

Peterborough
Ontario Health Team

Finding your Way

Tips and tools to help
you navigate healthcare
in Peterborough and
surrounding area

Created by the Patient,
Family, and Caregiver
Advisory Committee

بيتربرو
فريق أونتاريو الطبي

العثور على وجهتكم

نصائح وأدوات لمساعدتكم على
التعرف والدخول في تفاصيل الرعاية
الصحية في بيتربرو والمنطقة
المحيطة

تم إنشاء هذا الدليل من قبل اللجنة
الاستشارية للمرضى والأسرة ومقدمي
الرعاية

Navigating the healthcare system can be difficult for both patients and caregivers. Keeping track of appointments, tests, procedures, referrals and follow-ups, often involving a variety of people, organizations, and locations, can be daunting.

قد يكون التعرف والدخول في
تفاصيل نظام الرعاية الصحية
أمرًا صعبًا لكل من المرضى ومقدمي
الرعاية. وللهولاء الأولى قد يبدو
تتبع كل المواعيد والفحوصات
والإجراءات والإحالات والمتابعات
أمرًا شاقًا للغاية، وخاصة أنها
غالباً ما تشمل مجموعة كبيرة من
الأشخاص والمنظمات وأماكن
مختلفة.

This guide aims to give you practical tools and advice when you need some support navigating the healthcare system.

Disclaimer: This document is not to be used as, or in place of, medical advice. Always consult with your team of healthcare providers.

Land Acknowledgment

Peterborough Ontario Health Team (OHT) acknowledges that the land on which we gather is the traditional and treaty territory of the Mississauga Anishnaabe.

We make this acknowledgment to honour our relationship with the William's Treaty First Nations of Alderville, Curve Lake, Hiawatha and Scugog Island who continue, in their ancestor's footsteps, to be stewards of this land and the surrounding waters. Our community has much to learn from the First People. May we honour their teachings for the benefit of generations to come.

لذلك يهدف هذا الدليل إلى تزويدكم بالأدوات والنصائح العملية لمساعدتكم على فهم نظام الرعاية الصحية والتعرف على تفاصيله بسهولة أكبر.

تنويه: لا يجوز استخدام هذا المستند كاستشارة طبية أو كبديل عنها. قوموا دائماً باستشارة فريقكم الاختصاصي من مقدمي الرعاية الصحية.

الامتنان للأرض

يُقر فريق مدينة بيتربورو أونتاريو الطبي بأن الأرض التي نجتمع عليها هي المنطقة التقليدية لسكان الأصليين لميسيساجا أنيشنابي والمُعترف عليها من خلال المعاهدات بين الحكومة الكندية والسكان الأصليين.

نقدم هذا الامتنان لتكريم علاقتنا مع الأمم الأولى (السكان الأصليين) في منطقة ألدرفيل وبحيرة كيرف وهياواثا وجزيرة سكوجوج من خلال معاهدة ويليام، حيث يواصل السكان الأصليين خطى أسلافهم بصفتهم وكلاء لهذه الأرض والمياه المحيطة بها. لدى مجتمعنا الكثير لتتعلمه من السكان الأوائل. لذلك نحترم ونكرم

Table of Contents

Who we are
Accessibility
Being an advocate
Point of entry
Accessing care
Virtual care
Accessing your records
Understanding your results
Cultural care
Appointments
Tests and procedures
Medications
Is your urgency an emergency?
Navigating mental health and
addictions services
Cancer screening
End of life care
Care transitions
Care in the community
Housing
Caregiving
Support groups
The internet
Learning from your experience
Acknowledgement
Appendix
· *Going home worksheet*
· *My care team and support contact
list*
· *Keeping track of your health record*
· *Medication tracker*

الفهرس

من نحن
خدمات وتسهيلات الدخول لذوي الاحتياجات
الخاصة
إسماع صوتكم أو الدفاع عن الحقوق
نقطة الدخول
الحصول على الرعاية
الرعاية الافتراضية
الوصول إلى السجلات الخاصة بك
فهم أفضل لتقارير الفحوصات الطبية
الرعاية الثقافية
المواعيد
الفحوص والعمليات
الأدوية
هل تعتبر حالتكم المستعجلة حالة
طارئة؟
التعرف على خدمات الصحة النفسية
والإدمان

فحص السرطان
الرعاية في نهاية العمر
الرعاية أثناء إجراءات التنقل
الرعاية المجتمعية
الإسكان
تقديم الرعاية
مجموعات الدعم
الإنترنت
التعلم من تجربتكم
شكر وتقدير
ملحقات
· استمارة العودة إلى المنزل
· فريق رعايتي وقائمة جهات
اتصال الدعم
· متابعة سجلك الصحي
· قائمة متابعة الأدوية

Who we are

Peterborough Ontario Health Team (OHT) is made up of local organizations, healthcare professionals and community members who are coming together to collaborate and work together on improving healthcare to those locally.

We share the common goal to break down barriers to provide better care for the people of Peterborough City, Peterborough County, Curve Lake and Hiawatha First Nations.

Learn more!

For more information, please visit www.peterboroughoht.ca

Would you like to use your voice?

Join us! Visit www.peterboroughoht.ca and click on **get involved** at the bottom of the homepage.

من نحن

يتكون فريق بيتربورو أونتاريو الصحي (OHT) من منظمات محلية ومتخصصين في الرعاية الصحية وناشطين من المجتمع يتعاونون ويعملون معًا لتحسين الرعاية الصحية لجميع سكان المنطقة.

هدفنا المشترك والمتمثل في كسر جميع الحواجز التي تقف في طريق توفير رعاية صحية أفضل لسكان مدينة بيتربورو ومقاطعة بيتربورو وبحيرة كيرف وشعوب هياواثا الأولى.

لمعرفة المزيد!

للحصول على المزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع أدناه:

www.peterboroughoht.ca

هل تودون أن تضموا صوتكم معنا؟

انضموا لنا! قوموا بزيارة الموقع www.peterboroughoht.ca واضغطوا على شاركوا معنا في أسفل الصفحة الرئيسية

Accessibility

In Ontario, there is an Accessibility for Ontarians with Disabilities Act, also known as AODA. It aims to identify, remove, and prevent barriers for people with disabilities. It applies to any organization in the province that has one or more employees. If you need help to meet your physical or mental disability needs, be sure to ask for it.

Ontario Human Rights Code

In Ontario, the Human Rights Code states that every person has the right to equal treatment with respect to services, goods and facilities without discrimination because of race, ancestry, place of origin, colour, ethnic origin, citizenship, creed, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, age, mental status, family status, or disability.

If you need help to meet your physical or mental disability needs, be sure to ask for it.

خدمات وتسهيلات الدخول لذوي الاحتياجات الخاصة

في أونتاريو، يوجد قانون لتسهيل خدمات الدخول لذوي الاحتياجات الخاصة، المعروف أيضًا باسم AODA. ويهدف إلى تحديد وإزالة ومنع الحواجز أمام الأشخاص ذوي الإعاقة. هذا القانون ينطبق على أي منظمة في المقاطعة لديها موظف واحد أو أكثر. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة لتلبية احتياجاتكم الجسدية أو النفسية الخاصة، فتأكدوا من طلب هذه المساعدة.

قانون حقوق الإنسان في أونتاريو

في مقاطعة أونتاريو، ينص قانون حقوق الإنسان على أن لكل شخص الحق في معاملة متساوية في كل ما يتعلق بالخدمات والسلع والمرافق دون تمييز بسبب العرق، أو الأصل، أو الموطن، أو اللون، أو الأصل العرقي أو المواطنة أو العقيدة أو الجنس أو الميول الجنسية أو الهوية الجندرية أو التعبير الجندري أو العمر أو الحالة العقلية أو الحالة الأسرية أو الإعاقة.

إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة لتلبية احتياجاتكم الجسدية أو النفسية الخاصة، فتأكدوا من طلب هذه المساعدة.

Being an advocate

You have the right to know and the right to ask questions when it comes to your health. Your voice is important! Speaking up will make sure that your voice is part of the care that your healthcare team provides for you and your family.

An advocate can also be known as a champion, supporter, promoter, protector, or spokesperson.

- You can be your own advocate.
- You may ask someone to advocate for you
- You could advocate for someone else (with their consent)

If you are advocating on behalf of another person you need consent or documentation from that person. It is best to speak with each organization/agency to find out the best way to inform them of your role as an advocate.

When you act as an advocate for yourself or for others it:

- Improves your and your care team's understanding of your goals and wishes.

إسماع صوتكم أو الدفاع عن الحقوق

لديكم الحق في طرح الأسئلة ومعرفة كل ما يتعلق بصحتكم. صوتكم له أهمية كبيرة! احرصوا على أن تجاهاروا بحقوقكم وعدم سكوتكم عن الأخطاء، لأن صوتكم هو جزء من العناية التي يقدمها فريق الرعاية الصحية لكم ولعائلتكم.

