

أسئلة

ينبغي لك أن تطرحها على طبيبك أو مقدّم رعايتك الصحية الآخر قبل إجراء أي فحص أو علاج أو إجراء لك

هناك بعض الفحوص والعلاجات والإجراءات التي لا تعطيك أية فائدة تقريباً. لا بل أنها في بعض الحالات قد تسبب لك الأذى.

استخدم الأسئلة الـ ٥ التالية للتأكد من حصولك على مقدار الرعاية المناسبة - أي ليس أكثر ولا أقل من اللازم.

١

هل أحتاج فعلاً لهذا الفحص أو الإجراء؟ وقد تساعد الإجراءات على معالجتها. قد تساعدك الفحوص وطبيبك أو مقدّم رعاية صحتك الآخر في تحديد المشكلة.

٢

ما هي الأخطار؟ هل ستكون هناك أية تأثيرات جانبية؟ ما هي إمكانيات الحصول على نتائج غير دقيقة؟ هل يمكن أن يؤدي ذلك إلى فحص أو إجراء إضافي؟

٣

هل هناك خيارات أبسط وأسلم؟ في بعض الأحيان يكون كل المطلوب إجراء تغييرات على أسلوب حياتك، مثل تناول الغذاء الصحي أو القيام بمزيد من التمارين.

٤

ماذا يحصل إذا لم أفعل أي شيء؟ اسأل عمّا إذا كانت حالتك قد تصبح أسوأ - أو أفضل - إذا لم يتم تنفيذ الفحص أو الإجراء لك حالاً.

٥

ما هي التكاليف؟ يمكن أن تكون التكاليف مالية أو عاطفية أو تكلفة من حيث أخذ وقتك. عندما تكون هناك تكلفة يتحملها المجتمع، هل التكلفة معقولة أو هناك بديل أرخص؟

اقتباس من مواد من إعداد «تقارير المستهلك».

Choosing Wisely Australia® هي مبادرة تمكّن الخبراء السريريين والمستهلكين وأصحاب المصلحة في ميدان الرعاية الصحية من بدء محادثات هامة حول الفحوص والعلاجات والإجراءات غير الضرورية. تتولى قيادة Choosing Wisely Australia، التي تركز على الرعاية عالية النوعية، مجالس وجمعيات طبية أسترالية ويتولى تيسير أعمالها NPS MedicineWise.

تُنخّذ كل عناية معقولة لتقديم معلومات دقيقة وقت إعدادها. وليس المقصود أن تكون هذه المعلومات بديلاً للمشورة الطبية، ويجب عدم الاعتماد عليها بصورة حصرية لإدارة أو تشخيص أية حالة طبية. وتعفي Choosing Wisely Australia نفسها من مسؤولية كل التبعات (مما فيها الإهمال) المتعلقة بأية خسارة أو أضرار أو إصابة تنجم عن الاعتماد على هذه المعلومات أو استخدامها. اقرأ الإعفاء من المسؤولية بكامله في الموقع

www.choosingwisely.org.au

للمزيد من المعلومات تفقّد الموقع
choosingwisely.org.au

شارك في المحادثة في
[@ChooseWiselyAU](https://twitter.com/ChooseWiselyAU)