

Arabic



# إقامتك في مستشفى النساء

the women's  
the royal women's hospital



## الملاحظات

يهدف المستشفى الملكي للمرأة إلى تطوير - المعلومات الصحية المفيدة للنساء وأسرهن. نرحب دائماً بتعليقاتكم. إذا كان لديك أي شيء ترغبين في إخبارنا به حول هذا الكتيب، يُرجى الاتصال بمستشفى النساء على [rwh.publications@thewomens.org.au](mailto:rwh.publications@thewomens.org.au).

يمكنك أيضاً إرسال تعليقاتك إلى  
Women's Consumer Health Information إلى  
Royal Women's Hospital Locked Bag 300  
Cnr Grattan St and Flemington Rd  
Parkville VIC 3052

## إخلاء المسؤولية

يقدم هذا الكتيب معلومات عامة فقط. للحصول على مشورة محددة حول احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك أو احتياجات الرعاية الصحية لطفلك، يجب عليك طلب المشورة من أخصائي الصحة الخاص بك. لا يتحمل مستشفى النساء الملكي أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر ينشأ عن اعتمادك على هذا الكتيب بدلاً من رؤية أخصائي صحي. إذا احتجت أنت أو طفلك إلى عناية طبية عاجلة، يُرجى الاتصال بأقرب قسم طوارئ إليك. © مستشفى النساء الملكي، الطبعة الثالثة 2015-2022.

## شكر وتقدير للمالكين التقليديين

يعرب مستشفى النساء الملكي عن تقديره واحترامه لشعبي Wurundjeri وBoonwurrung من أمم Kulin، المالكين التقليديين للبلد الذي تقع عليه مواقعنا في Sandringham وParkville، ونعرب عن احترامنا لشيوخهم في الماضي والحاضر والناشئين.



# المحتويات

|           |   |
|-----------|---|
| 6         | أهلا و سهلا                                       |
| 8         | الوصول إلى مستشفى النساء                          |
| 10        | ايجاد طريقك حول مستشفى النساء                     |
|           | <b>الخدمات في مستشفى النساء</b>                   |
| 12        | نساء وعائلات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس |
| 13        | خدمات الصحة النفسية                               |
| 13        | دعم العنف الأسري                                  |
| 14        | الرعاية الروحية وأماكن الجلوس والمساحات الهادئة   |
| 15        | مركز الترحيب بمستشفى النساء                       |
| 15        | مركز رعاية الأطفال والتعليم المبكر                |
| 15        | منطقة الطعام و متاجر التسوق في الطابق الأرضي      |
| 16        | المركز الصحي                                      |
| <b>17</b> | <b>إقامتك</b>                                     |
| 17        | هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟                        |
| 17        | الممتلكات الشخصية                                 |
| 18        | ساعات الزيارة                                     |
| 18        | الوجبات   |
| 19        | جهاز التحكم في سريرك                              |
| 20        | التسجيل الصوتي والمرئي                            |
| 20        | الهواتف   |
| 20        | أوقات الخروج من المستشفى                          |

21

## رعايتك

21

لماذا نؤكد من أنت؟

22

تسليم معلوماتك الصحية

23

أخبرنا عن أدويتك

24

الوقاية من العدوى

25

إذا كنت بحاجة إلى نقل دم

26

مسكن الآلام

27

الوقاية من السقوط

28

هل تشعرين أنتِ أو طفلكِ بتوسعك؟

30

إصابات الضغط

30

التخطيط المسبق للرعاية

31

## حقوق الرعاية الصحية الخاصة بك

32

الموافقة المستنيرة

33

## أخبرنا برأيك

33

الملاحظات، والشكاوى، والتعليقات، والاقتراحات

35

## العودة إلى المنزل

38

## كوني مشاركة في مستشفى النساء





# أهلا و سهلا

نحن ملتزمون بتقديم أعلى مستوى من الخدمة والرعاية والخبرة لجميع مرضانا. إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف, يُرجى سؤال موظفينا، فنحن سعداء بمساعدتك.

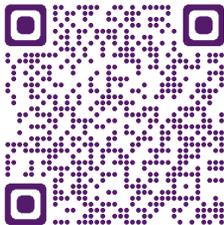
## حول هذا الكتيب

يدرك مستشفى النساء أهمية إشراك المرضى في رعايتهم الخاصة وتوفير تواصل واضح . يهدف هذا الكتيب إلى تقديم معلومات عن الرعاية والخدمات المتاحة في مستشفى النساء الملكي.

## لمزيد من المعلومات عن مستشفى النساء

إمسي رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني لمستشفى النساء

[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)



## رؤيتنا

خلق مستقبل أكثر صحة للنساء والأطفال

### توجهاتنا الاستراتيجية



نحن نقدم  
رعاية رائدة للنساء  
وحديثي الولادة



نحن نتشارك في خلق تجارب  
استثنائية كل يوم



نحن أفضل مكان للعمل والتعلم  
والمساهمة



نحن نقود ونشارك للتأثير في  
التغيير

### إعلاننا

نحن ملتزمون بالنموذج الاجتماعي للصحة  
نحن نهتم بالنساء من جميع مناحي الحياة  
نحن ندرك أن الجنس ونوع الجنس يؤثران على الصحة والرعاية الصحية  
نحن صوت لصحة النساء  
نحن نسعى إلى تحقيق المساواة في الصحة

### قيمنا



الشجاعة



الشغف



الاكتشاف



الاحترام



# الوصول إلى مستشفى النساء

تقع مستشفى النساء في زاوية شارع Grattan و طريق Flemington Road في Parkville

## تغييرات في حركة المرور في Parkville

هناك أعمال كبيرة لبناء محطة Parkville، وهي جزء من مشروع نفق المترو، والتي تجري في منطقة المستشفى. شارع Grattan مغلق حالياً بين شارع Royal Parade وشارع Leicester. من المقرر افتتاح محطة Parkville في عام 2025.

لمزيد من المعلومات حول كيفية تأثير هذا العمل الكبير على إقامتك في مستشفى النساء يرجى زيارة

[metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville](http://metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville)

## وسائل النقل العام

يوجد عدد قليل من  
مواقف السيارات قصيرة الأجل (30 دقيقة) للاستلام  
والانزال  
فقط في الطابق الأرضي السفلي،  
قبالة طريق Flemington أيضاً.

تتوفر مواقف محدودة لعدادات الشوارع في الشوارع  
المحيطة بالمستشفى. تحقق من لافتات القيود.

تتوفر منصات للدراجات الهوائية عند المدخل الرئيسي  
للمستشفى (شارع Grattan) ومدخل الطوارئ (طريق  
Flemington).

## إمكانية الوصول

هناك عدد من مواقف السيارات المخصصة للمرضى  
والزوار من ذوي الإعاقة في الطابق B1 من موقف السيارات  
الخاص بنا. هناك أيضاً منطقة صغيرة للاستلام والإنزال  
عند المدخل الأرضي السفلي.

تتوفر إمكانية وصول الكراسي المتحركة  
عند المدخل الرئيسي للمستشفى  
في شارع Grattan (الطابق الأرضي) ومدخل رعاية طوارئ  
مستشفى النساء في شارع Flemington  
(Lower Ground entrance).

إن مستشفى النساء يتمتع بخدمة جيدة لوسائل النقل العام  
مع وجود محطات ترام ومواقف باص لعدة طرق على  
مسافة قريبة سيراً على الأقدام من المستشفى.

للحصول على معلومات بشأن طرق وجدول مواعيد  
القطارات والترام والباصات اتصل على

[1800 800 007](http://ptv.vic.gov.au/1800-800-007) أو قومي بزيارة [ptv.vic.gov.au/timetables](http://ptv.vic.gov.au/timetables)

## سيارات الأجرة

يوجد موقف لسيارات الأجرة أمام  
مستشفى ملبورن الملكي  
في شارع Grattan.

## مواقف السيارات

يتوفر موقف سيارات محدود تحت الأرض في المبنى  
الرئيسي لمستشفى النساء، ويمكن الوصول إليه من مدخل  
موقف سيارات طريق Flemington.

تؤدي مصاعد موقف السيارات إلى مكتب الاستقبال  
الرئيسي، وخدمات العيادات الخارجية أو أجنحة  
الاستشارات الخاصة. يتم تشغيل موقف السيارات  
بواسطة Wilsons Parking ويفتح من الساعة 6:00  
صباحاً إلى 9:00 مساءً يومياً.

لمزيد من المعلومات عن مستشفى النساء:

[wilsonparking.com.au/park/3244-Royal-Women](http://wilsonparking.com.au/park/3244-Royal-Women)

# ابحثي عن طريقك حول مستشفى النساء



Level  
1

- عيادات صحة المرأة
- عيادات الحمل
- الرعاية النهارية للحمل
- غرفة الوالدين
- مركز Pauline Gandel للتصوير النسائي
- صيدلية لمرضى المستشفى
- علم الأمراض
- العلاج الطبيعي
- التغذية وعلم التغذية
- المراحض العامة



Lower  
ground

- الطوارئ والاستقبال
- مدخل مواقف السيارات
- المراحض العامة



Ground  
floor

- مكتب الاستقبال/مكتب الاستعلامات
- مركز ترحيب مستشفى النساء
- أماكن العبادة
- Badjurr-bulok Wilam
- مركز الاستشارات النسائية
- وخدمات الدعم
- التواصل مع المستهلك
- مركز رعاية الأطفال والتعليم المبكر
- منطقة متاجر التسوق والمواد الغذائية
- المراحض العامة
- هاتف عمومي



- جناح صحة المرأة - 5 شمال
- وحدة الرعاية المعقدة (CCU)
- الحمل المبكر مركز التقييم
- المراحيض العامة



- الخدمات الإيجابية
- أجنحة مستشفى النساء الاستشارية الخاصة
- أجنحة Frances Perry House الاستشارية الخاصة
- المراحيض العامة



- Frances Perry House المستشفى الخاص



- مركز الولادة ومركز التقييم
- جراحة نهارية



- منطقة أبحاث النساء
- Frances Perry House المستشفى الخاص
- قسم أمراض النساء والولادة بجامعة ملبورن
- المراحيض العامة



- أجنحة الولادة
- وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)
- خدمة الرضاعة الطبيعية
- باحة حديقة المستشفى
- المراحيض العامة

Wurundjeri  
and  
Boonwurrung  
Country



# الخدمات في مستشفى النساء

نساء وعائلات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس



توفر Badjurr-Bulok Wilam (التي تعني "موطن العديد من النساء" بلغة Woiwurrung لشعوب Wurundjeri) مكانًا للزوار الطارئین للمرضى الذين يعرفون أنفسهم على أنهم من السكان الأصليين و/أو سكان جزر مضيق توريس وعائلاتهم. كما يتم تشجيع المرضى من غير السكان الأصليين الذين لديهم شركاء من السكان الأصليين على الوصول إلى Badjurr-Bulok Wilam للحصول على الدعم. قد يشمل ذلك الدعم للوصول إلى خدمات المستشفى، والمعلومات، والإحالة إلى الخدمات والمساعدة العملية.

توفر Badjurr-Bulok Wilam مكانًا للراحة حيث يمكنك أنت وعائلتك الجلوس والتحاور وتناول فنانج من القهوة مع مسؤول التواصل بالمستشفى للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس (AHLO). يقع Badjurr-Bulok Wilam في الطابق الأرضي بجوار المدخل الرئيسي للمستشفى مباشرةً.



## العنف العائلي دعم

لدى مستشفى النساء مجموعة من الموارد والخدمات و المعلومات لدعم الموظفين للتعرف على العنف العائلي والاستجابة له والوقاية منه.

نحن هنا لدعمكم.

يُرجى سؤال موظفينا أو زيارة موقعنا

الإلكتروني:- [thewomens.org.au/health-information/violence-against-women](http://thewomens.org.au/health-information/violence-against-women)

## خدمات الصحة النفسية

يوجد لدى مستشفى النساء فريق للصحة النفسية يوفر خيارات التقييم والعلاج لمرضانا الحاليين. قد تكون الإحالة إلى خدمة الصحة النفسية لدينا من أجل:

- وجود مرض عقلي مسبقاً
- القلق أو الاكتئاب المرتبط بالحمل والولادة
- مشاكل الترابط والتعلق بالأطفال حديثي الولادة
- الدعم والمشورة للمشاكل المتعلقة ب:
  - مشاكل صحية كبيرة
  - الأمراض النسائية بما في ذلك انقطاع الطمث
  - الشيخوخة.

يقدم فريق الصحة النفسية مجموعة من العلاجات الفردية والجماعية.

تُقدّم خدمات الطب النفسي وعلم النفس

للمرضى الخارجيين بشكل

عام في عيادات الحمل

وعيادات صحة المرأة.

مواعيد الرعاية الصحية عن بُعد

متوفرة أيضًا.





## أماكن الجلوس

نحن نقدم عددًا من مناطق الجلوس المريحة حول الردهة وبالقرب من المدخل الرئيسي للمستشفى (الطابق الأرضي).

## غرف الرضاعة الطبيعية

إن مستشفى النساء هو مستشفى ودود للطفل، ونحن نشجع الرضاعة الطبيعية أينما ومتى شعرت بالراحة للقيام بذلك. هناك أيضاً غرف للرضاعة الطبيعية متاحة للزوار والمرضى بالقرب من عيادات الحوامل (الطابق الأول).

## باحة الحديقة الداخلية

لدينا باحة حديقة للمرضى والزوار. وهذا يمكن أن يمنحك استراحة وبعض الهواء النقي بعيداً عن الأجنحة والحضانات ( الطابق 4).

## الرعاية الروحية وأماكن الجلوس والمساحات الهادئة

الرعاية الروحية في مستشفى النساء هي خدمة سرية مجانية، تقديم الدعم العاطفي والروحي لجميع المرضى، وعائلاتهم وأصدقائهم والموظفين في المستشفى. قد يتوفر ممثلون من مختلف الثقافات. يُرجى سؤال أحد أعضاء فريق الرعاية الروحية لدينا عن الممثلين المتاحين، حيث أنهم يتغيرون من وقت لآخر.

## تفاصيل الاتصال من الإثنين إلى الجمعة

من 8:30 صباحاً إلى 4:30 مساءً (الطابق الأرضي).

T (03) 8345 3016

## أماكن العبادة

يقدم مستشفى النساء مكانين للعبادة متعددتي الأديان للمرضى والعائلات لاستخدامهما للتأمل والصلاة. توجد نصوص مقدسة بالإضافة إلى دفتر للصلاة لتسجيل الأفكار. يمكن لعضو من فريق الرعاية الروحية المساعدة إذا كان الزوار يرغبون في إضاءة الشموع والبخور. يمكن ترتيب مناسبات تأيين للعائلات والموظفين الذين يرغبون في أن يجتمعوا معاً. انظري لوحة الإعلانات عند مدخل الممر لمعرفة الأنشطة الأسبوعية المعروضة (الطابق الأرضي).



