



حفظ السجلات

قد تبدو عملية متابعة المعلومات الصحية الخاصة بمن تحبهم أمراً مرهقاً لكن هنالك طرقاً مفيدة من شأنها أن تساعدك في التنظيم بحيث يكون كل شيء في مكان واحد.

الموثق الطبي

وضع موثق طبي من شأنه تنظيم جميع المعلومات الصحية والطبية المهمة في مكان واحد

المعلومات الأساسية

- الاسم وتاريخ الميلاد
- فصيلة الدم
- سجل التطعيم (مثل اللقاحات)
- معلومات إضافية عن التأمين الصحي (اسم ورقم بوليصة التأمين)

التاريخ الطبي

- التشخيصات
- قائمة بالأدوية الحالية
- وجود أي نوع من الحساسية
- الإجراءات الطبية (مثل العمليات الجراحية وما إلى ذلك)
- اسم الطبيب وأرقام هواتفه وعنوانه
- أسماء الأخصائيين وأرقام هواتفهم وعناوينهم
- طبيب الأسنان

المراقبة الصحية الحالية

- إدارة الأعراض (مثل الألم، السلوكيات، النوم، التوتر والمزاج وما إلى ذلك)
- مراقبة الأرقام كتسجيل نسبة السكر في الدم وضغط الدم وحركة الأمعاء، الخ)

* يمكن القيام بالمراقبة والمتابعة من خلال استخدام نماذج متوفرة عبر الإنترنت أو بإنشاء النماذج الخاصة بك خطياً، أو حتى عن طريق تدوين اليوميات

الدعم المنزلي

- المعالجة وخدمات التمريض المنزلي

أرقام الطوارئ

الوثائق الأساسية

- الوثائق الأساسية

- التعليمات المستقبلية، التوكيل الطبي وأوامر بعدم الإنعاش (DNR) إذا كانت هذه المستندات موجودة لدى العائلة

تطبيقات الهاتف المحمول لرصد العوارض

هناك عدد من التطبيقات للأجهزة المحمولة التي يمكنك تنزيلها على هاتفك المحمول أو على جهازك اللوحي والتي من شأنها أن تساعدك على مراقبة اعراض وأمراض أو حالات معينة. قم بزيارة متجر التطبيقات على هاتفك أو جهازك اللوحي للعثور على هذه التطبيقات وتنزيلها. يمكنك أيضا القيام بالبحث باستخدام الكلمات الأساسية المتعلقة باحتياجاتك الخاصة. بعض أمثلة البحث تتضمن ما يلي: "مراقبة الاسم" أو "مراقبة النوم" أو "فحص مستوى السكر".