يمكن للمدافع عن حقه أن يُعرف أيضاً باسم البطل، الداعم، المشجع، النصير، أو المتحدث الرسمي.

- يمكنكم أن تكونوا المدافعين عن حقوقكم بأنفسكم
- تستطيعون الطلب من أي شخص آخر الدفاع عنكم
- يمكنكم الدفاع عن شخص آخر (بموافقتهم)

إذا كنتم تدافعون عن حقوق شخص آخر، فأنتم بحاجة إلى موافقة أو وثيقة تثبت ذلك من هذا الشخص. من الأفضل التحدث مع المنظمة أو الوكالة لمعرفة أفضل طريقة لإعلامهم بدوركم كمدافع عن حقوق الآخرين.

عندما تعملون كمدافعين عن أنفسكم أو عن الآخرين، فإنكم:

- تقومون بتحسين فهمكم وفهم فريق رعايتكم لطلباتكم ورغباتكم.
- تقومون بخلق تجربة أفضل للفريق بأكمله، حيث إن الفريق يشملكم أنتم وعائلتكم ومقدمو الرعاية الصحية.
- تزيدون معرفتكم واستعدادكم لأي

- Creates a better experience for the whole team, which is you, your family/caregivers, and your healthcare providers.
- Increases your knowledge and preparedness for any meeting with your healthcare team

Not sure how to be an advocate?

Here are some steps to help:

- Be proactive.
- Bring forward any questions and/or concerns that you may have. There is no such thing as “too many questions”.
- Be prepared for complex conversations. Take notes and seek clarity if the information is not clear to you.
- Ask if there is information available on the subject you are dealing with. Is there an organization specializing in this subject? Is there a brochure? A book? A website?
- Seek clarification in plain language if you don't understand any of the terms being used.

اجتماع مع فريق الرعاية الصحية الخاص بكم

لستم متأكدون كيف تكونون مدافعين رسمياً عن حقوقكم؟

فيما يلي بعض الخطوات للمساعدة:

- كونوا تفاعليين وناشطين.
- اطرحوا أي أسئلة أو مخاوف لديكم. لا تخافوا أو تقلقوا من طرح العديد من الأسئلة.
- كونوا مستعدين للمحادثات الصعبة. قوموا بتدوين الملاحظات واطلبوا التوضيح إذا كانت المعلومات غير واضحة لكم.
- اسألوا عما إذا كانت هناك معلومات متاحة حول الموضوع الذي تتعاملون معه. هل هناك منظمة متخصصة في هذا الموضوع؟ هل يوجد كتيب أو كتاب عن هذا الموضوع؟ أو أي موقع على شبكة الإنترنت يعالج هذا الموضوع؟
- اطلبوا أن يتم التوضيح بلغة بسيطة ومفهومة في حال لم تفهموا أيًا من المصطلحات المستخدمة.
- قوموا بالمتابعة إذا لم تتلقوا ردًا في غضون فترة زمنية معقولة.

- Follow up if you do not hear back in a reasonable amount of time.

Point of entry

Navigating the healthcare system: local and provincial resources to get you started.

The following is a list of local and provincial resources to help guide you.

211 Ontario

211 is a helpline that easily connects people to the social services, programs and community supports they need. Dial 2-1-1 to call the helpline to speak with a Community Navigator 24/7 or visit them online at

www.211.ontario.ca. You may access 211 for reasons such as:

- Inquiring about various meal options in your community (ie. Meals on Wheels)
- Help to find housing
- Support to find employment
- Support to find a community
- You need to see a dentist but can't afford one

نقطة الدخول

لنتعرف في البداية على الموارد المحلية والإقليمية في نظام الرعاية الصحية

فيما يلي قائمة بالموارد المحلية والإقليمية للمساعدة في توجيهكم.

211 أونتاريو

211 هو خط مساعدة يربط الناس بسهولة مع الخدمات والبرامج الاجتماعية والدعم المجتمعي الذي يحتاجون إليه. اطلبوا 2-1-1 للاتصال بخط المساعدة للتحدث مع مساعد للخدمات الاجتماعية 24/7 أو قوموا بزيارتهم عبر الإنترنت على www.211.ontario.ca

يمكنك التواصل مع 211 لأسباب مثل:

- الاستفسار عن خيارات الوجبات الغذائية المختلفة المقدمة في منطقتكم (على سبيل المثال، وجبات على عجلات أو ميلز اون ويلز)
- المساعدة في إيجاد سكن
- دعم العثور على عمل
- دعم العثور على مراكز المساعدات القانونية المجتمعية

- Community tax clinics

Health811

Connect with a registered nurse (RN) 24/7 for free, secure and confidential health advice. You may call 811 for reasons such as:

- You don't have a family doctor and need preventive cancer screening.
- You need to know where your closest walk-in clinic is.
- You are experiencing symptoms and need some medical advice on what to do.
- You would like to see your options for help in your home from Home & Community Care.

Central East Healthline

An online database to search for local health services, news, careers and events for Peterborough City and County.

You may visit

www.centraleasthealthline.ca to search for topics such as:

- Local Healthcare Facilities
- Home Health & Community Supports
- Diseases & Conditions

Connex Ontario

Connex Ontario provides free and confidential health services

- إذا كنتم بحاجة لرؤية طبيب أسنان ، ولكنكم لا تستطيعون تحمل تكاليفه
- العيادات الضريبية أو المراكز المجتمعية للمساعدة الضريبية

الصحة 811

تواصلوا مع ممرضة معتمدة (RN) على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على استشارة صحية مجانية وآمنة وسريّة. يمكنكم الاتصال بالرقم 811 للأسباب المبينة أدناه:

- ليس لديكم طبيب عائلة وتحتاجون إلى فحص وقائي للسرطان.
- أنتم بحاجة إلى معرفة مكان أقرب عيادة بدون موعد مسبق.
- تعانيون من أعراض مرض ما وتحتاجون إلى بعض النصائح الطبية حول ما يجب القيام به.

• تودون معرفة خياراتكم للحصول على مساعدة في منزلكم من Home & Community Care (مركز الرعاية المنزلية والمجتمعية).

خط سنترال إيست الصحي

وهي قاعدة بيانات على الإنترنت للبحث عن الخدمات الصحية المحلية والأخبار والمهن والأنشطة لمدينة ومقاطعة بيتربورو.

يمكنكم زيارة

www.centraleasthealthline.ca للبحث عن

مواضيع مثل:

- مرافق الرعاية الصحية المحلية
- الصحة المنزلية ودعم المجتمع

information for people experiencing problems with alcohol and drugs, mental illness or gambling. You can access them by phone (1-866-531-2600), Text CONNEX to 247247 or visit them online at www.connexontario.ca/en-ca/.

Connex can:

- Provide contact information for mental health and addictions services or supports that meet the caller's specific needs.
- Listen, offer support and provide strategies to help people meet their goals.
- Provide basic education about gambling, drugs, alcohol, or mental health problems.

The Ontario Caregiver Organization

Caregivers are ordinary people who provide physical and emotional support to a family member, partner, friend or neighbour.

The Ontario Caregiver Organization (OCO) exists to support caregivers by providing one point of access to information so you have the support and resources you need in your role.

You may call 1-833-416-2273 or visit them online at www.ontariocaregiver.ca for live chat.

• الأمراض والحالات الطبية

كونيक्स أونتاريو

تقدم Connex Ontario معلومات وخدمات صحية مجانية وسرية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع الكحول أو المخدرات أو الأمراض النفسية أو المقامرة. يمكنكم الوصول إليهم عبر الهاتف (1-866-531-2600)، أو أرسلوا CONNEX إلى 247247 أو قوموا بزيارتهم عبر الإنترنت على www.connexontario.ca/en-ca

يمكن لكونيक्स مساعدتكم من خلال:

- توفير معلومات الاتصال لخدمات الصحة النفسية والإدمان أو توفير الدعم الذي يلبي احتياجات المتصل المحددة.
- الاستماع وتوفير الدعم وتقديم الاستراتيجيات لمساعدة الناس على تحقيق أهدافهم.
- توفير التعليم الأساسي حول المقامرة والمخدرات والكحول ومشاكل الصحة النفسية.

منظمة أونتاريو لمقدمي الرعاية

مقدمو الرعاية هم أشخاص عاديون يقدمون الدعم البدني والعاطفي لأفراد الأسرة أو الشريك أو الصديق أو الجار.

أنشئت منظمة Ontario Caregiver

Organization (OCO) لدعم مقدمي الرعاية من خلال توفير نقطة وصول واحدة إلى المعلومات بحيث يكون لديكم الدعم والموارد التي تحتاجونها.

Peterborough Seniors Service Directory

A centralized directory of healthy aging services that can support seniors to live at home in the City and County of Peterborough and Curve Lake and Hiawatha First Nations. You can use this directory by visiting www.Peterborough.ca/aging.

In this directory, you will find public and private community resources such as:

- Options for housing, such as
- retirement homes
- End of Life Care
- Transportation Options
- Social Clubs
- Personal Home Safety
- Falls and Injury Prevention

You can also call 705-748-8830 x. 3227 for more information.

Suggestions to help you navigate through the healthcare system:

- Keep a folder for your medical information, including emergency contacts, important phone numbers or emails.

يمكنكم الاتصال بالرقم 1-833-416-2273
وزيارته عبر الإنترنت على
www.ontariocaregiver.ca
للدردشة الحية.

دليل خدمة بيتربورو لكبار السن
هو دليل مركزي لخدمات الشيخوخة الصحية
التي يمكن أن تدعم كبار السن للعيش في
المنزل في مدينة ومقاطعة بيتربورو
وبحيرة كيرف وهياواثا الأمم الأولى.
يمكنكم استخدام هذا الدليل من خلال
زيارة www.Peterborough.ca/aging

في هذا الدليل، ستجدون موارد المجتمع
العامة والخاصة مثل:
• خيارات للسكن
• دور المسنين
• رعاية نهاية الحياة
• خيارات النقل
• نوادي اجتماعية
• سلامة المنزل
• الوقاية من السقوط والإصابة

يمكنكم أيضًا الاتصال بالرقم
705-748-8830 x. 3227 للحصول على
المزيد من المعلومات.

**اقتراحات لمساعدتكم على التنقل السلس
في تفاصيل نظام الرعاية الصحية:**

- Keep a journal of symptoms, thoughts and questions.
- Use a calendar, paper or digital, for important dates.
- Have a clearly written out description of family history and past medical issues and conditions. See “Keeping Track of your Health Record” in the appendix for a sample to guide you.
- Have a curious mind and be as patient as possible.
- Things may not happen the way you expect them to.

- احتفظوا بملف يحتوي على معلوماتكم الطبية، بما في ذلك أرقام الطوارئ وأرقام الهواتف المهمة أو رسائل البريد الإلكتروني.
- احتفظوا بدفتر يوميات عن الأعراض والأفكار والأسئلة.
- استخدموا تقويمًا ورقيًا أو رقميًا للتواريخ المهمة.
- الحصول على شرح واضح ومكتوب لتاريخ العائلة الطبي والمشكلات والحالات الطبية السابقة. انظروا "متابعة سجلكم الصحي" في الملحق للحصول على عينة لإرشادكم.
- تمتعوا بعقل فضولي وكونوا صبورين قدر الإمكان.
- قد لا تحدث الأشياء بالطريقة التي تتوقعونها.

Accessing care

Primary Care Provider

A primary care provider is also known as your family doctor or nurse practitioner.

They are often the “home” of your healthcare. Be sure that you know what your primary care provider’s hours are and what your options for after-hours are.

الحصول على الرعاية

مقدم الرعاية الصحية الأولية

يُعرف مقدم الرعاية الأولية أيضًا باسم طبيب الأسرة أو الممرض الممارس.

غالبًا ما يعتبر طبيب الأسرة بمثابة المدخل إلى رعايتكم الصحية. تأكدوا من معرفة ساعات عمل مقدم الرعاية الأولية الخاص بكم وأيضاً معرفة الخيارات المتاحة أمامكم لما بعد ساعات عملهم.

إذا لم يكن لديكم مقدم رعاية أولية خاص بكم

سجل في هيلث كير كونيكت سيحاول موظفوا هيلث كير كونيكت العثور على مقدم رعاية أولية (طبيب أسرة) لكم

If you don't have a Primary Care Provider

Register with Health Care Connect

They will try to find a primary care provider for you. Then contact them each year to confirm that you are still without a primary care provider and that your contact information is still accurate.

Health Care Connect
Monday to Friday,
9:00 a.m. to 5:00 p.m.

www.ontario.ca/healthcareconnect
1- 800-445-1822.

Access Cancer Screening

If you do not have a primary care physician, call 811 for information on receiving routine cancer screening.

Talk to friends, family and neighbours to see if their provider is accepting patients.

في حال لم تتوفقوا في العثور على مقدم للرعاية الأولية، واصلوا على الاتصال بهم كل عام لتؤكدوا لهم من أنكم لا تزالون بدون مقدم رعاية أولية وأن معلومات الاتصال الخاصة بكم لاتزال صحيحة.

هيلث كير كونيكث
من الإثنين إلى الجمعة ،
9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً
www.ontario.ca/healthcareconnect
1- 800-445-1822

الوصول إلى فحص السرطان
إذا لم يكن لديكم طبيب رعاية أولية ،
فاتصل برقم 811 للحصول على معلومات حول
تلقي فحوصات السرطان الروتينية.

تحدثوا إلى الأصدقاء والعائلة
والجيران لمعرفة ما إذا كان مقدم
الرعاية الخاص بهم يقبل مرضى.

Virtual care

A way to connect with your healthcare provider using phone,

الرعاية الافتراضية

الرعاية الافتراضية هي طريقة للتواصل

video or messaging, instead of meeting them in person.

Virtual visits can be used to provide support and treatment recommendations, including prescriptions, prescription renewal, lab requisitions, some diagnostic services, etc.

Not all visits are suitable for virtual care.

To help you better understand virtual care, visit the Canadian Medical Association:

Virtual Care Guide for Patients
(<https://bit.ly/3jqNwo0>)

Ministry checklist
(<https://bit.ly/3Y2q93c>)

مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم باستخدام الهاتف أو الفيديو أو الرسائل، بدلاً من مقابلتهم شخصياً.

يمكنكم استخدام الزيارات الافتراضية لتقديم توصيات الدعم والعلاج، بما في ذلك الوصفات الطبية وتجديد الوصفات الطبية وطلبات المختبر وبعض خدمات التشخيص وما إلى ذلك.

ليست كل الزيارات مناسبة للرعاية الافتراضية.

لمساعدتكم على فهم الرعاية الافتراضية بشكل أفضل، قوموا بزيارة الجمعية الطبية الكندية:
دليل رعاية افتراضي للمرضى
(<https://bit.ly/3jqNwo0>)

قائمة مراجعة الوزارة (<https://bit.ly/3Y2q93c>)

Accessing your records

The digital transformation in healthcare is evident with the number of patient portals (websites) to access your healthcare records.

Make sure you ask your healthcare team today if there is a portal you can access.

In Peterborough you can access reports through the following:

الوصول إلى السجلات الخاصة بك

يتضح حجم التحول الرقمي في الرعاية الصحية من خلال عدد بوابات المرضى (مواقع الويب) للوصول إلى سجلات الرعاية الصحية الخاصة بكم.

تأكدوا من سؤال فريق الرعاية الصحية الخاص بكم اليوم عما إذا كانت هناك بوابة يمكنك الوصول إليها.

في بيتربورو، يمكنكم الوصول إلى التقارير من خلال ما يلي:
تقارير المستشفى

من خلال MyChart (www.mychart.ourepic.ca)

Hospital reports through [MyChart](http://www.mychart.ourepic.ca) (www.mychart.ourepic.ca) and [Pocket Health](http://www.pockethealth.com) (www.pockethealth.com).

Lab results through [Life Labs](http://www.dynacare.ca) and [Dynacare](http://www.dynacare.ca) (www.dynacare.ca).

Understanding your results

Reports are often in medical terms and hard to understand. My Pathology Report www.mypathologyreport.ca is a good place to start while you wait to review with your healthcare provider. It was created by doctors so patients could understand reports in plain language.

www.pockethealth.com) Pocket Health و

نتائج المختبر من خلال Life Labs و Dynacare (www.dynacare.ca)

فهم أفضل لتقارير الفحوصات الطبية

غالبًا ما تكون التقارير الطبية مليئة بالمصطلحات الطبية وبالتالي يصعب

فهمها. يُعد موقع My Pathology Report مكانًا جيدًا للبدء أثناء انتظاركم للمراجعة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم.

www.mypathologyreport.ca

هذا الموقع تم إنشاؤه من قبل الأطباء حتى يتمكن المرضى من فهم التقارير بلغة سهلة واضحة.

Cultural care

Your culture and experiences shape how you perceive the world. Culture influences:

- How you and your healthcare providers view health and illness.
- What you and your healthcare providers believe about the causes of disease.
- How illness and pain are experienced and expressed.
- How you seek help.

الرعاية الثقافية

إن ثقافتكم وخبرتكم في الحياة تؤثر على كيفية رؤيتكم للعالم. المؤثرات الثقافية:

- كيف تنظرون إلى العلاقة بين الصحة والمرض مقارنة مع نظرة مقدمي الرعاية الصحية.
- الاعتقاد السائد عنكم عن أسباب المرض مقارنة مع ما يعتقده مقدمي الرعاية الصحية.
- كيف يتم التعايش مع المرض والألم

<ul style="list-style-type: none"> • How you interact with healthcare providers. <p>Your culture is important to your health. Work with your healthcare provider with an open mind to share your concerns.</p> <p>If you have difficulty expressing yourself in English, ask your healthcare provider to speak slowly and to write down the information for you to look at.</p> <p>You can also ask for language support through an interpreter from your healthcare provider.</p> <p>Try not to rely on a family member or friend to give you the information. Your health information is private, and an interpreter is trained to deliver the information to you and maintain your confidentiality.</p> <p>If a professional interpreter is not available, you can also try to communicate through a translation app like Google Translate.</p>	<p>والتعبير عنه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف تطلبون المساعدة. • كيف تتفاعلون مع مقدمي الرعاية الصحية. <p>ثقافتكم مهمة لصحتكم. تفاعلوا مع مقدمي الرعاية الصحية الخاص بكم بعقل متفتح ولا تخافوا مشاركة مخاوفكم معهم.</p> <p>إذا كنتم تواجهون صعوبة في التعبير عن أنفسكم باللغة الإنجليزية، فاطلبوا من مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم التحدث ببطء وتدوين المعلومات على الورق حتى يتسنى لكم الاطلاع عليها.</p> <p>يمكنكم أيضًا طلب دعم لغوي من خلال مترجم فوري من مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم.</p> <p>حاولوا ألا تعتمدوا على أحد أفراد العائلة أو أصدقائكم ليقدمو لكم المعلومات. معلوماتكم الصحية خاصة، ولا يجب مشاركتها مع أحد. ويتم تدريب المترجم الفوري على توصيل المعلومات إليكم والحفاظ على سرية معلوماتكم.</p> <p>في حالة عدم توفر مترجم فوري محترف يمكنكم أيضًا محاولة التواصل من خلال تطبيق ترجمة مثل Google Translate.</p>
<h2>Appointments</h2>	<h2>المواعيد</h2>

It is important for you and your healthcare provider to work together to take care of your health needs. Asking questions is key to good communication.

Here are some tips to help before you attend your appointment.

- Prepare a few questions that you want to ask. Put the questions that are most important to you at the top of your list.
- Have a list of your symptoms, when they started and any relevant history. Write down what you are currently doing to manage your symptoms. What helps and what makes it worse?
- Consider any relevant family history.
- If you don't understand any terms that you hear, ask for clarification in plain language.
- Be honest, don't be afraid to bring up anything that is bothering you, even if it feels embarrassing.
- If you need hearing aids, glasses, a cane or walker be sure to bring them with you to your appointment.
- Always take a list of medications you are currently taking, both prescription and over-the-counter non-

التعاون مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم مهم جداً للجميع. طرح الأسئلة هو مفتاح التواصل والتعاون الجيد.

فيما يلي بعض النصائح للمساعدة قبل الذهاب الى موعدكم.

- قوموا بإعداد بعض الأسئلة التي تريدون طرحها. ضعوا الأسئلة الأكثر أهمية بالنسبة لكم في أعلى القائمة.
- اكتبوا قائمة بالأعراض التي تعاني منها ومتى بدأت وأي تاريخ أو حادثة سابقة ذات صلة. اكتبوا ما تفعلوه حالياً للتخفيف من هذه الأعراض. ما الذي وجدتموه يساعد على التخفيف من الأعراض وما يجعله أسوأ؟
- البحث في أي تاريخ عائلي ذي صلة.
- إذا لم تفهموا أي من المصطلحات التي تسمعونها، فاطلبوا التوضيح بلغة سهلة وواضحة.
- كونوا صريحين، لا تخافوا من التحدث عن أي شيء يزعجكم، حتى لو كان ذلك محرّجاً.
- إذا كنتم بحاجة إلى أجهزة مساعدة للسمع، أو نظارات طبية أو عكاز أو جهاز للمشي، فتأكدوا من إحضارها معكم إلى الموعد.
- احرصوا دائماً على أخذ قائمة بالأدوية التي تتناولونها حالياً، سواء أكان ذلك بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية أو حتى مكملات غذائية.

prescription medications and supplements.

Appointments are a great time to bring an advocate with you; they can be a second set of ears, ask questions, and take notes.

المواعيد الطبية هي الوقت الأمثل لإحضار مُدافع أو داعم لكم لسماع ما يقوله مقدمي الرعاية الصحية؛ يمكنهم أن يكونوا معكم للمساعدة، وطرح الأسئلة وتدوين الملاحظات.

Tests and procedures

Here are some questions that you could ask about any tests and procedures being recommended.

Ask:

- Why do I need the test or procedure?
- Why is it important?
- Is there information on the test, procedure, or issue under investigation that I can review?
- What are the steps involved in the test or procedure? What will I experience?
- What will my recovery be like?
- Will I have to take any pain medications during or after the procedure?
- Will I need home care afterwards?
- How is that arranged?

الفحوصات والعمليات

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنكم طرحها للاستفسار أكثر عن الفحوصات والعمليات الطبية في حال تم توصيتها من قبل مقدمي الرعاية الصحية.

الأسئلة المقترحة:

- لماذا أحتاج إلى الفحص أو العملية؟
- هل الفحص أو العملية ضرورية أو مهمة؟
- هل هناك معلومات أكثر عن الفحص أو العملية أو الحالة الطبية التي يتم دراستها، لكي يتسنى لي قراءتها ومراجعتها؟
- ما هي الخطوات المتبعة في الفحص أو العملية؟ ماذا الذي سأشعر به؟
- كيف ستكون حالة الانعاش بعد العملية؟
- هل سيتعين علي تناول أي مسكنات للألم أثناء العملية أو بعدها؟
- هل سأحتاج إلى رعاية منزلية بعد ذلك؟
- كيف سيتم ترتيب ذلك؟
- هل سيغطي OHIP التكلفة؟ ما هو المبلغ أو نسبة التغطية؟
- هل هناك أي مخاطر أو آثار جانبية للفحص أو للعملية الموصى بها؟

- Does OHIP cover the cost? How much is covered?
- Are there any risks or side effects with undergoing the test or procedure?
- What are the risks of not having the test or procedure?
- Is there any preparation, such as fasting, required?
- Can medications still be taken or should they be held off until after the test or procedure is over?
- Am I able to drive or will I need to arrange for a driver?
- How will I get the test results and approximately how long is the wait?
- What is the plan for follow-up, should I call their office, or wait for them to call?

- ما هي أخطار عدم إجراء الفحص أو العملية؟
- هل هناك حاجة إلى تحضير قبل الفحص أو العملية كالصيام مثلاً؟
- هل يمكن الاستمرار في تناول الأدوية أم ينبغي تأجيلها حتى انتهاء الفحص أو العملية؟
- هل أنا قادر على القيادة بعد الفحص أو العملية أم سأحتاج إلى سائق؟
- كيف سأحصل على نتائج الفحص وما هي مدة الانتظار تقريباً؟
- ما هي إجراءات المتابعة، هل يجب أن أتصل بمكتبهم أم أنتظرهم ليتصلوا بي؟

Medications

You may be prescribed medication to manage your health issues.

Medication

can include prescribed, over-the-counter, vitamins, and supplements.

Here are some tips around medications:

- Keep a list of your current medications in your wallet, along with your pharmacy name and contact

الأدوية

قد يتم وصف دواء لك للتعامل مع مشاكلك الصحية. يمكن للأدوية الموصوفة أن تشمل الفيتامينات والمكملات الغذائية والتي لا تستلزم وصفة طبية.

فيما يلي بعض النصائح حول الأدوية:

- احتفظوا بقائمة بأدويةكم الحالية في محفظتكم، جنباً إلى جنب مع اسم الصيدلية وأرقام الاتصال. يمكنكم استخدام جدول "متابعة الأدوية" الموجود في الملحق.

information. You can use the “Medication Tracker” found in the appendix.

- When your healthcare provider prescribes a new medication or a refill, this is a great time to ask questions.
- Be sure that you understand why you are taking the medication.
- Find out what side effects the medication has and what you should do if you experience any of them.
- Ask how often you should take the medication and for how long.
- Ask if there are any tests you will need to monitor this medication.

Your pharmacist is a great source of information about your medications.

Here are some things you might want to know:

- Will the medication work safely with any other medications you are taking or with any over-the-counter medications, such as cold medications, or vitamins?
- Should you take the medication with food?
- What time of day should you take the medication?

• عندما يصف لكم مقدم الرعاية الصحية دواءً جديدًا أو إعادة تعبئة دواء، فهذا هو الوقت المناسب لطرح الأسئلة.

• تأكدوا من أنكم تفهمون سبب تناولكم للدواء.

• تأكدوا من أنكم تعلمون الآثار الجانبية للأدوية وما يجب عليكم فعله إذا واجهتم أيًا منها.

• اسألواكم مرة يجب أن تأخذوا الدواء وإلى متى.

• اسألوا عما إذا كانت هناك أي فحوصات ستحتاجونها لمراقبة تأثيرات وفعالية هذا الدواء.

الصيدلي الخاص بكم هو مصدر جيد للمعلومات عن أدويةكم.

إليك بعض الأشياء التي قد ترغبون في معرفتها:

- هل يمكن تناول الدواء بأمان مع أي أدوية أخرى تتناولها أو مع أي أدوية لا تحتاج إلى وصفة طبية، مثل أدوية البرد أو الفيتامينات؟
- هل يجب تناول الدواء مع الطعام؟
- هل يوجد وقت محدد من اليوم لتناول الدواء؟
- هل يمكن للصيدلية أن توزع أدويةكم في عبوات ذات جرعات يومية؟
- إذا لم تتمكنوا من استلام الادوية التي وصفها الطبيب، فاطلبوا من الصيدلية تسليمها لكم.

- Can the pharmacy dispense your medications in daily dose blister packs?
- If you cannot pick up your prescription, ask your pharmacy to deliver it to you.
- If you start a new medication that is prescribed to you by someone other than your primary care provider, be sure to update your primary care provider at your next visit.
- Review your prescription medications with your primary care provider at least once a year. Confirm that it is still the best medication for your condition.

• إذا بدأتم في تناول دواء جديد تم وصفه لكم من قبل طبيب آخر غير مقدم الرعاية الأولية الخاص بكم فتأكد من إعلام مقدم الرعاية الأولية الخاص بكم بالأمرفي زيارتكم القادمة.
• راجعوا الأدوية الموصوفة لكم مع مقدم الرعاية الأولية مرة واحدة على الأقل في السنة. تأكدوا من أنه لا يزال الدواء الأفضل لحالتكم.

Is your urgency an emergency?

Calling 911 for an ambulance is not always the right call to get access to the right care. Please consider the other treatment options available and make the call that best meets your needs.

Unsure if it's an emergency?

Call Health811 to speak to a registered nurse 24/7.

هل تعتبر حالتكم المستعجلة حالة طارئة؟

إن الاتصال بالرقم 911 للحصول على سيارة إسعاف ليس دائمًا الطريقة المثلى للوصول إلى الرعاية المناسبة. يرجى النظر في خيارات العلاج الأخرى المتاحة وإختيار الطريقة التي تلبي احتياجاتكم على أفضل وجه.

إذا كنتم غير متأكدين أن حالتكم هي حالة طوارئ؟

اتصلوا بـ Health811 للتحدث إلى ممرضة

To help you decide whether your urgency is an emergency, please visit Peterborough County website, www.ptbocounty.ca/en/living/it-s-your-call.aspx.

Should I go to the Emergency Department?

The Emergency Department is ready to help you with these and other emergencies:

- A broken bone or a wound that needs stitches.
- Chest pain or tightness in the chest.
- Difficulty breathing when doing very little or resting.
- Infant under 3 months with a fever over 38.5°C (101°F) or has a fever and is difficult to wake.
- Sudden severe headache, weakness, vision problems, numbness/tingling, trouble speaking, dizziness.
- Continuous vomiting or severe diarrhea with signs of dehydration.
- Confusion and disorientation.
- Seizures or convulsions.
- Stiff neck and sensitivity to light.
- Mental health crisis.

معتمدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

لمساعدتكم في تحديد ما إذا كانت حالتكم المستعجلة هي حالة طارئة، يرجى زيارة موقع مقاطعة بيتربورو، www.ptbocounty.ca/en/living/it-s-your-call.aspx

هل يجب أن أذهب إلى قسم الطوارئ؟

يمكن لقسم الطوارئ أن يساعدكم في الحالات التالية وغيرها أيضاً من حالات الطوارئ الأخرى:

- كسر في العظام أو جرح يحتاج إلى قُطب.
- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر.
- صعوبة التنفس عند القيام بالقليل من الجهد أو عند الراحة.
- الرضيع أقل من 3 أشهر ويعاني من ارتفاع في درجة الحرارة عن 38.5 درجة مئوية (101 درجة فهرنهايت) أو يعاني من حمى ويصعب إيقاظه.
- صداع حاد مفاجئ، ضعف عام، مشاكل في الرؤية، تنميل / وخز، صعوبة في الكلام، دوام.
- القيء المستمر أو الإسهال الشديد مع علامات الجفاف.
- الشعور بالارتباك وعدم الاتزان.
- النوبات أو التشنجات.
- تصلب الرقبة والحساسية للضوء.
- أزمة في الصحة النفسية.

Navigating mental health and addictions services

Locally, you have options for when you are in need of support for mental health and/or substance use concerns.

- Connex Ontario
- Contact your doctor or nurse practitioner, this includes after-hours support
- Call Health811 to speak to a Registered Nurse, 24/7
- Call 211

If you are experiencing a mental health crisis or addiction-related crisis:

- Contact Four Counties Crisis at 705-745-6484 or toll free 1-866-995-9933 to access 24-hour, free, confidential crisis support (you may have to leave a message and wait for a return call).
- If you or someone else needs immediate help or is in danger of harm, visit the Emergency Department or call 911.

التعرف على خدمات الصحة النفسية والإدمان

لديكم عدة خيارات محلية عندما تحتاجون إلى دعم للصحة النفسية أو مخاوف من تعاطي المخدرات

- كونيكس أونتاريو
- اتصلوا بطبيبكم أو ممرضة ممارسة، وهذا يشمل الدعم بعد ساعات العمل
- اتصلوا بـ Health811 للتحدث إلى ممرضة معتمدة، 7/24
- اتصلوا بالرقم 211

إذا كنتم تعانيون من أزمة صحية نفسية أو أزمة متعلقة بالإدمان:

- اتصلوا بـ Four Counties Crisis على 705-745-6484 أو الرقم المجاني 1-866-995-9933 للوصول إلى دعم مجاني وسري للأزمات على مدار 24 ساعة (قد تضطرون إلى ترك رسالة وانتظار مكالمة منهم).
- إذا كنتم أنتم أو أي شخص آخر بحاجة إلى مساعدة فورية أو في خطر التعرض للأذى، فتفضلوا بزيارة قسم الطوارئ أو اتصل بالرقم 911.

Cancer screening

Organized screening programs may find cancer earlier, leading to better health outcomes. Cancer screening detects pre-cancerous changes, or cancer at an early stage when there is a better chance of treating it successfully. Screening is for people who do not have any cancer symptoms.

Breast

Regular breast cancer screening can find cancer when it is small and there is a better chance of treating it successfully.

Lung

Screening can find some lung cancers early when treatment has a better chance of working.

Cervical

Cervical cancer is almost entirely preventable with regular screening, appropriate and timely follow-up of abnormal Pap test results and human papillomavirus (HPV) immunization.

Colorectal

When colorectal cancer is caught early enough through screening, someone with the disease has a 9 out of 10 chance of being cured.

فحص السرطان

تقوم برامج الفحص الدورية بالمساعدة على الكشف المبكر عن حالات السرطان، مما يؤدي إلى نتائج صحية أفضل. يكشف فحص السرطان عن التغيرات السابقة لحدوث السرطان، أو يكشف عن السرطان في مرحلة مبكرة عندما تكون هناك فرصة أفضل لعلاجها بنجاح. يتم الفحص للأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض للسرطان.

سرطان الصدر

يمكن للفحص المنتظم لسرطان الثدي اكتشاف السرطان عندما يكون صغيراً وهناك فرصة أفضل لعلاجها بنجاح.

سرطان الرئة

يمكن للفحص اكتشاف بعض سرطانات الرئة مبكراً عندما يكون للعلاج فرصة أفضل للنجاح.

سرطان عنق الرحم

يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم بالكامل تقريباً من خلال الفحص المنتظم والمتابعة المناسبة وفي الوقت المناسب لنتائج اختبار عنق الرحم غير الطبيعية و التحصين ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

سرطان القولون والمستقيم

عندما يتم اكتشاف سرطان القولون والمستقيم مبكراً بما فيه الكفاية من خلال الفحص، فإن الشخص المصاب بالمرض لديه فرصة 9 من 10 للشفاء.

يمكن لمقدم الرعاية الأولية الخاص بكم ترتيب أي من هذه الفحوص الأربعة لكم. من المهم ملاحظة أنه يمكنكم الوصول إلى

Your primary care provider can arrange any of these four (4) tests for you. It is important to note that you can access these tests even if you do not have a primary care provider.

Call Health811 to set up an appointment.

For more information, visit **Get Checked for Cancer** www.cancercareontario.ca/en/get-checked-cancer at Cancer Care Ontario or call Health Connect Ontario.

هذه الفحوصات، حتى لو لم يكن لديكم مقدم رعاية أولية.

اتصلوا بـ Health811 لتحديد موعد.

لمزيد من المعلومات قوموا بزيارة الصفحة **Get Checked for Cancer (افحص نفسك ضد السرطان)**

www.cancercareontario.ca/en/get-checked-cancer

على موقع Cancer Care Ontario (اونتاريو للرعاية بأمراض السرطان) أو قوموا بالاتصال بـ Health Connect Ontario

End of life care

As we approach end-of-life, there are many options for you to explore if you wish.

Hospice Palliative Care

- Palliative care is a specialized form of healthcare for individuals and families who are living with a life-limiting illness.
- The goal of palliative care is to provide comfort and dignity for the person living with the illness, as well as the best quality of life for both this person and their family.
- For more information, check out Canadian Hospice Palliative Care www.chpca.ca or Hospice

الرعاية في نهاية العمر

مع اقترابنا من الشيخوخة ونهاية العمر، هناك العديد من الخيارات لاستكشافها إذا كنتم ترغبون في ذلك.

دار رعاية المحتضرين

- رعاية المحتضرين هي شكل متخصص من الرعاية الصحية للأفراد والعائلات الذين يعانون من مرض عضال يحد من حياتهم.
- الهدف من رعاية المحتضرين هو توفير الراحة والكرامة للشخص المصاب بالمرض العضال، فضلاً عن توفير أفضل نوعية ممكنة من الحياة لكل من المريض وعائلته.

• لمزيد من المعلومات، راجعوا موقع دار رعاية المحتضرين الكندية

Peterborough
www.hospicepeterborough.org

Dying with Dignity

Canadian law, Medical Assistance in Dying (MAID)

www.canada.ca/en/health-canada/services/medical-assistance-dying.html

For more information, check out Dying with Dignity Canada
www.dyingwithdignity.ca

How can I access palliative care?

Palliative care can be provided or accessed through the following channels:

1. Your primary healthcare provider. Many types of palliative care are provided directly by primary healthcare providers who are already treating individuals for disease. For individuals requiring more specialized services, primary healthcare providers can provide appropriate referrals.
2. Home and Community Care Support Services can refer you to hospice or provide other support services.
3. Your local hospital.
4. Your long-term care home.

Where is palliative care provided?

www.chpca.ca

أودار رعاية المسنين في بيتربورو
www.hospicepeterborough.org

الموت بكرامة

القانون الكندي الخاص بالمساعدة الطبية على الموت (MAID)

www.canada.ca/en/health-canada/services/medical-assistance-dying.html

لمزيد من المعلومات، راجعوا موقع الموت بكرامة في كندا

www.dyingwithdignity.ca

كيف يمكنني الوصول إلى خدمات رعاية المحتضرين؟

يمكن توفير خدمات رعاية المحتضرين أو الوصول إليها من خلال القنوات التالية:

1. مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك. يتم توفير العديد من أنواع خدمات رعاية المحتضرين مباشرة من قبل مقدمي الرعاية الصحية الأولية الذين يعالجون بالفعل الأفراد من المرض العضال.

بالنسبة للأفراد الذين يحتاجون إلى خدمات أكثر تخصصًا يمكن لمقدمي الرعاية الصحية الأولية توفير الإحالات والتوصيات المناسبة.

2. يمكن لخدمات دعم الرعاية المنزلية والمجتمعية أن تحيلك إلى مراكز الرعاية والاهتمام المتخصصة أو تقديم خدمات دعم أخرى.

3. المستشفى المحلي الخاص بكم.

4. دار الرعاية طويلة الأمد الخاصة بكم.

Palliative care is delivered in all care settings, including the following:

- Individual homes
- Hospices
- Long-term care homes
- Hospitals

أين يتم تقديم خدمات رعاية المحتضرين؟

يتم تقديم خدمات رعاية المحتضرين في جميع أماكن الرعاية، بما في ذلك ما يلي:

- منازل الأفراد
- المراكز المتخصصة بالرعاية والاهتمام بالأفراد
- دور الرعاية طويلة الأمد
- المستشفيات

Care transitions

You may receive healthcare in a hospital, a clinic or in your own home. It is important to be prepared for changes as you deal with different people in different locations.

Here are some suggestions that may help you:

Admitted to hospital

Make sure you know who the providers are on your care team

Discharged from hospital

Make sure that you have a clear discharge plan before you leave the hospital

Receiving home care

Make sure you know who is coming into your home and why.

الرعاية أثناء إجراءات التنقل

قد تتلقون رعاية صحية في مستشفى أو عيادة أو في منزلكم. ولذلك من المهم أن تكونوا مستعدين لتعاملكم مع أشخاص مختلفين في مواقع مختلفة.

فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تساعدكم:

في حال دخولكم إلى المستشفى
تأكدوا من أنكم تعرفون من هم مقدمي الرعاية في فريق الرعاية الخاص بكم

في حال خروجكم من المستشفى
تأكدوا من أنه لديكم خطة واضحة قبل مغادرة المستشفى

في حال تلقي الرعاية المنزلية
تأكدوا من أنكم تعرفون من سيأتي إلى منزلكم ولماذا.

من المهم أن تشاركوا بطريقة فعالة في

It is important to be actively involved in your care during transitions. Ensure your care team understands your circumstances.

Questions to ASK

When is the discharge/transfer going to happen?

What services will be needed at home or where I am going?

Who/what are they and when are they coming?

- Equipment
- Supplies
- Professional care
- Personal care

Who can I call if I have questions or concerns?

When will there be a follow-up appointment, where and with who?

See "My Care Team and Support Contact List" in the appendix for a worksheet.

Information to SHARE

- People who should be included in discharge planning (family, friends, caregivers).
- What does my home look like (house, apartment, stairs).
- If you have a primary care provider to provide follow-up (are they local or out of town).

الرعاية بأنفسكم أثناء عمليات التنقل. تأكدوا من أن فريق رعايتكم يفهم ظروفكم جيداً.

بعض الأسئلة التي يمكن طرحها

متى سيتم العمل بإجراءات الخروج من المستشفى؟

ما هي الخدمات التي سأحتاجها في المنزل أو المكان الذي سأذهب إليه؟

ما هي نوعية هذه الخدمات ومتى ستأتي؟

- معدات
- لوازم
- الرعاية المهنية
- رعاية شخصية

بمن يمكنني الاتصال إذا كانت لدي أسئلة أو مخاوف؟

متى سيكون هناك موعد للمتابعة وأين ومع من؟

انظروا "فريق رعايتي وقائمة اتصال جهات الدعم" في الملحق للحصول على الاستمارة.

معلومات للمشاركة

- الأشخاص الذين يجب تضمينهم في مخطط التخريج من المستشفى (الأ أسرة ، الأصدقاء ، مقدمو الرعاية).
- ما هو شكل أو مخطط منزلي (بيت ، شقة ، هل يوجد سلالم).
- إذا كان لديكم مقدم رعاية أولية لتقديم خدمات المتابعة (هل هم من المدينة أو من خارجها).

Care in the community

You may receive OHIP funded services in your home based on an assessment

by a Case Coordinator from **Home and Community Care Support Services**

(HCCSS) that could include:

- Professional services such as nursing, physiotherapy, occupational therapy, social work.
- Supplies and equipment.
- Some personal support worker (PSW) services to assist you with bathing.

If OHIP-funded services are not available, here are some resources:

Home Care

- You can privately pay for professional services, personal support services, equipment and supplies.
- Some private health insurance policies will cover these costs.

Equipment

- You may need some support from a piece of equipment, such as a walker, raised toilet

الرعاية المجتمعية

قد تتلقون خدمات ممولة من OHIP في منزلكم بناءً على تقييم من قبل الموظف المسؤول من منظمة خدمات دعم الرعاية المنزلية والمجتمعية (HCCSS) التي يمكن لخدماتها أن تشمل:

- الخدمات المهنية مثل التمريض والعلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والعمل الاجتماعي.
- اللوازم والمعدات.
- بعض خدمات موظفي الدعم الشخصي (PSW) لمساعدتكم في الاستحمام.

إذا كانت الخدمات الممولة من OHIP غير متوفرة فإليك بعض النصائح التالية:

رعاية منزلية

- يمكنك الدفع بشكل خاص مقابل الخدمات المهنية وخدمات الدعم الشخصي والمعدات والإمدادات.
- ستغطي بعض بوليصات التأمين الصحية الخاصة هذه التكاليف.

المعدات

- قد تحتاجون إلى الدعم عن طريق بعض المعدات، مثل مشاية، ومقعد مرحاض مرتفع، وكروسي متحرك، وعصا، وكروسي حمام

seat, wheelchair, cane, bath/shower chair or stool, a hospital bed, and many more.

- Assessment from a physiotherapist or occupational therapist can be requested through HCCSS or a local medical equipment store. This assessment will help you in finding the right piece for your home and your budget.
- There is funding through government programs that can assist with covering the costs.
- Connect with your local Community Care program to ask if they have any equipment rentals, as they often do.

Community Care Peterborough

Community Care Peterborough offers access to programs and services such as: Meals on Wheels, transportation, safety at home, health and wellness.

www.commcareptbo.org

/دش، وسرير مستشفى، وغير ذلك الكثير.
• يمكنكم طلب التقييم من أخصائي العلاج الطبيعي أو المعالج المهني من خلال HCCSS أو متجر محلي للمعدات الطبية. سيساعدكم هذا التقييم في العثور على القطعة أو الجهاز المناسب لكم ولميزانيتكم.

• يوجد تمويل من خلال البرامج الحكومية التي يمكن أن تساعد في تغطية التكاليف.
• تواصلوا مع برنامج الرعاية المجتمعية في منطقتكم لتسألوا عما إذا كان لديهم أي معدات للأجار، وغالباً ما يكون لديهم بعض المعدات الضرورية.

الرعاية المجتمعية في بيتربورو

يوفر Community Care Peterborough

الوصول إلى البرامج والخدمات مثل: الوجبات على عجلات (ميلز أون ويلز)، وخدمات النقل، والسلامة في المنزل، والصحة والعافية.

www.commcareptbo.org

Housing

What happens when you or your loved one feel you can no longer remain in your home?

الإسكان

ماذا يحدث عندما تشعر أنكم أو أحد أفراد أسرتكم لم يعد بإمكانكم البقاء في منزلكم؟

To discuss options, you can call Home and Community Care Support Services and ask to speak with the intake coordinator.

Your primary care provider can assist you to determine what available options are most suited to your needs.

To explore options for housing you can call 211 or visit the Senior Service Directory at www.peterborough.ca/aging

لمناقشة الخيارات، يمكنكم الاتصال بخدمات دعم الرعاية المنزلية والمجتمعية واطلبوا التحدث مع الموظف المسؤول للمساعدة.

يمكن لمقدم الرعاية الأولية مساعدتكم في تحديد الخيارات المتاحة لكم والأكثر ملاءمة لاحتياجاتكم.

لاستكشاف خيارات السكن، يمكنكم الاتصال بالرقم 211 أو زيارة دليل خدمات المسنين على www.peterborough.ca/aging

Caregiving

Being a caregiver can be challenging physically and emotionally. You can develop your own health issues as a result and may need support to manage the care of your loved one.

Here are some things that may help you:

- Make sure that you are involved in the care planning of your loved one.
- Identify yourself to the care team, let them know the role you are able to play in your loved one's care.

تقديم الرعاية

تقديم الرعاية يمكن أن يشكل تحديًا جسديًا وعاطفيًا كبيراً لمقدم الرعاية نفسه، حيث إن تقديم الرعاية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية من جرائها وبالتالي فإن مقدم الرعاية سيحتاج إلى دعم معنوي لرعاية من يُحب.

إليك بعض الأشياء التي قد تساعدكم:

- تأكدوا من أنكم جزء من المخطط لرعاية لمن تحبون.
- عرّفوا فريق الرعاية بأنفسكم، وأخبروهم بالدور الذي يمكنكم لعبه في رعاية من تحبون.
- حاولوا فهم المهام التي سيطلب منكم القيام بها. اسألوا عن التوجيهات خطوة بخطوة.

- Understand what tasks you will be required to perform. Ask for step-by-step direction.

Ask:

- For more information about the health issue your loved one is dealing with
- How best to support your loved one
- What supports or resources are available to you as the caregiver

Caregiver burnout

Caregiver burnout is a state of physical, emotional, and mental exhaustion. It may be accompanied by a change in attitude, from positive and caring to negative and unconcerned.

Burnout can occur when caregivers don't get the help they need, or if they try to do more than they are able, physically or financially.

The symptoms of caregiver burnout are similar to the symptoms of stress and depression:

- Withdrawal from friends, family and other loved ones.
- Loss of interest in activities previously enjoyed.
- Feeling blue, irritable, hopeless and helpless.

حاولوا استيضاح

- المزيد من المعلومات حول المشكلة الصحية التي يعاني منها من تحبون
- أفضل السبل لدعم من تحبون
- ما هو الدعم أو الموارد المتاحة لكم كمقدمي رعاية

شعور الإرهاق المصاحب لتقديم الرعاية

الإرهاق المصاحب لتقديم الرعاية هو بالعادة حالة من التعب الجسدي والعاطفي والنفسي. قد يكون مصحوبًا بتغيير في السلوك، من إيجابي وعطوف إلى سلبي وغير مهتم.

يمكن أن تحدث حالة الإرهاق عندما لا يحصل مقدمو الرعاية على المساعدة التي يحتاجونها، أو إذا حاولوا القيام بعمل أكثر مما هم قادرين عليه، جسديًا أو ماليًا.

تشابه أعراض الإرهاق عند مقدمي الرعاية مع أعراض التوتر والاكتئاب:

- الانعزال والانطواء من الأصدقاء والعائلة والأحباء.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانوا يتمتعون بها سابقاً.
- الشعور بالحزن وسرعة الانفعال واليأس والعجز.
- تغيرات في الشهية أو الوزن أو كليهما.
- التغيرات في أنماط النوم.
- الإصابة بالمرض بشكل أكثر.
- الشعور بالرغبة في إيذاء النفس أو

- Changes in appetite, weight or both.
- Changes in sleep patterns.
- Getting sick more often.
- Feelings of wanting to hurt yourself or the person that you are caring for.
- Emotional and physical exhaustion.
- Irritability.

إيذاء الشخص الذي يقومون على رعايته.
 • الإرهاق العاطفي والجسدي.
 • سرعة الانفعال والغضب.

Support groups

Support groups are not only great connections to share experiences with someone else going through a similar experience, but to connect you with financial supports such as bursaries, or tax rebates.

Support groups can be either led by a facilitator or by someone who has lived experience.

Support groups exist for:

- Health conditions, such as Arthritis or Parkinson's disease
- Grief and bereavement
- New parents
- Family/loved ones of people with mental illness or substance dependence

مجموعات الدعم

مجموعات الدعم ليست عبارة عن علاقات جيدة لتبادل الخبرات مع شخص آخر يمر بتجربة مماثلة فحسب، ولكن لربطكم أيضاً مع الدعم المالي كالمنح المختلفة، أو الحسومات الضريبية.

في العادة مجموعات الدعم تدار إما عن طريق وسيط أو شخص مر بنفس التجربة.

توجد مجموعات دعم لـ:

- الحالات الصحية، مثل التهاب المفاصل أو مرض الباركنسون
- الحزن والفجيرة
- الآباء الجدد
- العائلة أو المقربين لأشخاص مصابين بمرض نفسي أو لديهم حالة إدمان على المخدرات

لمعرفة ما هو متاح في المجتمع، يمكنكم البدء بواحدة من الوسائل التالية:

211

www.centraleasthealthline.ca

To find out what is available in the community, you can start with one of

the resources below:

- 211
- www.centraleasthealthline.ca.
Click on *health topics - diseases and conditions*

اضغط على مواضيع صحية - أمراض وحالات طبية

The internet

The internet does not replace medical advice. Ensure that you consult with your healthcare team when looking things up online.

Your healthcare team is a great place to start when asking where you can learn more about something. They will be able to guide you to resources and/or credible websites.

Here are some trusted websites:

- Health Canada
- Health Connect Ontario – Medical Library
- Public Health Ontario
- Heart & Stroke Foundation
- Ontario Shores
- Alzheimers Society of Ontario
- Cancer Care Ontario
- SickKids

الإنترنت

لا تحل الإنترنت بأي حال مكان المشورة الطبية لذلك تأكدوا من استشارة فريق الرعاية الصحية الخاص بكم عند البحث عن الأمور على الإنترنت.

عندما تودون معرفة أو تعلم المزيد عن أي شيء يخص صحتكم فعليكم أولاً ودائماً بفريق الرعاية الصحية الخاص بكم. الفريق قادر على إرشادكم إلى الموارد أو مواقع الويب الموثوقة.

فيما يلي بعض المواقع الموثوقة:

- وزارة الصحة الكندية
- هيلث كونيكنت أونتاريو - المكتبة الطبية
- الصحة العامة في أونتاريو
- مؤسسة القلب والسكتة الدماغية
- شواطئ أونتاريو
- جمعية الزهايمرفي أونتاريو
- رعاية السرطان في أونتاريو
- الأطفال المرضى

Learning from your experience

Patient Experience

Many health organizations offer feedback surveys where you can comment on your care experience. These are often looked at to understand what you went through and whether you have any suggested improvements to care. Make sure you ask for a survey if one is not offered to you. Your feedback helps to ensure those making health decisions understand the needs of those they are serving.

Patient Engagement

Many health organizations have now created volunteer opportunities for patient and family advisors to actively participate in designing and implementing programs, projects, and policies. Ask the organizations who are providing your care if you can get involved to share your experiences and ideas about where opportunities for improvement may exist. The knowledge that patients and caregivers provide can ensure health organizations are in-tune with patient needs and values.

التعلم من تجربتكم

تجربة المريض

تقدم العديد من المنظمات الصحية استبيانات تمكنكم من التعليق على تجربتكم التي مررتم بها في الرعاية. يتم دراسة هذه الاستبيانات في العادة لفهم ما مررتم به وما إذا كان لديكم أي تحسينات مقترحة للرعاية. إذا لم يتم إعطائكم الاستبيان، تأكدوا من طلبه. سوف تساعد ملاحظاتكم أولئك الذين يتخذون القرارات في كل ما يتعلق بالرعاية الصحية، لفهم احتياجاتكم.

مشاركة المريض

لقد أوجدت العديد من المنظمات الصحية الآن فرصًا تطوعية للمرضى واستشاريين الأسرة للمشاركة الفعالة في تصميم وتنفيذ البرامج والمشاريع والسياسات. اسألوا المنظمات التي تقدم الرعاية لكم إذا كان بإمكانكم المشاركة في تقديم تجاربكم وأفكاركم حول ما يمكن تحسينه. التعليقات والآراء التي يوفرها المرضى ومقدمو الرعاية، يمكن أن تضمن أن من يتخذون القرارات في المنظمات الصحية قادرون على فهم احتياجات وقيم المريض الذي يخدمونه.

Remember, you have the right to know and the right to ask questions when it comes to your health.

Your voice is important!
Speaking up will make sure that your voice is part of the care that your healthcare team provides for you.

تذكروا ، لديكم الحق في معرفة وطرح الأسئلة عندما يتعلق الأمر بصحتك.

صوتكم مهم!
تضمن آرائكم ومشاركتكم الفعالة أن يصبح صوتكم جزءاً من الرعاية التي يقدمها لكم فريق الرعاية الصحية الخاص بكم.

Acknowledgement

This document was inspired by work done by the Oxford OHT Patient & Family Advisory Team.

The Patient, Family and Caregiver Declaration of Values for Ontario was referenced when creating this handbook. These values are accountability, empathy and compassion, equity and engagement, respect and dignity, and transparency.

For more details, visit www.ontario.ca/page/patient-familycaregiver-declaration-values-ontario

Thank you

We wish to acknowledge and thank the members of Peterborough's OHT Patient & Family Advisory Committee for their work in making this guide possible.

شكر وتقدير

هذا الدليل مستوحى من العمل الذي قام به الفريق الاستشاري للمرضى والعوائل في أوكسفورد أونتااريو OHT.

عند إنشاء هذا الدليل تم الرجوع الي وثيقة إعلان قيم المريض والأسرة ومقدم الرعاية في أونتااريو. هذه القيم هي المساءلة والتعاطف والرحمة والإنصاف والمشاركة والاحترام والكرامة والشفافية.

لمزيد من التفاصيل، قوموا بزيارة

www.ontario.ca/page/patient-familycaregiver-declaration-values-ontario

الشكر

نود أن نعرب عن تقديرنا وشكرنا

Feedback

We want to know what you think! Was the handbook helpful? Would you suggest any improvements?

Please complete a survey by visiting www.peterboroughoht.ca.

If you would like a paper copy, please reach out to one of the organizations who are a part of the Peterborough OHT.

لأعضاء اللجنة الاستشارية
للمرضى والعائلات في بيتربورو
على عملهم في جعل هذا الدليل
ممكناً.

تعليقاتكم

نريد أن نعرف ما هو رأيكم! هل
كان هذا الكتيب مفيداً؟ هل
تقترحون أي تحسينات؟
يرجى إكمال الاستبيان من خلال
زيارة

www.peterboroughoht.ca

إذا كنتم ترغبون في الحصول على
نسخة ورقية، يرجى التواصل مع
إحدى المنظمات التابعة لفريق
مدينة بيتربورو أونتاريو
الطبي Peterborough OHT.

Appendix

If you would like additional copies
of the worksheets on
the following pages, please visit
www.peterboroughoht.ca

ملحق

إذا كنتم ترغبون في الحصول على نسخ
إضافية من الاستمارات الموجودة في
الصفحات التالية، يرجى زيارة الموقع

www.peterboroughoht.ca

استمارة العودة الى المنزل

خذوا هذه الاستمارة معكم عند الذهاب إلى المستشفى. سوف تساعدكم في تسريع إجراءات الخروج الى المنزل.

متى ستتم إجراءات الخروج؟

الوقت: _____ التاريخ: _____

كيف سوف أخرج؟

من سوف يأخذني من المستشفى؟

ما هي الخدمات التي سوف أحتاجها في المنزل؟

الخدمة	كيف سيأتون؟	موعد التسليم
المعدات:		
اللوازم:		
الرعاية الشخصية:		

بمن أستطيع الاتصال في حال كان لدي استفسارات أو أسئلة _____

هل تغيرت أدويتي؟
اسألوا عن نسخة من الأدوية الحالية

هل سأحتاج الى موعد للمتابعة؟

متى؟ _____

أين؟ _____

مع من؟ _____
هل يجب أن أتوقف عن أخذ الدواء الحالي وأحصل على وصفة الدواء الجديد؟ نعم

لا
هل يوجد لدي لوازم الأكل والشرب في البيت؟
نعم
لا

فريق رعايتي وقائمة اتصال جهات الدعم

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الالكتروني): _____
ساعات العمل: _____

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الالكتروني): _____
ساعات العمل: _____

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الالكتروني): _____
ساعات العمل: _____

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الالكتروني): _____
ساعات العمل: _____

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الالكتروني): _____
ساعات العمل: _____

الاسم: _____ المنظمة: _____
المنصب _____ سبب الاتصال: _____
رقم الهاتف: _____ وسيلة اتصال أخرى (البريد الإلكتروني): _____
ساعات العمل: _____

متابعة سجلكم الصحي

يمكن لهذه الاستمارة أن تُستخدم قبل وأثناء وبعد مواعيدكم مع فريق الرعاية الصحي الخاص بكم. يمكنكم استخدامها بأنفسكم أو عن طريق مدافع عنكم.

التاريخ الطبي

تاريخ العائلة
من جهة الأم:
من جهة الأب:
التشخيص:
* انظر الى السجلات الطبية الالكترونية

قبل موعدكم

تاريخ وتوقيت الموعد:
سبب الزيارة:
الأعراض الحالية:
أسئلة أو استفسارات
تذكير
* قائمة من المصنف؟
* إحضار ورقة الدواء الخاصة بكم

خلال موعدكم

الوزن:	رطل/كج (ضع دائرة)	زيادة أو نقصان منذ الزيارة
الأخيرة؟	زيادة	نقصان
ضغط الدم:	/	
وصفة الدواء	متابعة؟	نعم لا
التوصيات؟	نعم لا	متى؟ من؟

Learn more!

For more information, please visit www.peterboroughoht.ca and click on **general inquiries** at the bottom of the homepage.

Would you like to use your voice?

Join us!

Visit www.peterboroughoht.ca and click on **get involved** at the bottom of the homepage.

We want your feedback on this handbook!

Visit www.peterboroughoht.ca and complete the survey.

لمعرفة المزيد!

للحصول على المزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع أدناه:
www.peterboroughoht.ca
والضغط على الاستفسارات العامة في أسفل الصفحة الرئيسية.

هل تودون أن تضموا صوتكم معنا؟

انضموا لنا!
قوموا بزيارة الموقع www.peterboroughoht.ca و
اضغطوا على شاركوا معنا في أسفل الصفحة الرئيسية

نود معرفة آراءكم وتعليقاتكم على هذا

الدليل!
قوموا بزيارة الموقع www.peterboroughoht.ca
واستكملوا الاستبيان.