HELLO

## مركز ترحيب مستشفى النساء

مركز الترحيب هو مساحة دافئة وجذابة للاسترخاء ، أو إطعام طفلك، أو شحن هاتفك، أو الانضمام إلى مكتبتنا، أو الحصول على بعض المعلومات المتعلقة بصحة المرأة. يقدم فريق مركز الترحيب الدعم للمرضى ، والعائلات والزوار الآخرين للوصول إلى المستشفى وخدماته واستكشافها.

يمكن لفريق مركز الترحيب:

- مساعدتك في العثور على معلومات عن قضايا صحة النساء باللغة الإنجليزية واللغات الأخرى
- مساعدة زوار المركز على استخدام مكتبتنا المتخصصة. يمكنك تصفح واستعارة كتاب أو قرص فيديو رقمي أو أخذ كتيب
- مساعدتك في حجز دروس تعليم الولادة وجولات المستشفى.

### تفاصيل الاتصال

من الإثنين إلى الجمعة 9:00 صباحاً  
5:00 مساءً (الطابق الأرضي) هاتف

(03) 8345 3037

أو 1800 442 007 (المتصلون

من المناطق الريفية)



### تفاصيل الاتصال

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة  
9:00 صباحاً وحتى 5:00 مساءً

الطابق الأرضي

T (03) 8345 2099

E [Childcare.Centre@thewomens.org.au](mailto:Childcare.Centre@thewomens.org.au)



## مركز رعاية الأطفال والتعليم المبكر

الرعاية العرضية متاحة للأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أسابيع و6 سنوات للمرضى الذين يحضرون المواعيد في مركز النساء. الأماكن محدودة، لذا يوصى بالحجز مسبقاً.

مركز رعاية الأطفال والتعليم المبكر هو بيئة آمنة للأطفال، وهو ملتزم بحماية وتعزيز صحة الأطفال وسلامتهم ورفاهيتهم.



## منطقة الطعام و متاجر التسوق في الطابق الأرضي

ستجد في هذه المنطقة عدداً من المتاجر والخدمات.  
وتشمل هذه:

- بريد أستراليا
- الصيدلية: الأدوية والهدايا
- المقاهي: كافيتريا زوكي ومقهى إيزابيلا
- متجر بقالة: الجرائد والمجلات والهدايا والوجبات الخفيفة والحلويات
- محل زهور
- علبة الشوكولاتة
- ثُباع الهدايا أيضاً من حين لآخر في مكتب المتطوعين.



ذا كنت تتلقين الرعاية في هذه  
المستشفيات المجاورة - مركز  
Peter MacCallum للسرطان  
أو مستشفى ملبورن الملكي أو  
مستشفى الأطفال الملكي -  
ستتمكنين من الاطلاع على هذه  
التفاصيل أيضاً.

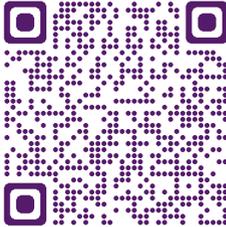
يمكنك تنزيل تطبيق Health Hub من App Store و  
Google Play.

لمزيد من المعلومات قومي بزيارة موقع  
[health-hub.org.au](http://health-hub.org.au)  
أو امسحي رمز الاستجابة السريعة هذا.

## مركز الصحة

مركز الصحة هو وسيلة آمنة وسهلة للاستخدام والمنصة  
التفاعلية التي يمكن الوصول إليها من هاتفك أو جهازك  
اللوحي أو جهاز الكمبيوتر.  
يسمح للمرضى في:

- الاطلاع على تفاصيل المواعيد القادمة
- تغيير المواعيد أو إلغاؤها (مع بعض الاستثناءات)
- الاطلاع على معلومات حول الزيارات الأخيرة
- العثور على نتائج الاختبار (متوفرة عادة خلال 4 أيام)
- التحقق من الأدوية الموصوفة وطلب تكرار الوصفات  
الطبية
- الاطلاع على تفاصيل فريق الرعاية الصحية الخاص  
بك
- تسمية شخص ما للوصول إلى مركز الصحة بالنيابة  
عنهم.





## إقامتك

### الممتلكات الشخصية



نقترح عليك الاحتفاظ بكمية صغيرة فقط من المال معك وأن يتم إرسال الأشياء الثمينة الخاصة بك إلى المنزل. إذا لم يكن ذلك ممكناً، احتفظي دائماً بأي أغراض ثمينة معك أو أغلقى عليها بإحكام في الخزانة في غرفتك. يُرجى إبلاغ الممرضة أو القابلة إذا كنتِ قد أحضرتِ معك أي معدات كهربائية لاستخدامها أثناء إقامتك.



### هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟

إذا كانت لغتك الأولى ليست الإنجليزية وتريدين المساعدة في التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك، فلدينا مترجمين فوريين محترفين يمكنهم المساعدة.

اطلبي مترجمًا فوريًا، بما في ذلك مترجم لغة الإشارة الأسترالية، عند تنظيم إقامتك في المستشفى.

يمكنك أيضًا أن تسأل القابلة أو الممرضة إذا كنتِ ترغبين في الحصول على مترجم فوري.



## ساعات الزيارة

نرحب بالزوار في مستشفى النساء.  
تحققى من موقعنا الإلكتروني لمعرفة أي قيود قد تنطبق.

- ساعات الزيارة (عامة): 2:30 مساءً - 8:00 مساءً
- ساعات الزيارة للشركاء: 8:00 صباحًا - 8:30 مساءً

من أجل راحة وصحة وسلامة مرضانا، نطلب من الزوار احترام ساعات زيارتنا. إذا شعرت عائلتك أو أصدقائك أو مقدمي الرعاية بالمرض أو أصيبوا بعدوى أو أصيبوا بمرض مؤخرًا، فاطلبى منهم عدم الزيارة حتى يتعافوا تمامًا.

يمكن التفاوض على ساعات زيارة بديلة مع الممرضة المسؤولة في ظروف خاصة.

### وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)

- ساعات الزيارة (عامة): 2:30 مساءً - 8:00 مساءً
- ساعات الزيارة للوالدين غير مقيمة

نطلب ألا يكون هناك أكثر من ثلاثة أشخاص (بما في ذلك والدي الطفل) بجانب سرير الطفل في أي وقت. يمكن للعائلة والأصدقاء (بما في ذلك الأطفال) زيارة الأطفال في الرعاية المركزة أو الخاصة وفقاً لرغبة الوالدين.

يلزم الحصول على إذن خطي من الوالدين لزيارة أفراد الأسرة أو الأصدقاء في غياب الوالدين.



## مراحيض الزوار

توجد مراحيض الزوار في ردهات المصعد في كل طابق أو بالقرب من مكتب الاستقبال الرئيسي.



## الوجبات

يتم تقديم وجبات المرضى في الأوقات التقريبية التالية:

- الإفطار: 8:00 صباحاً
- الغداء: 12:30 ظهراً
- العشاء: 6:00 مساءً

سيتم إعطاؤك قائمة طعام لإكمالها كل يوم تتناسب مع احتياجاتك الغذائية.

يرجى إخبار طاقم التمريض والوجبات إذا كان لديك أي حساسية أو متطلبات غذائية محددة.

## جهاز التحكم بجانب سريرك

يحتوي جهاز التحكم بجانب سريرك على أزرار تسمح لك باستدعاء الممرضة أو القابلة، وتشغيل الإضاءة والتحكم في التلفزيون. كما يحتوي أيضاً على مكبر صوت للتلفزيون والراديو.

ستشرح لك الممرضة أو القابلة كيفية استخدامه وأجهزة الاتصال الأخرى الموجودة في جميع أنحاء غرفتك. يرجى مراعاة زملائك المرضى عند مشاهدة التلفزيون أو الراديو أو الاستماع إليهما.

