بجانب سريرك. وتقرير المناوبة يسجل فترات سريعة تستغرق دقيقة واحدة يحل فيها فريق العمل القادم محل المنصرف. وأنت عضو بفريق الرعاية الصحية ومرحّب بانضمامك. ويكون تغيير المناوبة في العادة حوالي 7 صباحًا و3 عصرًا و7 مساءً و11 مساءً.



المريض المناسب والرعاية المناسبة (Right Patient, Right Care)

لتنعم برعاية هي الأكثر أمانًا، يُتوقع من فريق العمل اتباع طريقتين لتعريفك في كل مرة يُعطونك فيها دواءً أو يُجرون لك فحوصات أو إجراءات طبية؛ حيث يساعدكم هذا على التأكد من أنك الشخص المناسب.

قد يتضمن هذا: سؤالك عن اسمك، أو فحص رقم الرعاية الصحية الشخصي، أو رقم هوية المستشفى، أو تاريخ الميلاد.



سجلك الصحي (Your Health Record)

سيحتفظ فريق الرعاية الخاص بك بالسجلات الورقية والإلكترونية التي تخص رعايتك. وللإطلاع على نسخة من سجلك الصحي، ابحث عن "access and disclosure" (الوصول والإفصاح) على ahs.ca أو اتصل بالرقم 403-944-4205.





الإنترنت والهواتف (Internet and Phones)

خدمة Wi-Fi المجانية متاحة في معظم الأماكن. ما عليك سوى فتح متصفح الويب وقبول الشروط والأحكام لتتمكن من الاتصال. واسم المستخدم الخاص بخدمة Wi-Fi هو healthspot، ولا يلزم إدخال كلمة مرور.

يرجى ضبط هاتفك الخليوي على وضع الاهتزاز. ويرجى ألا تستخدم الهاتف عندما يقدم لك الفريق الرعاية.



التلفزيون (TV)

قد يتوفر تلفزيون بجانب سريرك لتشاهده؛ ويرجى خفض مستوى صوته في الفترة بين 10 مساءً و7 صباحًا؛ احترامًا للآخرين.



ممتلكاتك (Your Belongings)

المكان الأكثر أمانًا لأي متعلقات شخصية هو المنزل. وإذا كانت لديك أشياء لا يمكن إرسالها إلى المنزل، يرجى سؤال فريق رعايتك عن كيفية الحفاظ عليها آمنة. والمستشفى غير مسؤولة عن الأشياء المفقودة أو المسروقة؛ لذا يرجى إرسال الأشياء الثمينة إلى المنزل.

فيما يتعلق بالمفقودات، اتصل بالخدمات الوقائية على الرقم 403-944-1144.



التدخين والتبغ (Smoking and Tobacco)

لا يُسمح بالتدخين والتبغ والمنتجات الشبيهة بالتبغ، مثل: السجائر الإلكترونية والمنتجات المولدة للبخار في ممتلكات Alberta Health Services.

وإذا كنت تود الإقلاع عن التدخين، فتحدث إلى فريق رعايتك حول الأشياء التي يمكنها مساعدتك.



العطور (Scents)

من أجل صحة المرضى والزوار وفرق الرعاية وسلامتهم، يرجى عدم استخدام المنتجات المعطرة مثل العطور أو الكولونيا. في المناطق المخصصة للمرضى. ويرجى الرجوع إلى الوحدة بخصوص الزهور.



دعنا نتحرك!

(Let's Move!)

أظهرت الأبحاث أن البقاء نشطًا في أثناء تواجدك في المستشفى قد يقلل من الفترة التي تحتاج إليها للاستشفاء ولاسترداد قوتك، فضلًا عن أنه يتيح لك النوم بطريقة أفضل. بالإضافة إلى ذلك، يساعدك البقاء نشطًا في أن تنعم بمزاج عام جيد، وفي إدارة آلامك بشكل أفضل، وفي مقاومة العدوى.

والأشخاص الذين يمكثون في أسرّتهم معرضون لخطر فقدان قدرتهم على الحركة والاعتناء بأنفسهم. يرجى سؤال فريق رعايتك عن أفضل طريقة لمنع المضاعفات، مثل الضعف والجلطات الدموية والإصابات بالضغط، وكيف تظل آمنًا أثناء البقاء نشطًا في المستشفى.

نصائح حول البقاء نشطًا في المستشفى بعد التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك:

1. استمر في أداء المهام التي كنت تستطيع أداءها وأنت في المنزل، مثل ارتداء الملابس أو الذهاب إلى الحمام
2. اجلس مستقيمًا على كرسي أو على حافة السرير لتناول جميع وجباتك
3. اجلس على كرسي عندما يأتيك زائرون
4. قم بأجراء تمارين على السرير بنفسك طول اليوم
5. تحرك أو غير من وضعيتك كل ساعة
6. تجول في الوحدة، سواء بمفردك أو بمساعدة الغير، إن أمكنك ذلك



الخدمات ووسائل الراحة

(Services and Amenities)

- | | |
|---|--|
| ماكينة صرف آلي (ATM)
(Bank (ATM) Machine)
مبنى الخدمات الرئيسية والخاصة (الطابق الرئيسي)
McCaig (الطابق الأرضي)
محل الهدايا (Gift Shop)
مبنى الخدمات الرئيسية والخاصة (الطابق الرئيسي)
مكان مقدّس (Sacred Space)
مبنى الخدمات الخاصة (الطابق الرئيسي)
صيدلية المرضى الخارجيين
(Outpatient Pharmacy)
مبنى الخدمات الخاصة (الطابق الرئيسي)
مكتب العمل (Business Office)
المبنى الرئيسي (الطابق الرئيسي) | كافيتريا (Cafeteria)
المبنى الرئيسي (الطابق الأرضي)
مقهى Good Earth
(Good Earth)
المبنى الرئيسي (الطابق الرئيسي)
Garden Deli
مبنى الخدمات الخاصة (الطابق الرئيسي)
On The Go
مبنى McCaig (الطابق الرئيسي)
حمامات عامة
(Public Washrooms)
متوفرة في جميع المباني (الطابق الرئيسي) |
|---|--|



جعل إقامتك مريحة بشكل أفضل (Making Your Stay More Comfortable)

يرجى إحضار فرشاة الأسنان الخاصة بك، وفرشاة تسريح أو ممشطة، وعُكاز أو مشاية، وروب، وشيشب أو حذاء. وقد ترغب أيضًا في إحضار الموسيقى التي تُفضل الاستماع إليها، وغطاء أو بطانية لتتعم بمزيد من الراحة.



الزائرون (Visitors)

ليست لدينا ساعات محددة للزيارة. ومن ثم، فإننا نرحب بأسرتك وأصدقائك لزيارتك وتقديم الدعم لك في أي وقت أثناء إقامتك. وإن كانوا مصابين بإعياء، يرجى مطالبتهم بالانتظار حتى يتحسنوا قبل إتيانهم لرؤيتك. وأسأل ممرضتك عن زيارة الحيوانات الأليفة.



ترتيبات الغرف (Room Arrangements)

تبعًا لحاجة المستشفى أحيانًا، قد يتم إدخالك إلى مكان لا يُعد غرفة نموذجية للمرضى؛ فقد تكون في غرفة مع شخص من جنس مختلف عن جنسك.



الخروج من المستشفى (Discharge)

ستتعاون أنت وفريق رعايتك أثناء إقامتك لإعداد خطة رعاية تساعدك على الاستعداد للخروج من (مغادرة) المستشفى. ويجتمع فريق الرعاية كل يوم للتحدث بشأن تاريخ الخروج المتوقع؛ للتأكد من توفير الموارد والمساعدة المناسبين لدعمك عند مغادرتك المستشفى.

إذا كانت لديك أي مخاوف، يرجى إعلام فريق الرعاية الخاص بك. وستُخبرك ممرضتك إذا تغير أي شيء بشأن خروجك من المستشفى. سنحاول أن تتم حالات الخروج قبل 11 صباحًا.



موقف سيارات (Parking)

تتوفر تصاريح يومية وأسبوعية وشهرية. اسأل فريق رعايتك عن التصاريح الشهرية.

يمكنك الاتصال بمكتب موقف السيارات على الرقم 1-855-535-1100. لمعرفة أين يمكنك أن تجد محطات الدفع وساحات الانتظار ومكاتب موقف السيارات، قم بزيارة ahs.ca/fmcparking.