

# الانتظار لتحديد موعدك في المستشفى أو لعملياتك الجراحية

بعد أن نجمت جائحة كوفيد-19 عن تأجيل بعض العمليات أو الإجراءات العلاجية؛ بدأت المستشفيات في في مانشستر الكبرى في استئناف مواعيدها وعملياتها الجراحية غير العاجلة.

## إلى متى سوف تنتظر؟

تعتمد المدة الزمنية لانتظارك على العلاج المحدد لك و على احتياجاتك السريرية. يصعب علينا كثيرًا أن نخبرك بالمدة الدقيقة التي ستنتظرها لأن قائمة الانتظار تتغير يوميًا. سنتواصل معك المستشفى لتخبرك بأخر المستجدات المتعلقة بمدة انتظارك. إذا كان لديك اتصال بالإنترنت، فمن الممكن أن تبحث عن متوسط وقت الانتظار في المستشفى على الموقع [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

## كيف يتم ترتيب المرضى حسب الأولوية؟

يحدد الاستشاريون العاملون في كل وحدة المرضى الذين لهم الأولوية وفقًا لمعيارين رئيسيين: الحاجة السريرية ومدة الانتظار. ويتحرون في ذلك المساواة قدر الإمكان ليتأكدوا من عدم حرمان أي مريض من فرصته.

## إذا ساءت حالتك...

### وقد حدد لك موعدًا في المستشفى؟

إذا حدد لك موعدًا ولكن ساءت حالتك، عليك أن تتواصل مع استعلامات المستشفى أو فريق الحجز، أو اتصل بخدمة نصائح وإرشاد المرضى (PALS). ستجد الرقم الذي يمكنك الاتصال به على آخر خطاب وصلك من المستشفى.

### أو لم يُحدد لك موعدًا في المستشفى؟

إذا ساءت حالتك أو تعرضت لأعراض جديدة، يجب أن تتصل بعيادة طبيبك العام. يمكن للطبيب العام أن يقيم حالتك ويزودك ببعض النصائح. عندما يتعذر على الطبيب العام الوصول إلى قائمة الانتظار أو نظام المواعيد لتعجيل موعدك، عليهم أن يخبروا المستشفى إذا تغير أي شيء مثير للقلق. الأمر الذي سيراعيه فريق المستشفى بعد ذلك.

## المستشفيات تعمل معًا

تتعاون المستشفيات معًا لتقديم العلاج للمرضى في أسرع وقت ممكن؛ ويشمل ذلك إمكانية الطلب من البعض الانتقال إلى مستشفى آخر لإجراء الجراحة المحددة له. إذا تواصلوا معك بشأن هذا الأمر، فارجو أن تقبل طلبهم إذا أمكن لك ذلك. يمكن توفير المساعدة المتعلقة بوسيلة الانتقال للمرضى المؤهلين لذلك. في معظم الحالات، يمكن للاستشاري الذي يعمل في المستشفى المحلي لديك أن يجري الجراحة الخاصة بك.

## إذا كنت تحتاج إلى دعم إضافي

توفر خدمة نصائح وإرشاد المرضى (PALS) الدعم والنصيحة. ستجد رقمًا للاتصال بالمستشفى موضحة على آخر خطاب. يمكن للمعلومات التي توفرها مؤسسة Healthwatch وخدمات الإرشاد أن تساعدك في تحديد خيارائك المتعلقة بالصحة وخدمات الرعاية التي تحتاج إليها. يمكنك أن تعثر على تفاصيل Healthwatch المحلية لديك عبر الموقع [www.healthwatch.co.uk](http://www.healthwatch.co.uk).

## الاعتناء بصحتك البدنية والنفسية

توجد بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتعتني بصحتك البدنية والنفسية خلال فترة انتظارك لتحديد موعد لك أو تلقي العلاج. لأن الحفاظ على صحتك بوجه عام سيؤدي أيضًا إلى التعافي بصورة أسرع إذا كنت بحاجة إلى الجراحة.

### الوزن الصحي

ويمكن للحفاظ على وزن صحي أن يقلل من خطر التعرض لمضاعفات أثناء الجراحة. إذا لم تكن العملية الجراحية عاجلة وكنت تعاني زيادة في الوزن، فمن المفيد لك أن تفقد بعضًا من الوزن قبل المضي في إجراء العملية. وفي المقابل، إذا كنت تعاني نقصًا في الوزن، فيفضل أن تزيد من وزنك. لا تصعب الأمر عليك، فكل ما تحتاجه هو تغييرات بسيطة في نمط الحياة. فليس مهمًا أن يكون كل شيء على أكمل وجه - الأهم هو أن تبدأ فقط.

### الطعام والتغذية

يحتاج جسمك إلى أن يتعافى ذاتيًا بعد الجراحة. لذا فمن المفيد جدًا أن تتناول طعامًا صحيًا قبل الجراحة وبعدها.

### الكحوليات

تأكد من تناولك للكحوليات وفقًا للحدود الموصى بها أو أقل منها لتحسين قدرة جسمك على التعافي بعد الجراحة. فأني تقليل في كمية ما تتناوله من كحوليات كل أسبوع سيكون مفيدًا لك.

### تحرك كثيرًا

حاول أن تزيد من مستويات الأنشطة التي تمارسها. كما أن الأنشطة التي تحسن من قوتك وتوازنك ستفيدك أيضًا خلال رحلة تعافيك. الأنشطة البدنية ليست مفيدة للجسم فقط وإنما للعقل أيضًا. يمكن للمشي السريع يوميًا أن يعزز من قدراتك ويحسن من حالتك المزاجية، ويجعلك تؤدي أنشطتك اليومية بصورة أسهل. يمكنك الاتصال بعيادة طبيبك العام طلبًا للنصيحة بشأن نوع التمرينات الأنسب لك.

### الصحة النفسية

قد يكون انتظارك للعلاج أو الجراحة أو التحاليل أمرًا مقلقًا، بل وربما يجعلك تشعر بالتوتر أو الإحباط. ويفضل أن تتحدث عن مشاعرك هذه مع صديق أو أحد أفراد أسرته. إذا كنت تصارع من أجل التكيف أو تشعر بأن الأمور قد أحبطتك، فتحدث إلى طبيبك العام أو فريق الرعاية الأولية وهم سيقدمون لك المساعدة للحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

### الإقلاع عن التدخين

يمكن أن يقلل ذلك من احتمالات تعرضك للمضاعفات ويساعد في التعجيل بتعافيك بعد الجراحة. وستشعر بمزيد من الراحة حال بقائك في المستشفى؛ حيث لا يُسمح بالتدخين داخل مباني المستشفى.

### الحصول على اللقاح

عليك بأخذ جميع اللقاحات التي تُقدم لك. قد تحتاج جراحتك إلى التأجيل إذا ساءت حالتك كثيرًا.