### نظام استدعاء الممرضات/القابلة





## التسجيل الصوتي والمرئي

التصوير أو التسجيل في المستشفى مرحب به عندما يكون ذلك آمناً ومناسباً للقيام بذلك. ومع ذلك، هناك أوقات قد يؤثر فيها التقاط الصور، أو التصوير أو التسجيل على رعايتك، أو انتهاك خصوصية المرضى الآخرين، أو انتهاك خصوصية موظفينا.

أنت لست بحاجة إلى إذن لالتقاط الصور، أو فيلم تصويري، أو تسجيل نفسك أو أحد أفراد أسرتك أثناء وجودك في المستشفى طالما أنك لا تقومي بالتقاط الصور، أو تصوير أو تسجيل أحد أفراد طاقم العمل أو أي مريض أو زائر آخر. يتضمن ذلك التقاط صوت أو صورة أي شخص قريب منك.

يمكنك التقاط الصور، أو فيلم تصويري، أو تسجيل الرعاية السريرية مثل ولادة طفل إذا حصلت على إذن من جميع الموظفين المشاركين في الرعاية السريرية. يجب عليك التوقف عن التقاط الصور، أو فيلم تصويري، أو التسجيل إذا طُلب منك ذلك.

يُرجى عدم نشر أي مواد على الإنترنت أو على أي من وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، إنستجرام، تويتر، إلخ) أي مواد يظهر فيها موظفو مستشفى النساء دون إذنتهم.

يسألني أحد الموظفين إذا لم تكن متأكد من الوقت المناسب لالتقاط صورة، أو فيلم أو تسجيل.



## أوقات الخروج

يوجد وقتان للخروج من المستشفى كل يوم:

- الخروج الصباحي: 9:30 صباحاً
- الخروج بعد الظهر: 3:30 عصراً



## الهواتف

يمكن للمتصلين الخارجيين الاتصال بهاتفك الموجود بجوار سريرك عن طريق الاتصال باستفسارات المرضى على الرقم

3030 8345 (03). يمكنهم أن يطلبوا من عامل الهاتف التحدث مع أحد المرضى وإعطاء اسمك. سيقوم عامل الهاتف بعد ذلك بتحويل المكالمة إليك.

يمكنك استخدام هاتفك المحمول أثناء تواجذك في المستشفى، ولكن يرجى الحفاظ على مسافة متر واحد من أي معدات طبية. يرجى مراعاة الآخرين عند استخدام هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي.

تتوفر مرافق شحن الهاتف مجاناً في مركز الترحيب بمستشفى النساء في الطابق الأرضي. يتوفر هاتف عمومي في بهو الطابق الأرضي.



## رعايتك

### لماذا نتأكد من هويتك؟

يلتزم مستشفى النساء بضمان سلامتك. للمساعدة في ذلك، نحتاج إلى تأكيد هويتك للتأكد من سلامتك أنت أو طفلك وتلقي العلاج الصحيح المقصود. وللقيام بذلك سنتحقق من من هويتك عدة مرات طوال فترة إقامتك.

في كل مناسبة، سوف نتحقق منك أو من طفلك:

- الاسم الكامل
- العنوان
- تاريخ الميلاد.

ثم سوف نتحقق من ذلك مقابل:

- السجل الصحي
- أربطة تعريف المريض (أساور المعصم).





## تسليم معلوماتك الصحية

أثناء إقامتك بشارك عدد من الموظفين المختلفين في رعايتك، بما في ذلك الأطباء ، والقابلات، والممرضات، والصيادلة، والمهنيين الصحيين المساعدين. كل هؤلاء الموظفين يمكنهم الوصول إلى معلوماتك الصحية. عندما يشارك الموظفون معلومات عنك يُطلق عليه التسليم السري.

سيحدث التسليم في بعض الأحيان بجانب سريتك. أنت وشريكك مدعوون للمشاركة إذا كنت ترغبين في ذلك. هذه فرصة جيدة لتوضيح المعلومات وطرح أسئلة حول رعايتك. إذا كنت تفضلين عدم مناقشة رعايتك بجانب السري، يُرجى إبلاغ الموظفين بذلك. إذا كانت المعلومات أو التعليمات غير واضحة أو مربكة، فيمكنك أن تطلبي:

- أن يتم تدوين المعلومات لك
- تكرار المعلومات عندما يكون أحد أفراد أسرتك أو مقدم الرعاية حاضراً، ويمكنه أيضاً طرح الأسئلة
- الحصول على مترجم فوري لمساعدتك.

إذا كان هناك أي شيء تمت مناقشته غير صحيح أو لم تفهميه، فيرجى إخبارنا بذلك واطلبي منا الشرح.

## ما يمكنك فعله

- أخبرنا إذا كان اسمك أو اسم طفلك أو عنوانك أو تاريخ الميلاد غير صحيح أو تغيّر.
- إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحاً، أو إذا سمعت شيئاً ما خاطئاً، يرجى إعلامنا على الفور من خلال التحدث إلى ممرضتك.

يتيح لك نظام السجلات الطبية الإلكترونية الخاص بنا إضافة اسمك المفضل أو المختار وهويتك الجنسية إلى سجلك الطبي. بمجرد إضافته، سيهدف فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى استخدام الاسم الذي اخترته طوال رحلتك المرضية.

في بعض الأحيان، قد لا نزال بحاجة إلى استخدام اسمك القانوني (الاسم الموجود في وثائق هويتك القانونية). على سبيل المثال، يجب علينا استخدام اسمك القانوني لتحديد هوية المريض بشكل آمن.

## هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟ Interpreter



يمكنك طلب مترجم فوري، بما في ذلك مترجم لغة الإشارة الأسترالية، في أي وقت. يرجى أن تطلبي من موظفينا ترتيب ذلك لك.

## أخبرينا عن أدويةك



إنّ الأدوية جزء مهم من علاجك. عندما يتم إدخالك إلى المستشفى، سنسألك عن الأدوية التي تتناولونها. معرفة الأدوية الخاصة بك ستساعدنا في اتخاذ القرارات الصحيحة بشأن رعايتك.

من المهم ذكر جميع الأدوية. وتشمل هذه الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، والفيتامينات، والعلاجات الطبيعية. أخبرينا بما تأخذينه وما يناسبك.

أخبرينا إذا كنت تستخدمين::

- أدوية من صيدلي أو سوبر ماركت
- دواء سائل مثل شراب السعال
- العلاجات الطبيعية مثل الأعشاب والمركبات
- الفيتامينات
- الكريمات الطبية أو اللصقات
- البخاخات أو أجهزة الاستنشاق
- المنتجات المهبلية
- الحقن
- قطرات العين أو قطرات الأذن أو بخاخات الأنف
- أي عقاقير أو مواد أخرى.

يمكنك أيضًا استخدام مركز الصحة (Health Hub) لإخبارنا بالأدوية التي تتناولونها وإذا كان لديك أي حساسية. انظري الصفحة 16 لمعرفة المزيد عن مركز الصحة (Health Hub).

للمساعدة في إدارة أدويةك:

- أحضري جميع أدويةك إلى المستشفى.
- احتفظي بقائمة محدثة بأدويةك وأظهرها للموظفين عند دخولك المستشفى.
- اطلبي قائمة محدثة بأدويةك قبل عودتك إلى المنزل. سيكون هذا مفيداً لطبيبك المحلي والصيدلي.
- أخبرينا إذا كنت تعاني من حساسية أو ردود فعل سيئة تجاه الأدوية.
- أثناء وجودك في المستشفى، لا تخافي من السؤال عن الأدوية التي تتلقينها ولماذا.

سيقوم صيدلي المستشفى الخاص بك بمراجعة جدول الأدوية الخاص بك بانتظام وسيعمل مع أطباءك للتأكد من أن الأدوية الموصوفة مناسبة وآمنة للاستخدام. إذا خرجت من المستشفى وتحتاجين إلى أدوية، فسيتم إعطاؤك معلومات عن كل دواء.



يرجى إظهار بطاقة Medicare الحالية الخاصة بك للموظفين، بالإضافة إلى أي بطاقات امتياز أخرى، على سبيل المثال، المعاش التقاعدي أو بطاقة الرعاية الصحية، بطاقة DVA، بطاقة استحقاق شبكة الأمان من الصيدلية المحلية الخاصة بك.

### الصيدلية (المستوى 1):

من الاثنين إلى الجمعة: 8:30 صباحاً - 5:00 مساءً  
السبت: 8:30 صباحاً - 1:00 ظهراً

ستحتاجين إلى دفع ثمن أي أدوية يتم إعطاؤها لك لأخذها إلى المنزل. يمكن دفع ثمنها في مكتب أمين الصندوق (الطابق الأرضي).

## لوقاية من العدوى



أي مريض يتلقى الرعاية الصحية معرض لخطر الإصابة بالعدوى، إما من خلال الإجراءات الجراحية أو بسبب مرضهم. يتم تدريب موظفي المستشفى على استخدام استراتيجيات للحد من هذا الخطر.

للمرضى والزوار أيضاً دور في الوقاية من العدوى في المستشفيات.

أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي التأكد من نظافة يديك. حتى إذا كانت يديك تبدو نظيفة، يجب عليك استخدام فرك اليد القائم على الكحول (جل اليدين) عندما تكون في المستشفى. إذا بدت يديك متسخة، يجب عليك غسلها بالماء والصابون.

يجب عليك تنظيف يديك دائماً:

- استخدام فرك اليد القائم على الكحول عند قدمهم لأول مرة وعند دخولهم مناطق المرضى وعند مغادرتهم
  - اتباع أي احتياطات خاصة التي تُطلب منهم. في بعض الأحيان قد يُطلب من الزوار ارتداء كمامة أو رداء. قد يكون هذا لحمايتهم أو حمايتك
  - عدم لمس ضماداتك، أو أجهزة تسريب أو غيرها من المعدات الموجودة حول سريرك.
- إذا كان لديك أو لدى أحد أفراد أسرتك أي أجهزة تسريب أو تصريف فسوف يشرح لك من يعتنون بك سبب الحاجة إليها، والرعاية الإضافية المطلوبة لمنع العدوى، ومتى يمكنك توقع إزالتها. معلومات حول العناية بالجروح سيتم أيضاً توفيرها.

**يسعد موظفونا أن يُسألوا "هل نظفت يديك".**

- بعد الذهاب إلى المرحاض
- قبل لمس الطعام أو الأكل
- بعد العطس، أو السعال، أو التخلص من المناديل
- قبل لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك
- قبل وبعد لمس الضمادات.

لحماية الجميع، يجب على الزائرين أو مقدمي الرعاية:  
• عدم الزيارة إذا كانوا يشعرون بتوعك؛ أو إذا كانوا مصابين بالبرد، أو الطفح الجلدي، أو كانوا يتقيأون أو يعانون من الإسهال

## إذا كنت بحاجة إلى نقل الدم



هو نقل الدم من شخص إلى آخر. في حالات نادرة ، قد تحتاجين إلى نقل الدم بسبب حالتك أو العلاج الذي تتلقينه.

قبل موافقتك على نقل الدم، إسألني عن سبب احتياجك لنقل الدم وما هي الفوائد والمخاطر. إذا كنت لا تفهمين سبب ضرورة نقل الدم، فلا تخافى من طرح الأسئلة أو الحصول على مزيد من المعلومات.

**إن إمدادات الدم في أستراليا آمنة للغاية. يتم اختبار كل الدم المتبرع به للكشف عن الأمراض المنقولة بالدم مثل فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد الوبائي والزهري. إن خطر الإصابة بأي نوع من أنواع العدوى من نقل الدم منخفض للغاية.**

معظم الأشخاص الذين يتلقون عملية نقل الدم لا يعانون من أي آثار جانبية وعادة ما يكون أي رد فعل خفيفًا.

ردود الفعل الأكثر شيوعاً لنقل الدم هي:

- الحمى
- الطفح الجلدي
- الحكّة.

في حالات نادرة جداً، يمكن أن تكون ردود الفعل الحادة مهددة للحياة. تذكرى أن تخبرى طبيبك إذا كان لديك أي رد فعل على نقل الدم من قبل.

حتى يمكن نقل الدم بأمان قدر الإمكان، هناك إجراءات صارمة يتبعها الموظفون. يتضمن هذا التأكد من هويتك سيتم سؤالك عن اسمك الكامل وتاريخ ميلادك وسيتم التحقق من اسوارة التعريف الخاصة بك في كل مرة:

- تم أخذ عينة دم منك
- قبل نقل الدم إليك.

## الوقاية من السقوط



كمريضة لديك خطر أكبر للسقوط. يكون السقوط أكثر احتمالاً عندما:

- تكوني مريضة
- لديك انخفاض في ضغط الدم
- تتناولين بعض الأدوية
- حامل
- أنجبت للتو
- خضعت للتخدير العام، أو التخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي الشوكي
- أجريت عملية جراحية
- كنت في السرير لفترة من الوقت
- كنت في مكان غير مألوف
- تعاني من ضعف البصر.

هناك عدة طرق لتجنب السقوط:

- ارتدي دائماً أحذية أو نعالاً داعمة ومسطحة وغير قابلة للانزلاق (لا تمشي بالكسبات أو الجوارب).
- أحضري نظاراتك الطبية وأدوات المساعدة على المشي إلى المستشفى.
- أخبري الموظفين إذا كان هناك أشياء على الأرض في طريقك، أو في حالة حدوث انسكاب.
- تأكدي من أنه يمكنك الوصول إلى زر الاتصال الخاص بك بسهولة.
- في الليل، قومي بتشغيل الضوء قبل النهوض من السرير.
- خذي وقتك في النهوض من الكرسي أو النهوض من السرير.

المعلومات التالية خاصة بالمريضات اللواتي أنجن حديثاً خضعن للتخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي الشوكي، أو اللواتي يجب أن يقضوا فترات طويلة في الفراش، أو فقدن الكثير من الدم.

- تحققى مع الممرضة أو القابلة قبل النهوض من السرير.
- اطلبي من الموظفين مساعدتك عند النهوض من السرير.
- عندما تستحمين، استخدمي كرسي الاستحمام للجلوس عليه.
- بعد التخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي، انتظري حتى يكون لديك الإحساس الكامل بالساق والقوة قبل محاولة الوقوف أو المشي
- دعي الموظفين يعرفون ما إذا كنت تشعرين بعدم الثبات على قدميك.

كيفية منع طفلك من السقوط:

- ضعي طفلك للنوم على ظهره في مهده بجوار سريرك.
- ابقى مع طفلك عندما يكون على سطح مثل طاولة التغيير أو السرير.
- ضعي طفلك في مهده إذا كنتِ تشعرين بالنعاس أو أخذت أدوية قوية لتخفيف الألم.
- إذا غفوتِ أثناء حمل طفلك فقد يسقط من بين ذراعيك.

## مسكن الآلام

كان الألم الحاد بعد الجراحة أو ولادة طفل أمراً يعتقد الناس أن عليهم تحمله. مع توافر طرق جديدة لتخفيف الألم، أصبح من المعروف أن تخفيف الألم، الملائم يمكن أن يساعدك على:

- الشعور براحة أكبر أثناء التعافي
- التعافي بسرعة أكبر وربما مغادرة المستشفى في وقت أسرع.

من المهم جداً بالنسبة لنا أن يتم التحكم بألمك بشكل جيد.

## من يشارك؟

قد تعمل مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية معك للسيطرة على ألمك. ويشمل هؤلاء الممرضات، والقابلات، والأطباء، والصيدالة، وأخصائيي العلاج الطبيعي.

يوجد في مستشفى النساء أيضاً خدمة علاج الآلام الحادة (APS) التي يعمل بها فريق من الممرضات، والقابلات وأطباء التخدير ذوي المعرفة المتخصصة والخبرة في علاج الآلام الحادة.

أنت مهمة أيضاً في إدارة ألمك. أنت وحدك من تعرف ما تشعرين به، وبالتالي فأنت أفضل شخص يقرر ما إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الأدوية المسكنة للألم.

إخبار الممرضة، أو القابلة أو طبيبك عند الشعور بالألم وهذا سيسمح لهم بمعرفة سبب ألمك واختيار أفضل شكل من أشكال تخفيف الألم والعلاج.

## كم هو مؤلم؟

هناك العديد من الوسائل التي يمكن استخدامها لتصنيف أو وصف ألمك:

- **تسجيل نقاط ألمك بين 1 و 10.** يتم تسجيل نقاط عدم وجود ألم على أنه 0 وأسوأ ألم يمكن أن تتخيليه هو 10
- **تصنيف ألمك على أنه إما لا ألم، ألم خفيف، ألم متوسط، ألم شديد**

• وصف نوع الألم الذي لديك. بعض الكلمات عن الألم تشمل الحاد؛ اللاذع؛ التشنج؛ خفيف؛ حارق؛ التنميل؛ الوخز؛ الخدر؛ النخز؛ الوجع؛ الخفقان.

من المهم جداً إخبار الممرضة، أو القابلة، أو الطبيبة إذا، بعد تناول دوائك للألم، لم يزول ألمك. قد تحتاجين إلى المزيد من أدوية الآلام. في أوقات مختلفة من اليوم، على سبيل المثال عند الاستحمام أو القيام بتمارين العلاج الطبيعي.

إذا كنت قد تناولت جميع أدوية الألم الموصوفة لك وما زلت تشعرين بالألم، فاطلبي رؤية طبيبك. إذا كنت لا تزالين تعاني من الألم بعد رؤية طبيبك، فيمكنك أن تطلبي رؤية شخص من APS.

## هل أنت أو طفلك أصبحت على غير ما يرام؟

- يجب عليك أيضًا أن تخبرهم إذا طفلك:
  - تبدو حركات الذراع والعين والساق والجسم مضطربة أو متشنجة
  - يبدو الجسم، أو الرأس، أو الرقبة، أو الذراعين، أو الساقين متثاق
  - التنفس سريع، ويصدرون أصوات شخير
  - بكاء غير عادي (بكاء ضعيف، أو عالي النبرة، أو أثنين أو بكاء ألم)
  - وجود أي دم في البراز (الغاائط/الفضلات)
  - يبدو الجلد شاحبًا جدًا أو يتحول إلى اللون الأصفر
  - يسحب البطن للداخل (المعدة) أو الجزء السفلي من الصدر مع كل نفس
  - القيء ليس صافياً أو ليس بلون الحليب أو بلون الليمون أو أنه يتقيأ كثيراً
- أو إذا أخبرتك غريزتك أن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام.

إذا كنت زائراً ولاحظت أن صحة أحد المرضى تزداد سوءاً يرجى إخبار أحد الموظفين.

إن شعرت بأنك أصبحت مريضة أو لاحظت أن طفلك يمرض، فأخبري أحد الموظفين على الفور أو دقي جرس استدعاء الممرضة/القابلة.

إذا لم يكن هناك رد وما زلت تشعرين بتوعك أو القلق بشأن صحتك أو صحة طفلك، فإتصلي بالرقم 2999 على هاتفك بجانب السرير.

سوف يقوم أحد كبار الموظفين بالرد عليك وتقييمك.

### أخبري الممرضة أو القابلة على وجه السرعة أو الطبيب إذا كان طفلك

- توقف عن التنفس أو تحول لونه إلى اللون الأزرق
- لديه نوبة/اختلاج/نوبة تشنج
- لا يمكن إيقاظه
- لا يلاحظ أي ضوضاء عالية، أو تسليط ضوء ساطع في عينيه أو قرصة خفيفة على ذراعه.

### أبلغى الممرضة، أو القابلة أو الطبيب إذا كان طفلك:

- في أول 24 ساعة من عمره
  - لم يرضع لأكثر من 6 ساعات
  - لم يتبلل و/أو يتسخ حفاضه
  - لديه بشرة صفراء المظهر.



# إذا كنت قلقة، نحن قلقون



ممرضة/قابلة اتصال  
(أخضر)

اضغطي على زر الاتصال

أو



تحدثي إلى أحد الموظفين

## إذا كنت لا تزالين تشعرين بالقلق

إتصلي بالرقم  
2999



## إصابات الضغط

يمكن أن تتكون إصابة الضغط، والمعروفة أيضاً بقرحة الفراش أو القرحة، عندما تقضي وقتاً طويلاً جالسة أو مستلقية في نفس الوضع.

يمكن أن تصابي بإصابات الضغط في أي مكان على جسمك، ولكن من المرجح أن تصابي بها في الأماكن التي تكون فيها الكثير من العظام والقليل جداً من التوسيد، على سبيل المثال:



رسم تخطيطي مقدم من لجنة التميز السريري، ولاية نيو ساوث ويلز للوقاية من إصابات الضغط

العلامات المبكرة التي تظهر عليك قرحة الفراش أو إصابة الضغط هي:

- الخوخ و/أو الخدر
- الألم.

يرجى إخبار الممرضة إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

## ما يمكنك القيام به لمنع إصابة الضغط

- تحركي، تحركي، تحركي
  - سواء كنت مستلقية على السرير أو جالسة على كرسي، حافظي على نشاطك وغيّري وضعك بشكل متكرر هي أفضل طريقة لتجنب إصابة الضغط.
  - إذا كنت تشعرين بألم شديد أو كنت غير قادرة على تحريك نفسك، فأخبري الموظفين بذلك.
  - المعدات الخاصة مثل المراتب الهوائية والوسائد ويمكن استخدام الجوارب لتقليل الضغط في أماكن معينة.
- اعتني ببشرتك
  - حافظي على جفاف بشرتك وفراشك. أخبري الموظفين إذا كانت ملايسك أو فراشك رطبة.
  - استخدمى صابوناً لطيفاً خفيفاً ورطبى بشرتك الجافة.
- تناولي نظاماً غذائياً صحياً ومغذياً.

## التخطيط المسبق للرعاية



إذا كنت مريضة جداً، وغير قادرة على إيصال تفضيلاتك للرعاية للأخرين، فمن الذي تريد أن يتحدث نيابة عنك؟ ما هي قرارات الرعاية الصحية التي تريدنهم اتخاذها؟

كتابة قيمك وتفضيلاتك في خطة الرعاية المسبقة أو التوجيه، هي طريقة جيدة لإعلام الأشخاص بما هو أكثر أهمية بالنسبة لك.

لمزيد من المعلومات عن تخطيط الرعاية المسبقة يرجى سؤال موظفينا. إذا كان لديك بالفعل توجيه رعاية مسبق، يُرجى إبلاغ الموظفين، وتزويدنا بنسخة منه.

# حقوقي في الرعاية الصحية

## لدي الحق في:

### الحصول على

- خدمات الرعاية الصحية والعلاج الذي يلي احتياجاتي

### الأمان

- تلقي رعاية صحية آمنة وعالية الجودة تستوفي المعايير الوطنية
- أن يتم الاعتناء بي في بيئة تجعلني أشعر بالأمان

### الاحترام

- بأن أعامل بكرامة واحترام
- أن يتم التعرف على ثقافتي وهويتي ومعتقداتي وخياراتي وأن تحترم

### المشاركة

- طرح الأسئلة والمشاركة في التواصل المفتوح والصادق
- اتخاذ قرارات مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بي، بالقدر الذي أختاره وأقدر عليه
- تضمين الأشخاص الذين أريدهم في التخطيط واتخاذ القرارات

### المعلومات

- معلومات واضحة عن حالتي، والفوائد والمخاطر المحتملة للعلاجات المختلفة، حتى أتمكن من منح موافقتي المستنيرة
- تلقي معلومات حول الخدمات، وأوقات الانتظار والتكاليف
- إعطائي المساعدة، عندما أحتاج إليها، لمساعدتي على فهم واستخدام المعلومات الصحية
- طلب الوصول إلى معلوماتي الصحية
- أن يتم إخباري إذا حدث خطأ ما أثناء رعايتي الصحية، وإخباري كيف حدث ذلك، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك علي وما الذي يتم فعله لجعل الرعاية آمنة

### الخصوصية

- أن تحترم خصوصيتي الشخصية
- أن يتم الاحتفاظ بمعلومات عني وعن صحتي بطريقة آمنة وسرية

### تقديم تعليقات

- أن أقدم تعليقات أو شكاوى دون أن يؤثر ذلك على الطريقة التي أعامل بها
- أن يتعاملوا مع الأمور التي تعلقني بطريقة شفافة وفي حينها
- أن أشارك تجربتي وأشارك في تحسين جودة الرعاية والخدمات الصحية

هذه هي الطبعة الثانية من الميثاق الأسترالي لحقوق الرعاية الصحية.

تنطبق هذه الحقوق على جميع الأشخاص في جميع الأماكن التي تُقدّم فيها الرعاية الصحية في أستراليا.

يصف الميثاق ما يمكن أن تتوقعه أنت أو أي شخص تهتم به عند تلقي الرعاية الصحية.



تصميم: أليس بولوك، أيلول 2019

لمزيد من المعلومات، اسأل أحد الموظفين أو تفضل بزيارة

[safetyandquality.gov.au/your-rights](http://safetyandquality.gov.au/your-rights)

AUSTRALIAN COMMISSION  
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

## حقوقك

كمريضة في مستشفى النساء، لديك الحق في:

- تقديم شكوى
- أن تُعاملي باحترام وكرامة
- تلقي العلاج والرعاية في بيئة آمنة
- الخصوصية والسرية لمعلوماتك الشخصية والصحية، باستثناء الحالات التي يسمح القانون بالإفصاح عنها
- طرح أسئلة حول حالتك وخيارات العلاج أو طلب رأي ثانٍ
- كؤني مشاركة في القرارات المتعلقة بعلاجك أو رعايتك
- رفض العلاج والخدمات
- اصطحاب شخص داعم معك حيثما أمكن
- اطلبي مترجمًا فوريًا
- تلقي خدمة مراعية ثقافيًا
- اختيار تلقي الرعاية كمريضة عامة أو خاصة
- الاطلاع على سجلاتك الصحية وطلب تصحيح المعلومات إذا كانت خاطئة.

حاولي أن

- تخبري جميع المشاركين في رعايتك بما تحتاجين إليه
- تخبري الموظفين إذا كانت لديك مشكلة
- تفهمي علاجك واطرحي أسئلة إذا لم تكوني تفهميها
- أعطِ الموظفين معلومات دقيقة عن حالتك الصحية وعلاجك الحالي
- أخبري موظفي المستشفى إذا تغيرت حالتك
- كوني مرعياً للموظفين والمرضى الآخرين وأطلبي من زوارك أن يفعلوا الشيء نفسه.

## الموافقة المستنيرة



كلما احتجبتِ أنتِ أو طفلكِ إلى الخضوع لعلاج طبي، يُطلب منك عادةً إعطاء موافقتك. قد يُطلب منك التوقيع على استمارة أو إعطاء موافقتك شفهيًا.

الموافقة المستنيرة هي عندما تفهمين حالتك وتوافقين على العلاج المقدم لك.

قبل أن تعطي موافقتك، تأكدي من أنك تفهمين تمامًا:

- لماذا تخضعين أنت أو طفلك للعلاج أو الإجراء
- ما يشمل ذلك
- مخاطر أي علاج أو إجراء، وكذلك مخاطر عدم الخضوع للعلاج
- ما هي البدائل.

### أطلبي مترجمًا فوريًا

يحق لك طرح الأسئلة، وطلب رأي ثانٍ ورفض العلاج إذا كنت ترغبين في ذلك.

- إذا لم تفهمي أي شيء يخبرك به فريق الرعاية الصحية الخاص بك، فاطلبي منهم شرحه مرة أخرى.
- أطلبي معلومات مكتوبة لمناقشتها مع الآخرين والرجوع إليها عند اتخاذ القرارات.
- كرري للموظفين ما قالوه لك. سيساعدكم هذا على معرفة ما إذا كنت قد فهمت نصيحتهم.

قد يكون من الصعب أن تشعرى "بالاطلاع الكامل" على الإجراءات أو العلاجات الخاصة بكِ أو بطفلك. قد يساعدك الحصول على بعض المعلومات على الشعور بمزيد من الراحة والمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بك أو برعاية طفلك.



# أخبرينا برأيك

## الملاحظات، والشكاوى، والتعليقات، والاقتراحات

نحن نرحب بتعليقاتك، الإيجابية والسلبية كليهما على حد سواء، حول جميع جوانب رعايتك في مستشفى النساء. يساعدنا هذا على تحسين جودة وسلامة الرعاية التي نقدمها باستمرار.

نهدف دائماً إلى تقديم أفضل رعاية ممكنة لمرضانا. إذا لم تكن هذه تجربتك، يحق لك التعبير عن مخاوفك أو تقديم شكوى.

**يُرجى مناقشة أي شكوى أو مخاوف لديك، مهما كانت كبيرة أو صغيرة، مع الموظفين الذين يعتنون بك.**

عادة، يمكن حل الأمور على الفور مع فريق الرعاية الخاص بك. إذا لم يكن الأمر كذلك، وكنّت ترغيبين في الحصول على مزيد من المساعدة، يمكنك أنتِ أو شريكك أو الشخص الذي يدعمك الاتصال بفريق الاتصال بالمستهلك لدينا.

## الاتصال بالموظف المسؤول عن التواصل

يمكنك الاتصال بمسؤول التواصل بالمستهلك أثناء وجودك في المستشفى أو عند عودتك إلى المنزل. قد يستغرق الأمر أسابيع أو شهرًا حتى تقرر أنك ترغبين في إبداء ملاحظتك أو تقديم شكوى أو التعبير عن مخاوفك. موظفو التواصل مع المستهلك موجودون هنا للاستماع إليك عندما تشعرين بأنك مستعدة لذلك.

### تفاصيل الاتصال من الإثنين إلى الجمعة

من الاثنين إلى الجمعة:

9.00am–4.00pm (Ground floor) Excludes public holidays

T (03) 8345 2290

or (03) 8345 2291

E [Consumer.Liaison@thewomens.org.au](mailto:Consumer.Liaison@thewomens.org.au)

## ماذا يحدث عندما أتواصل مع فريق الاتصال بالمستهلك بخصوص ملاحظاتي؟

يمكن لمسؤول التواصل مع المستهلك أن يقدم لك الدعم من خلال:

- مناقشة أي مخاوف لديك بسرية، والتي قد تشمل مشاكل تتعلق بالخدمة، أو الموظفين، أو الرعاية، أو العلاج
- التحقيق في مخاوفك
- مساعدتك على حل مشكلة ما.

