**أيقونة

تم إنشاء الوصف تلقائيًا لقائمة **  
قائمة تحقق لاستخدام الرعاية الافتراضية

A picture containing text, clipart

Description automatically generated

أيقونة

الوصف يتم إنشاؤه تلقائيًا**ما هي الرعاية  
الافتراضية؟**

الرعاية الأولية الافتراضية هي وسيلة للتواصل مع طبيب الرعاية الأولية (مثل طبيب الأسرة أو الممرضة) باستخدام الهاتف أو الفيديو أو المراسلة بدلاً من   
الاجتماع معهم شخصيًا.

قد يعرض عليك طبيب الرعاية الأولية الخاص بك خيار رعاية افتراضية أو يمكنك أن تطلب خيارًا افتراضيًا.   
ليست كل المواقف مناسبة للرعاية الافتراضية.

**كيفية استخدام   
قائمة التحقق هذه**

يمكن استخدام قائمة التحقق هذه لمساعدتك على التفكير   
في الخيارات المختلفة للرعاية الافتراضية.   
استخدم المعلومات الموجودة في قائمة التحقق من أجل:

* فهم أفضل للتقنية التي يمكنك الوصول إليها للحصول على رعاية افتراضية
* التفكير في كيفية استخدام خيارات الرعاية الافتراضية
* التعبير عن تفضيلاتك للرعاية الافتراضية لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

قد تتغير ردودك في قائمة التحقق أدناه بمرور الوقت. يرجى إخبار طبيب الرعاية الأولية أو   
موظفي المكتب بأي تغييرات تؤثر على استخدامك للرعاية الافتراضية (على سبيل المثال، إذا قمت بتغيير رقم هاتفك أو عنوان بريدك الإلكتروني).

**ناقش هذه المعلومات مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك**   
تحدث إلى طبيبك حول أفضل خيار رعاية افتراضية لك. قد يوفر بعض الأطباء أكثر من خيار واحد   
للرعاية الافتراضية، والبعض الآخر قد لا يفعل ذلك. إذا كنت تفضل نوعًا واحدًا من الرعاية الافتراضية، فأخبر طبيبك بذلك.

**حدد جميع العناصر التي تنطبق عليك في قائمة التحقق أدناه.**

| أنواع الرعاية: |  |
| --- | --- |
| عبر الهاتف | لدي رقم هاتف صالح وهاتف محمول شخصي أو خط أرضي  لقد حددت وقتًا مخصصًا للحصول على موعد يتم إجراؤه عبر الهاتف  لدي مكان آمن وخاص للحصول على موعد يتم إجراؤه عبر الهاتف |
| عبر الفيديو | لدي هاتف ذكي شخصي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر به كاميرا ويب وميكروفون  لدي حساب بريد إلكتروني شخصي (وليس تجاريًا)  لدي اتصال إنترنت عالي السرعة ومستقر  لدي برنامج لمكالمات الفيديو، أو أعرف كيفية تنزيل برنامج  لقد حددت وقتًا مخصصًا للحصول على موعد يتم إجراؤه عبر الفيديو  لدي المهارات أو الدعم لاستخدام جهاز الكمبيوتر أو الهاتف أو الجهاز اللوحي لإجراء مكالمة فيديو  لدي مساحة مضاءة جيدًا وآمنة وخصوصية لإجراء مكالمة فيديو  أنا مرتاح لكوني أمام الكاميرا |
| المراسلة  A picture containing clipart  Description automatically generated | لدي هاتف ذكي شخصي أو جهاز لوحي أو كمبيوتر  لدي حساب بريد إلكتروني شخصي (وليس تجاريًا)  أعرف كيفية الوصول إلى بوابة عبر الإنترنت، إذا لزم الأمر  لدي المهارات أو الدعم لاستخدام جهاز كمبيوتر أو جهاز لوحي أو هاتف للمراسلة  أدرك أن بعض أنظمة المراسلة قد تكون أقل أمانًا/خصوصية |

|  |  |
| --- | --- |
| عبر المقابلة الشخصية  A picture containing text, clipart  Description automatically generated | أنا قادر على السفر إلى المكتب/العيادة  لقد خصصت وقتًا للذهاب إلى موعدي  أفضل موعدًا وجهًا لوجه مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بي  أجد أنه من الأسهل التحدث إلى مقدم الرعاية الأولية شخصيًا  لدي مشكلة صحية أشعر أنه من الأفضل معالجتها في زيارة شخصية |

**العناصر التي قد تحتاجها لأي نوع من المواعيد مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك:**

* بطاقتك الصحية و/أو إثبات هويتك الشخصية (مثل رخصة القيادة)
* الأجهزة الخاصة بأصحاب الاحتياجات الخاصة أو الأجهزة المساعدة، إذا لزم الأمر (مثل النظارات الطبية أو أجهزة المساعدة السمعية)
* مقدم الرعاية و/أو دعم الأسرة، إذا لزم الأمر
* قائمة بالأسئلة لطبيب الرعاية الأولية أو فريق الرعاية الصحية الخاص بك
* قلم وورقة لتدوين الملاحظات

# ***ملاحظات***

*إذا كان هناك أي شيء آخر ترغب في مشاركته مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك حول تفضيلاتك ومستوى راحتك للرعاية الافتراضية أو أي سؤال قد يكون لديك بالنسبة لهم، يمكنك تدوين ذلك هنا.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |