

## قائمة الأدوية

### كيف تستخدم قائمة الأدوية (Medication List, MedList) (How to use the Medication List (MedList))

من المهم أن تحضر قائمة الأدوية هذه إلى كل زيارة متعلقة بالرعاية الصحية. من شأن الإبقاء على أسماء جميع الأدوية مُدرجة في قائمة واحدة أن يساعد الأطباء والصيادلة ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين على رعاية مرضاهم بشكل أفضل. تساعد قائمة MedList هذه على متابعة ما يتناوله شخص ما للبقاء في صحة جيدة مثل: الوصفات الطبية والفيتامينات والأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية والأعشاب والمكملات. للحصول على قائمة MedList لهاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك، قم بزيارة [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist) ابدأ في استخدام قائمة MedList اليوم!

1. إذا احتجت إلى مساعدة في إكمال قائمة MedList، فاطلب من أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء أو أحد مقدمي الرعاية الصحية مساعدتك.
2. قبل إكمال القائمة، قم بجمع جميع الأدوية التي تتناولها حالياً، على سبيل المثال: الأقراص واللصقات وأجهزة الاستنشاق وقطرات العين/الأذن/الأنف والكريمات والمرامح وعينات الأدوية. أيضاً، تأكد من تضمين أي أدوية تُصرف دون وصفة طبية أو فيتامينات أو معادن أو منتجات عشبية أو عقاقير/مواد منشطة (على سبيل المثال، الكحوليات أو الماريجوانا).
3. قم بكتابة ما يلي لكل دواء يتم تناوله:
  - أ. الاسم (على سبيل المثال: تايلينول®، يُعرف أيضاً باسم اسيتامينوفين)
  - ب. الجرعة أو التركيز (على سبيل المثال: 500 مجم أو 1000 وحدة دولية)
  - ج. الكمية التي يتم تناولها (على سبيل المثال: قرص واحد أو 5 مل أو 3 قطرات أو بختين)
  - د. عدد مرات تناول الدواء وموعد تناوله (على سبيل المثال: قم بوضع علامة على عدد مرات تناول في الصباح و/أو المساء أو إذا لم يكن موعد تناول مُدرجاً كأن يكون مرة واحدة في الأسبوع، فقم بتدوين ذلك في خانة "معلومات إضافية")
  - هـ. أسباب تناول الدواء (على سبيل المثال: لعلاج التهاب المفاصل)
  - و. لأي معلومات إضافية، مثل: تناول الدواء مع الطعام أو بدونه أو من قام بوصف الدواء (مثال: طبيب العائلة، أخصائي، معالج طبيعي).
  - ز. التاريخ. قم بتحديث قائمة MedList كلما طرأت تغييرات على الأدوية، مثل، إيقاف تناول أحد الأدوية أو تغيير الجرعة أو بدء تناول دواء جديد. قم بشطب الأدوية التي توقفت عن تناولها من القائمة.

#### فيما يلي مثال على القائمة:

اسم الدواء	الجرعة	الكمية التي يتم تناولها	مرات تناول ومواعيده الصباح بعد الظهر المساء وقت النوم حسب الحاجة	سبب تناول	معلومات إضافية	التاريخ
أتورفاستاتين	20 مجم	قرص واحد	✓	لخفض مستوى الكوليسترول	قام بوصفه د. جود هارت	يناير 9 2015
نابروكسين	500 مجم	قرص واحد	✓	لمعالجة التهاب المفاصل الذي أعاني منه	قام بوصفه د. جود هارت	يناير 23 2015

4. حافظ على هذه القائمة في مكان يسهل الوصول إليه في جميع الأوقات. يُمكن وضعها في محفظة أو حقيبة، حتى تكون متاحة عند الحاجة إليها.
5. خذ هذه القائمة وشاركها عند زيارة الطبيب أو الصيدلي أو عندما يكون لديك موعد أو اختبار طبي أو عندما يتعين عليك الذهاب إلى المستشفى.
6. تواصل مع الطبيب أو الصيدلي إذا كانت لديك أي أسئلة فيما يتعلق بأدويةك.

إذا كان ضمن القائمة، فلن يتم إغفاله

لمعرفة المزيد، قم بزيارة [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist)

تركزت هذه الصفحة فارغة عن عمد

## قائمة الأدوية



يُمكن أن تساعدك هذه القائمة على متابعة كل شيء للإبقاء عليك وعلى أفراد عائلتك في صحة جيدة—قم بإدراج الوصفات الطبية والفيتامينات والأعشاب والأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية. من شأن الإبقاء على أسماء جميع الأدوية مُدرجة في قائمة واحدة أن يساعد الأطباء أو الصيدلانية أو المستشفى أو مقدمي الرعاية الصحية الآخرين على تقديم مستوى رعاية أفضل. ابدأ في استخدام قائمة MedList اليوم!

لمعرفة المزيد من المعلومات أو للتعرف على التعليمات أو للحصول على نسخة لهاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك، قم بزيارة [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist)

الاسم الأول والأخير (صاحب قائمة MedList)		تاريخ الميلاد (اليوم-الشهر-السنة)	النوع <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
رقم الرعاية الصحية الشخصي	العنوان	المدينة	الرمز البريدي
اسم جهة الاتصال في حالات الطوارئ	الهاتف	اسم جهة الاتصال الثانوية في حالات الطوارئ	الهاتف
اسم طبيب العائلة	الهاتف	اسم الصيدلية	الهاتف
اسم الطبيب/الأخصائي	الهاتف	اسم الطبيب/الأخصائي	الهاتف
اسم خطة المخصصات/خطة التأمين الصحي ورقمها (على سبيل المثال، برامج منظمة الصليب الأزرق بالبرتا (Alberta Blue Cross))			
التاريخ الطبي <input type="checkbox"/> تاريخ طبي آخر ذو أهمية: _____ _____ _____			
<input type="checkbox"/> داء السكري <input type="checkbox"/> ارتفاع ضغط الدم <input type="checkbox"/> الحالات القلبية <input type="checkbox"/> مشكلات التنفس			
الحساسيات (ما يلي هو قائمة بالأدوية التي أعاني من حساسية تجاهها وما يحدث عند تناولها) <input type="checkbox"/> ليس لدي أي حساسية تجاه أي دواء _____ _____ _____			

إذا كان ضمن القائمة، فلن يتم إغفاله

مأخوذ من بطاقة "It's Safe to Ask Medication Card" الخاصة بمعهد مانيتوبا لسلامة المرضى.

