

إيجاد معلومات موثوقة

تثقيف نفسك عن مرض طفلك هو جزء مهم لإدارة رعايته. معرفة ما قد يحدث وكيفية الاستجابة سيساعدك بأن تكون أكثر معرفة وتعطيك حساً أكبر بالتحكم. قد يتوفر قدر كبير من المعلومات حول مرض طفلك ولكن من المهم محاولة التأكد من أنها موثوقة وذات صلة بوضعكم.

تحدث مع فريق رعايتكم

أفضل مصدر للمعلومات الصحية هو فريق رعاية طفلكم. لا تخشى من طلب المزيد من المعلومات. في بعض الأحيان، قد لا يتم الإجابة على أسئلتكم بشكل يقين مطلق. يمكن للطفل أن يعاني من مجموعة من الأعراض التي تحدّ من مدى الحياة ولكن ليس بتشخيص كامل للمرض أو الأسباب. حتى لو كان هناك شكاً بمرض طفلك، يمكن أن تتوقع من فريق رعايتكم أن يجابوبك على الأسئلة بصدق.

بعض الأسئلة التي قد ترغب بطرحها على فريق رعايتكم هي:

- « ما الذي يمكن أن أتوقعه مع تقدّم مرض طفلي؟
- « ما الذي أتوقعه من هذا العلاج أو الإجراء؟
- « ما الذي يمكن فعله للحفاظ على راحة طفلي؟
- « كيف وأين يمكن لطفلي الحصول على رعاية؟
- « كيفية توفير الخدمات بعد ساعات العمل؟

قد يكون مفيداً أيضاً أن:

- « إكتب أسئلتك أو مخاوفك مسبقاً لكي لا تنسى أي شيء عندما تلتقي بفريق الرعاية.
- « إطلب من فريق الرعاية إعادة المعلومات وتوضيحها إن كنت لم تفهم شيئاً ما.
- « إطلب من فريق الرعاية نصيحة عن مصدر للحصول على معلومات إضافية.
- « إسأل أحد أفراد فريق الرعاية بعد حضور الاجتماع أو جلسة أخذ قرار مهم عن ملخص كتابي حول ما تمّت مناقشته والقرار المأخوذ، وهذا قد يكون مفيداً.

مصادر أخرى للمعلومات الصحية

بينما قد تتوفر معلومات صحية في العديد من الأماكن قد لا تكون موثوقة كالتي يوفرها فريق رعايتكم ومقدمي الرعاية الصحية الأخرى. الأفضل أن تقيّم بدقة مصادر المعلومات الأخرى التي قد لا تكون دقيقة والتي قد تكون خطيرة أو مضلّة.

الدردشة مع الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون مفيداً جداً للدعم الاجتماعي ولكن ليس بديلاً عن النصيحة الطبية السليمة. قد تفكر أيضاً بجمع التبرعات باستخدام مجتمعك الشخصي ولكن هذه الجهود يمكن أن تأتي مع ضغوطاتها النفسية على العائلات. إن كنت مهتماً في معرفة المزيد عن علاج محدّد سمعت عنه يمكنك مناقشة هذه المعلومات مع فريق رعايتكم حتى يتمكنوا من العمل معك على إيجاد أفضل الخيارات.

بعض الأسئلة التي يجب طرحها عند البحث عن معلومات إضافية تشمل:

- « من يؤمّن المعلومات؟ هل هم مؤهلون في مجال الرعاية الصحية؟
- « إلى أي حدّ المعلومات حديثة؟
- « هل المعلومات مفهومة أم هي مليئة بعبارات غير معروفة؟
- « هل هناك روابط لمصادر أخرى؟
- « هل هناك سبباً ما لقيام مصدر بالترويج لمنتج معين؟
- « هل يناقش المصدر الفوائد والمخاطر؟
- « هل يوجد طريقة ما للاتصال بالمؤلف؟