إذا قمت بتقديم شكوى، فمن المهم أن تفهمي ما يلي:

- التفاصيل غير مدرجة في سجلك الطبي
- لن يؤثر ذلك على رعايتك أو علاجك
- لن تجعلك تشعرين بأنك غير مرحب به
- تتم مناقشة القضايا فقط مع الموظفين المعنيين
- ستتم دائمًا مناقشة الطريقة التي يتم بها التحقيق في ملاحظتك معك أولاً.

### ما الذي يمكنني أن فعله إذا كنت لا أزال غير راضية؟

عادةً ما يكون من الأفضل معالجة المشاكل عند حدوثها ومكان حدوثها. إذا لم تكوني راضية عن استجابتنا، فإن مفوض الشكاوى الصحية هو وكالة مستقلة مناحة لأي شخص لديه شكوى بشأن أحد مقدمي الخدمات الصحية في فيكتوريا.

هاتف 1300 582 113 (رقم مجاني) على الانترنت

[hcc.vic.gov.au](http://hcc.vic.gov.au)





# الذهاب إلى المنزل

## بحاجة إلى مزيد من المعلومات؟

اسألي القابلة أو الممرضة إذا كانت هناك معلومات مكتوبة متاحة ستساعدك على معرفة حالتك أو علاجك.

يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني حيث ستجدين معلومات عن مجموعة من المواضيع الصحية.

[thewomens.org.au/health-information](http://thewomens.org.au/health-information)

قبل أن تغادري المستشفى، تأكدي من أن لديك:

- الممتلكات الشخصية
- جميع أدويةك
- أي صور أشعة سينية أو أشعة فوق صوتية التي قد تكوني أحضرتها معك
- حجز موعدك التالي
- شهادة طبية إذا كنت بحاجة إليها

## سوف نعطيك

- رسالة حول دخولك المستشفى لإعطائها لطبيبك المحلي.
- قائمة محدثة بأدويةك قبل ذهابك إلى المنزل.



## إذا كان لديك عملية

يختلف الوقت المستغرق للتعافي من عملية جراحية كبرى من شخص لآخر. نحن نتوقع أن يستغرق الأمر ما بين ستة وثمانية أسابيع.

## كوني على علم بعلامات العدوى

على الرغم من أن العدوى نادرة، إلا أن الأعراض التالية قد تكون علامة على الإصابة بعدوى:

- الهبات الساخنة المفاجئة أو التعرق
- درجات حرارة عالية فوق 38 درجة مئوية
- ظهور مفاجئ للألم لا يمكن تخفيفه بواسطة المسكنات المتاحة دون وصفة طبية.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، أو إذا كانت هناك أي جوانب أخرى من صحتك تشعرين بالقلق بشأنها، يُرجى مراجعة طبيبك المحلي أو الحضور إلى رعاية الطوارئ بمستشفى النساء.

## الذهاب إلى المنزل مع طفل جديد

إذا كنت قلقة أو متخوفة من وجود مشكلة ما بطفلك:

- اتصلي بخط صحة الأمومة والطفولة على الرقم 29 22 13 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع
- اتصلي بالمرضة تحت الطلب على مدار 24 ساعة على الرقم 24 60 60 1300
- راجعي طبيبك المحلي (الممارس العام)
- اذهبي إلى الطوارئ بالمستشفى



للمساعدة العاجلة، اتصلي  
بالرقم 000



- إذا كنتِ قد أنجبتِ للتو طفلاً، فإن التغذية تلعب دوراً مهماً في صحة طفلك ونموه.
- تناولوا الطعام بشكل جيد كعائلة. تناولوا الطعام معاً قدر المستطاع، وأدرجوا مجموعة واسعة من الأطعمة وأشركوا أطفالكم في التخطيط للوجبات حتى يهتموا بطعامهم.

**ليس الأمر سهلاً دائماً. يمكن أن تكون الحياة مشغولة ومرهقة، وقد يكون من الصعب جعل الأكل الصحي أولوية، خاصة إذا كان المال محدوداً أو لم يكن لديك مكان منتظم للعيش فيه.**

يرجى إعلامنا إذا كانت هذه مشكلة بالنسبة لك. يمكننا مساعدتك في تقديم أفكار بسيطة للوجبات، وأفكار عن الطعام بميزانية محدودة، وحتى ربطك بأشكال الدعم الأخرى إذا لزم الأمر.

## الأكل الصحي يمكن أن يساعد تعافيك

- الأكل الصحي مهم، خاصةً أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، أو عند التعافي من الجراحة أو عندما تكونى مريضة ولا تأكلين ما يكفي من الطعام لتلبية احتياجاتك. هذه النصائح يمكن أن تساعد:
- إنتهي إلى العلامات التي تدل على أن تغذيتك في خطر. تشمل هذه العلامات انخفاض الشهية، أو عدم الاستمتاع بالطعام، أو تناول كميات أقل، أو ملاحظة أن ملابسك أصبحت أكثر مرونة أو أنك فقدت بعض الوزن.
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم. قومي بتضمين اللحوم أو الببدائل مثل السمك، والدجاج أو البقول، والألبان، والحبوب الكاملة، والفواكه والخضروات.
- إذا كانت شهيتك ضعيفة، تناول كميات صغيرة في كثير من الأحيان على مدار اليوم.
- أطلبي المساعدة إذا كنت تواجهين صعوبة في تناول وجباتك أثناء وجودك في المستشفى. يمكن لأخصائي التغذية لدينا تقديم مساعدة إضافية وقد يقترحون عليك مكملات غذائية خاصة إذا كان تناولك للطعام ضعيفاً.



## كوني مشاركة في مستشفى النساء

### شاركي

أنت مدعوة للمشاركة من خلال:

- المشاركة في لجاننا، ومجموعات العمل، ومجموعات النقاش المركزة
- مساعدتنا في تطوير ومراجعة معلوماتنا الصحية
- تقديم ملاحظاتك عبر الاستبيانات عبر الإنترنت.

هناك دائماً فرص للمشاركة - نود أن نسمع منك.

إذا كنت مهتمة بالشراكة معنا، يرجى الاتصال بمنسق المشاركة المجتمعية. هاتف 8345 3983 (03)  
البريد الإلكتروني: [community.engagement@thewomens.org.au](mailto:community.engagement@thewomens.org.au)

## إبثني عنا على وسائل التواصل الاجتماعي

مستشفى النساء الملكي 

(theroyalwomens (Instagram@ 

(thewomens (Twitter@ 

يقدم مستشفى النساء مجموعة من المعلومات الصحية باللغة الإنجليزية ولغات المجتمع الأخرى. المعلومات متاحة على الموقع الإلكتروني لمستشفى النساء [thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)

## المتطوعون

يسهم المتطوعون في مستشفى النساء في خلق تجارب استثنائية لمرضانا وعائلاتهم، حيث يقدمون مهاراتهم وطاقاتهم حينما ومتى كانت الحاجة إليها ماسة.

**بصفتك متطوعة في مستشفى النساء، ستكملين خدماتنا السريرية والدعم بمعرفتك، وحماسك، التعاطف، والكرم.**

لمزيد من المعلومات إتصلي برئيس برنامج المتطوعين هاتف 8345 2078 (03)

## رابط اللغة

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

**[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)**

صحة النساء مهمة.  
اقرأ معلوماتنا الصحية.

يرجى زيارة:

**[thewomens.org.au](http://thewomens.org.au)**



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia