

الإدارة الذاتية والاحتفاظ بالسجلات الطبية Self-Management and Record Keeping

كما يقول المثل القديم: يمكنك أن تأخذ الحصان إلى النهر، ولكن لا يمكنك أن تجعله يشرب، وبهذه الطريقة يبدو هذا المفهوم مرتبطاً بإدارة الربو، فبالرغم من ظهور العديد من التطورات الجديدة في الربو، إلا أنه لا يزال لدى الأطفال مشكلة في الإدارة الناجحة لمرضهم بالربو، حتى بين أولئك الأطفال الذين يتحكمون بأعراضهم معظم الوقت، لا تزال هناك مساحة صغيرة من التحسن. ومن خلال الإدارة الذاتية وتعليم المريض المصاب بالربو والاحتفاظ بالسجل الطبي الخاص به؛ يمكن رؤية التغيرات في إدارة الربو على المدى القصير.

إدارة التغيير

لسنوات عديدة، قام معهد بوسطن للرعاية الصحية بالعمل مع منظمات الرعاية الصحية على تطوير طريقة جديدة مختلفة لتقديم الرعاية الصحية النوعية، وإحدى الأفكار التي كانت خلف هذا العمل هي أن الجودة عبارة عن طريق ذي اتجاهين، ويجب عمل التغيير من جانب كل من مقدم الرعاية الصحية والمريض.

وهذا يتضمن العمل مع الحالات المزمنة مثل الربو، ويهدف تحقيق تطوير الرعاية الصحية بمستويات عالية من تحسين الربو لدى الأطفال، هناك حاجة لمجالات عدة من التغيير تشمل الآتي:

الإدارة الذاتية: حيث إن الإدارة الذاتية الفعالة مختلفة جداً عن إخبار المرضى بشكل مستمر ما ينبغي عليهم فعله، وهذا حسب إفاضة مركز تطوير الرعاية الصحية (IHI)، حيث يجب أن يكون للمرضى دور رئيس في تحديد رعايتهم وهذا يشجع على تعزيز حس المسؤولية لديهم تجاه العناية بصحتهم.

دعم القرار: يجب أن تكون قرارات العلاج مستندة على تعليمات واضحة ومثبتة من خلال دراسة محددة على الأقل.

وضع نظام إعطاء الدواء: إن تزويد المرضى بالرعاية الطبية اللازمة يتطلب ليس فقط تحديد الرعاية المطلوبة، وإنما كذلك ضرورة تعريف الأدوار والمهام الأخرى لضمان حصول المريض على الرعاية اللازمة. وهو يعني أيضاً التأكد من أن جميع مقدمي الرعاية لديهم المعلومات الكافية عن حالة المريض.

وفي حين أن تلك المستويات من التغيير هامة لمقدم الرعاية الصحية، فإنها هامة كذلك لك أنت بصفتك والد الطفل المصاب بالربو.

وبالطبع فإن الاعتماد على فريق الربو، الذي يشمل مقدم الرعاية الصحية، مهم جداً لتحديد نقطة الانطلاق الصحيحة لإدارة الربو، إلا أنك عندما تكون بعيداً عن مركز مقدم الرعاية الصحية، فإنه من الأهمية بمكان معرفة قيمة الإدارة الذاتية للربو، ويقصد بذلك معرفة التعليمات والمعلومات الطبية المتعلقة بصحة طفلك، الأمر الذي سوف يساعده على مواجهة أعراض الربو لديه بنجاح.

تعليم الإدارة الذاتية

حيث إن الرعاية الطبية البارعة التخصصية هي نقطة بالغة الأهمية لتطوير مخرجات الربو؛ فهي تحتاج للدمج مع تعليم الإدارة الذاتية، وذلك وفق إرشادات البرنامج الوطني للتعريف بالربو والوقاية منه (NAEPP).



نقطة مهمة

من أجل تحسين نتائج ودعم جودة الرعاية الطبية؛ يحتاج جميع المرضى - بما فيهم الأطفال - للمشاركة بفعالية في برنامج رعايتهم، وهذا يعني استعمال إستراتيجيات، واستهداف الحد الأدنى من التعرض لمسببات أعراض الربو، والقيام ببعض التعديلات؛ بهدف الحصول على أفضل إدارة ممكنة لهذا المرض المزمن.

لقد وجدت الدراسات أن فوائد تعليم الأفراد مهارات الإدارة الذاتية مرتبطة مع عمليات التقييم الذاتي المطور، وتحسين استخدام الأدوية، والتقليل من زيارات أقسام الطوارئ والتنويم بالمستشفيات، وخفض قيمة التكلفة المادية المتعلقة بالربو، والتقليل من الأعراض الصحية، وتحسين الحالة الصحية العامة.

خطة عمل الربو التي تدعمها الإدارة اليومية

تعتبر المراقبة الذاتية عنصراً أساسياً في الإدارة الذاتية الفاعلة للربو، وذلك وفقاً لإرشادات البرنامج الوطني للتعريف بالربو والوقاية منه (NAEPP)، وربما يكون ذلك من أفضل ما تم التأكيد عليه من خلال إنشاء خطط عمل فردية للربو تعتمد على عوامل، مثل شدة الربو وقدرة طفلك على التنبؤ بمحدوث انسداد المجرى التنفسي (انظر الفصل الثاني أيضاً).

ويمكن لخطّة عمل الربو المكتوبة أن تساعد في تحديد العناية الخاصة بالربو التي ينبغي لطفلك تلقيها على شكل أدوية أو طلب المساعدة من قبل مقدم الرعاية الصحية في الحالات العادية أو الطارئة، كما أنها تتضمن استعمال مقياس ذروة التدفق ومراقبته، ومراقبة أعراض الربو، أو القيام بالأمرين معاً من أجل منع تلك الأعراض، وهذه الخطّة مهمة لأنها يمكن أن تحسّن التواصل بينك وبين طفلك ومقدم الرعاية الصحية.

على أية حال، أشارت الدراسات الجارية إلى أهمية إضافة أساليب الإدارة اليومية للربو إلى خطّة العمل الخاصة بالطفل، ومن خلال خطّة الإدارة اليومية يمكن لطفلك أن يراقب أعراضه، إما بواسطة مقياس ذروة التدفق أو من خلال الأعراض الحادة، ومن ثم التكيف الذاتي مع الأدوية وتعليمات العلاج اليومي.

شراكة متواصلة

بدلاً من القبول بجملة توعوية سريعة حول الربو، فإن بناء شراكة نامية قوية مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك يمكنها أن تساعد على التركيز على الجوانب المهمة للإدارة الذاتية للربو.

حقيقة



وجدت إحدى الدراسات أن هذه العلاقة العلاجية - حيث تشعر أنت وطفلك بالارتياح عند الحديث مع مقدم الرعاية عن الأسئلة والمخاوف - يمكن أن تساعد على تحسين جودة الحياة وتوفير تحكم أفضل بالأعراض وزيادة وظائف الرئة، خاصة لدى أولئك المصابين بربو متوسط إلى شديد الحدة.

تم تطوير هذا المستوى من التواصل من أجل تزويدك أنت وطفلك بالمعرفة الأساسية عن الربو لتعزيز مهارات الإدارة الذاتية في مجالات رئيسية عديدة، وهذا يشمل:

- كيفية التعرف على الاختلافات بين المجاري التنفسية الطبيعية وتلك المصابة بالربو.

- معرفة طريقة استخدام الأدوية ومفعولها، بما في ذلك أدوية التحكم طويلة الأمد (الوقاية) وأدوية موسعة للشعب الهوائية التي تستخدم في الطوارئ مثل الفينتولين، وكيفية استعمالها بشكل مناسب مع العلاج اليومي.

- كيفية استعمال أدوية البخاخات (مع مشاهدة طفلك يقوم بذلك أمام الطبيب) وكيفية استعمال القمع وجهاز البخار وكيفية تقييم الأعراض (باستخدام مقياس ذروة التدفق أو بدونه) وأخيراً كيفية التأكد من سوء أعراض الربو.

- كيفية تجنب مثيرات الربو من داخل بيئة المنزل أو خارجها.

ويجب أن تركز هذه الشراكة المتواصلة على استمرارية الثقافة بالربو، مع معرفة أن إتقان هذه الثقافة يتطلب بعض الوقت. وأوضحت الأبحاث الجارية أن ذلك قد يستغرق من ستة أشهر إلى سنة بحيث تظهر نتائج ملموسة لمقدم الرعاية الطبية وللطفل بشكل واضح.

أهداف الإدارة الذاتية

من الأوجه المهمة للإدارة الذاتية للربو مناقشة وتحقيق الأهداف الضرورية لك ولطفلك بخصوص التحكم بالربو وإدارة أعراضه، وهذا يمكن دمجها مع أهداف عامة مقترحة من جانب مقدم الرعاية الصحية، وتشمل هذه الأهداف ما يأتي:

- عدم الاحتياج إلى زيارات أقسام الطوارئ والمستشفيات.

- عدم التغيب عن المدرسة بسبب الربو.
- المشاركة في أي نشاط، وهذا يتضمن بعض أنواع الرياضة القوية، وذلك من خلال علاج الربو.

- عدم ظهور الأعراض وخاصة أثناء الليل.
- الحصول على قراءة جيدة لوظائف الرئة طوال اليوم.
- الشعور بالرضا عن الرعاية الصحية المقدمة.
- تخفيف استعمال الأدوية الإسعافية.

ويجب دمج هذه الأهداف مع علاج طفلك، والتأكيد على وضعها ضمن قائمة خطة عمل الربو الخاصة به، ويمكن تقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى وأهداف طويلة المدى على أن تتم مراجعتها خلال كل زيارة للتأكد من تحقيق هذه الأهداف.

وعلى سبيل المثال، قد لا يبدو ربو طفلك تحت السيطرة بشكل جيد بالرغم من استعماله أدوية الكورتيزون الاستنشاقية اليومية (الواقية)، وبعد مقابلة الطبيب المعالج ربما يتضح أن طفلك لا يستخدم هذه الأدوية بالطريقة الصحيحة وفق الجرعات الموصوفة، وبهذا لا يحصل على الدواء المطلوب يومياً.

ويمكن أن يتمثل الهدف قصير المدى بتطور تقنية استخدام البخاخات وكتابة كيفية التحكم بإدارة الربو بشكل يومي، وإذا لم ينجح هذا الهدف في نهاية المطاف، ربما يتطلب الأمر جرعة جديدة أو دواءً جديداً.

وإذا كانت لهذه الأهداف آثار جانبية، مثل أن يترك الدواء طعماً سيئاً المذاق أو يسبب التهاباً في الحلق، فيجب مناقشة هذا الأمر مع الطبيب المعالج بهدف كيفية التعامل مع هذه الأعراض ومساعدة طفلك على تحقيق هذه الأهداف، من خلال اقتراح تعديلات أو حلول جديدة معينة على طريقة أخذ العلاج الموصوف.

عواقب الإدارة الذاتية

يمكن أن تنشأ عواقب الإدارة الذاتية في بعض الأحيان بشكل غير متعمد من أولئك الأشخاص الذين نعرفهم ونحبهم ويعيشون بيننا. ومع أننا نريد دائماً الأفضل لأطفالنا، إلا أننا لا ننفك أحياناً نصغي للأهل والأقرباء أو غيرهم من الأشخاص الذين يقدمون لنا النصائح عن حسن نية لعلاج وإدارة الربو بشكل ربما يتعارض مع تعليمات مقدمي الرعاية الطبية.

المعتقدات المتعلقة بالربو

تعريف الربو هو أنه مرض يعود تاريخه لقرون ماضية، وهذا يعني أن المعتقدات والتصرفات المتعلقة به تعود كذلك لقرون قد خلت.

ولوحظ في مجتمعات الأقلية أن الربو ينظر إليه على أنه حالة تتم معالجة أعراضها عند ظهورها فقط بدلاً من إدارة الحالة نفسها باستخدام الأدوية الوقائية، وهذا يعني في بعض الأحيان قبول مستوى منخفض من التحكم بالربو بسبب عدم إدراك هذه المجتمعات لأهمية الإدارة المناسبة للربو.

وهذا الأمر قد يجعل من الالتزام باستخدام الأدوية الوقائية اليومية لمنع التهاب المجاري التنفسية أمراً أكثر صعوبة وقد يؤدي إلى نتائج أسوأ. علاوة على ذلك فإن نقص الأعراض في أيام محددة لدى بعض الأطفال لا يعني أن حالته تحت السيطرة أو قد شفي منها، وعليه ضرورة أخذ الأدوية طويلة الأمد بشكل يومي (الوقائية) حتى في حالة غياب الأعراض، ولكن من الملاحظ أن تخوف الأهل غير المبرر من استخدام هذه الأدوية الوقائية يؤدي إلى عدم التحكم الجيد بحالة الربو. وهذا يتطلب من مقدم الرعاية الصحية مناقشة أهمية ذلك مع الطفل ووالديه.

حقيقة



وجدت إحدى الدراسات أن الاعتقاد السائد لدى بعض المجتمعات أن "عدم وجود أعراض الربو يدل على عدم وجود الربو" يؤدي إلى قلة السيطرة على إدارة الربو نتيجة عدم استخدام الأدوية الوقائية (مخاخات الكورتيزون). وهذا الاعتقاد يجب أن يلقى الاهتمام من مقدمي الرعاية الصحية من خلال التوضيح الجيد لأهمية استخدام الأدوية الوقائية طويلة الأمد وإعطائها كل يوم.

لاحظت إحدى الدراسات أن هناك تفاوتاً من مجتمع لآخر، حيث إن العيش في "بلد عرقي" يحتوي على نسبة عالية من المقيمين الأجانب يبدو جيداً لصحة الأطفال، مع قلة عدد الأطفال المصابين بالربو وأمراض الجهاز التنفسي مقارنة مع النسبة الوطنية.

المنظور العرقي والثقافي

في بعض الأحيان، يبدو أن مقدم الرعاية الصحية من عالم؛ والمرضى من عالم آخر نظراً لاختلاف المعتقدات الثقافية. وفي حين أنه يمكن لمقدم الرعاية الطبية النظر للربو على أنه مرض يجب علاجه بالأدوية وتجنب المثريات، إلا أنه لدى المجموعات العرقية والثقافية الأخرى تصور مختلف من المقاييس.

وهذا بالطبع لا يعني أن إحدى المجموعتين على صواب أو خطأ، ولكن في الحقيقة قد تتلاقح الأفكار مع بعضها الآخر دون أن يعني ذلك تجاهل مقدم الرعاية الصحية وجهات نظر الطرف الآخر والقيم الثقافية للمريض لضمان الحصول على أفضل إدارة ممكنة للربو.

على سبيل المثال؛ يمكن للعديد من سكان أمريكا اللاتينية وضع فوارق عديدة بين الأمراض بكونها أمراض "حارة" أو "باردة"، وبدلاً من غض النظر عن هذا

المعتقد، يمكن لمقدم الرعاية - كجزء من العلاقة العلاجية - أن يعيد النظر في دمج الشراب الساخن مثل الشاي مع العلاج عند تناول الدواء.

وعلى نحو مشابه، ربما تعرض الطفل المصاب بالربو إلى الضرر إذا تلقى العلاج الشعبي، ويجب على مقدم الرعاية الصحية تقديم النصيحة وإعطاؤهم الدواء البديل لكي يتم التحكم بالربو وتعزيز الثقة بين والدي الطفل والطبيب، فبعض هذه العلاجات الشعبية مثل الأعشاب يمكن أن تحتوي على مواد تتعارض مع الدواء المعطى وبذلك تحدث الأعراض الجانبية الخطيرة.

عوائق اللغة

يجب أن يتم التواصل مع مقدم الرعاية الصحية بلغة يمكن لوالدي الطفل فهمها بشكل جيد، ففي الماضي اعتمد بعض مقدمي الرعاية الصحية على الأطفال للترجمة لعائلاتهم في حالة عدم توفر مترجم أثناء المعاينة، إلا أن هذه مجازفة كبيرة وخاصة عند مناقشة المصطلحات الطبية وجرعة الدواء.

تنبيه



إذا كنت والد طفل مصاب بالربو وشعرت بعدم الاطمئنان للتحدث باللغة التي يستخدمها مقدم الرعاية الصحية، فيجب أن تطلب مترجم طبي على دراية بالمصطلحات الطبية خلال زيارتك إلى الطبيب.

لقد تبين أن التواصل الجيد يتوافق مع الامتثال الأفضل للتعليمات الصحية. على سبيل المثال، وجدت دراسات عديدة أجريت على عائلات من أصل لاتيني (Hispanic) أن عائق اللغة كان أحد العوامل الرئيسية لعدم تناول العلاج الكافي للسيطرة على مرض الربو.

الحصول على عناية فائقة

مع توفر الإرشادات حول إدارة الربو لدى الأطفال لسنوات عديدة؛ إلا أن هناك فجوة عميقة بين الممارسات المثلى لتقديم الرعاية والعناية الفعلية المقدمة للأطفال.

ولعلاج هذا الموضوع بشكل أفضل؛ بحثت الوكالة الاتحادية لأبحاث وجودة الرعاية الصحية (AHRQ) في أكثر من ٣,٨٠٠ مقالة نشرت في المدونات الطبية للحصول على أجوبة متعلقة بالربو لدى الأطفال والبالغين.

وتركز البحث على أربعة محاور أساسية من النتائج التي كانت مرتبطة بمقاييس الحالة الصحية (مثل أعراض الربو)، والحالة الوظيفية (مثل أيام الغياب عن المدرسة)، والاستفادة من الخدمات الصحية (مثل دخول المستشفيات)، والتقييد بالتعليمات (مثل عدد المرضى الذين حصلوا على وصفات طبية للأدوية الوقائية).

وتعارض هذا البحث مع إستراتيجيات تحسين الجودة التي تشمل: مكونات تثقيف المريض، والمراقبة الذاتية أو الإدارة الذاتية، وثقافة مقدم الرعاية الصحية. وبعد تصنيف هذه المعلومات وجدت الوكالة الاتحادية ما يأتي:

- يستفيد الأطفال الصغار المصابون بالربو بشكل أمثل من إستراتيجيات تحسين الجودة التي تشمل عائلاتهم أيضاً أو مقدمي الرعاية لهم في إحدى مراحل العلاج.
- البرامج المعتمدة على المدرسة التي تشمل برامج تثقيف المريض، ووضع تقرير عن "تحسينات ذات دلالة إحصائية" حول نتائج رعاية الأطفال المصابين بالربو.
- عدد قليل من البرامج التعليمية التي استهدفت المراهقين لم تظهر تغيرات ملموسة في نتائج الربو في معظم الدراسات، بما في ذلك تلك البرامج التي قدمها مدرسون متخصصون، أو مقدمو الرعاية الصحية، أو مرضون مثقفون.

• على الرغم من أنه لم يتوفر إلا عدد قليل من الدراسات التي بينت أن العناية بالربو مع إضافة عيادات تخصصية يشرف عليها ممرضون ومدربون وصيادلة، تحسنت العناية الطبية خاصة مع زيادة استعمال بخاخات الكورتيكوزون الاستنشاقية (الأدوية الوقائية) وتحسن المخرجات السريرية، وهذا يبرهن على أهمية تثقيف المريض وأهله بطبيعة المرض وسلامة الأدوية المعطاة.

وجد أن تثقيف الأهل حول مثيرات الربو المنزلية وآلية التحكم الأمثل بالربو على صعيد المنزل أمر فعال ومؤثر جداً في العديد طبقاً للأبحاث التي أجرتها الوكالة الاتحادية (AHRQ) في إطار الدراسة الوطنية التعاونية حول الربو داخل المدن تحت إشراف معاهد الصحة الوطنية.

وبعد تدريب والدي الأطفال المصابين بالربو حول المجالات المتعلقة بالربو مثل المثيرات (غبار العث والصراصير) والتحكم البيئي (التنظيف بالمكانس الكهربائية وتنقية الفلاتر) أدى ذلك إلى تحسن حالة الأطفال وبالتالي ازدياد عدد الأيام الخالية من الأعراض، وانخفاض عدد أيام الغياب عن المدرسة وقلّة أعراض الربو.

الاحتفاظ بسجل طبي - يوميات الربو

تماماً كما تقوم بتدوين الأرقام في سجل دفتر ميزانيتك لتذكير نفسك بكم صرفت وكم أودعت من المال؛ يجب أن تفكر أنت أو طفلك في استعمال دفتر يوميات الربو لتسجيل المعلومات الهامة مثل: قراءات مقياس ذروة التدفق وأعراض الربو (انظر الفصل العاشر).

ويمكن أن يصبح هذا السجل أداة قيمة في الإدارة الذاتية، حيث يبين نوع وزمن الأدوية التي يجب تناولها، وتذبذب قراءة مقياس ذروة التدفق خلال الأسابيع

والأشهر الماضية، كما يمكنه تنبيهك بالزيارات المجدولة لمقدم الرعاية الصحية أو للحالات التي تتطلب العناية الإسعافية.

ويمكنه كذلك مساعدتك على تحديد النقاط المسببة للمشاكل، فربما قام طفلك بزيارة صديق لديه قطط أو ركب في سيارة عمته المدخنة، وأشارت يومياته إلى انخفاض في قراءة مقياس ذروة التدفق أو الحاجة لاستعمال دواء إضافي سريع المفعول (الفينتولين)، فهذه التسجيلات يمكن أن تكون علامات على مشكلات يمكن تجنبها في المستقبل.



نقطة مهمة

من المفيد جداً تحديد نقطتين يومياً، عادة واحدة في الصباح وأخرى في المساء لتسجيل البيانات في يوميات الربو، وذلك بعدة أوجه في دفتر الملاحظات أو التقويم أو على صفحة ورقية أو حتى في برنامج حاسوبي خاص.

كما تتوفر أيضاً برامج تفاعلية مجانية على الإنترنت لمتابعة الأعراض والأدوية وجودة الحياة، فعلى سبيل المثال، يقدم المركز الطبي للأبحاث الوطني (www.njm.org) في دنفر "يومياتي مع الربو" للمرضى والمستخدمين الآخرين، يتضمن رسماً بيانياً لعملية التحكم بالربو، كما يوفر آخر المستجدات حول علاج وأبحاث الربو. وتخفض اليوميات التفاعلية لإرشادات وتعليمات البرنامج الوطني للربو والوقاية منه.

الاحتفاظ بسجل طبي: السجل الصحي الشخصي

يبدو أن خدمات الرعاية الصحية التي يحتاجها طفلك اليوم أكثر تنوعاً وتجزئاً من ذي قبل، فربما هناك زيارات حديثة للطبيب المعالج أو وصفات طبية جديدة أو

نتائج تحاليل ، أو سجلات طبية في أكثر من مستشفى. لكن ماذا عن زيارة طفلك لمقدم الرعاية الصحية منذ سنتين عندما كانت لديك خطة علاجية مختلفة أو كنت تعيش في جزء آخر من البلاد؟

سؤال؟

لماذا تحتاج إلى السجلات الطبية الشخصية لطفلك؟

مع أن التعايش مع الربو يعني التطلع إلى الأمام ووضع أهداف محددة، فإنه يعني أيضاً البحث في التاريخ المرضي، وإمكانية كشف الأنماط ومراجعة الأدوية الناجحة وغير الناجحة وملاحظة ضرورة زيارة قسم الطوارئ، أو التنبه لإعادة تعبئة الأدوية الإسعافية.

يجب عليك الاحتفاظ بمجموعة منظمة من السجلات الطبية في درجك أو حملها معك، على سبيل المثال: يمكن أن يكون لديك دفتر ملاحظات مجزأ إلى أقسام بحيث يساعدك على الاحتفاظ بسجلاتك في مكان واحد، ويسهل عليك أخذ المعلومات عند زيارتك لزيارة الطبيب.

لكن عندما تحدث حالة ربو طارئة حقيقية؛ هل سيتوفر معك السجل الطبي الضروري الخاص بطفلك؟ لمساعدتك أصبحت السجلات الطبية الشخصية متوفرة على الشبكة العنكبوتية، سواء كنت في وضع اتصال بالشبكة أو في وضع عدم اتصال، وذلك بشكل مجاني أو بكلفة قليلة، بحيث يمكنك الحصول عليها عند حاجتك إليها على مدار الساعة.

حق الاطلاع على سجلك الطبي

عندما يكون لدى طفلك مرض مزمن مثل الربو، فمن المهم جداً إنشاء سجل طبي شخصي يظهر لك جميع معلوماته الصحية، بما فيها زيارته للطبيب وأسماء الأدوية التي يتناولها والزيارات السابقة لقسم الطوارئ وكيفية التعامل معها والمعلومات الطبية الأخرى ذات الصلة بالربو. ويمكن أن تجد هذه المعلومات مفيدة ومساعدة لك ولأفراد الأسرة الآخرين.

تنبيه



في حال حدوث حالة الطوارئ؛ ستعلم أنه باستطاعتك الدخول السريع على معلومات طفلك الصحية، بحيث يمكنك الحصول على الرعاية المناسبة، وبينما يفكر العديد من الناس في قسم الطوارئ أنه بإمكانهم الحصول على المعلومات الطبية بسرعة، إلا أن الوضع ليس كذلك في بعض الأحيان نتيجة المشاكل المحتملة في تقنيات المعلومات الطبية الحديثة كانقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت أو استخدام نظام تشغيل لا يستطيع استعراض سجلك الطبي.

وفق قانون نقل ومسؤولية التأمين الصحي الاتحادي؛ يسمح للمرضى بالحصول على نسخ من مستندات معلوماتهم الصحية، سوف تحتاج إلى نموذج طلب وتوقيع "تفويض بنشر المعلومات" من مقدم الرعاية الصحية للحصول على البيانات.

ويمكنك الحصول على كافة النسخ عن سجلاتك أو مراجعتها، أو يمكنك طلب ملخص عن المعلومات، إلا أنك قد تجد أن معظم مشغلي قواعد البيانات الطبية يتقاضون رسوماً رمزية عند طباعة نسخ من سجلك الطبي، لذا يكون الملخص أقل كلفة، وعلى أية حال؛ فالرسم الذي يفرضه مقدم الرعاية الصحية يتضمن فقط كلفة النسخ (مع أجور العمل) بالإضافة إلى أجرة البريد، إذا طلبت إرسال النسخ بالبريد.

الاحتفاظ بالسجل الطبي الشخصي

يوجد لديك عدة خيارات للاحتفاظ بسجلك الصحي الشخصي، وأبسطها الاحتفاظ بملف أو مجلد ورقي، أما الخيارات الأخرى فتتضمن جمع ملفات إلكترونية على جهاز الحاسوب الخاص بك، حيث يمكن نقل هذه المعلومات إلى أقراص الكمبيوتر أو وضعها على أصبع الذاكرة المحمولة (USB-Flash Memory).

كما تتوفر أيضاً خدمات الإنترنت، بحيث يمكن الدخول بواسطة حاسوبك الشخصي وتخزين واسترجاع المعلومات اللازمة من سجلك الصحي الشخصي. ويمكن لبعض هذه الخدمات مساعدتك على جمع المعلومات التي تحتاجها من مقدمي الرعاية الصحية.

كما يقدم الآن بعض أصحاب شركات التأمين وأرباب العمل والعديد من مقدمي الرعاية الصحية السجل الطبي الشخصي كجزء من خدماتهم.

وتتوفر بعض أدوات السجل الطبي الشخصي بشكل مجاني على شبكة الإنترنت، وبعض الخدمات الأخرى قد تحتاج لشرائها أو أن يكون لك رسم اشتراك، ولمعرفة أنواع الخيارات المتاحة فإن الجمعية الأمريكية لإدارة المعلومات الطبية (AHIMA)، وهي مجموعة صناعية، قامت بإنشاء موقع على الإنترنت: (www.myphr.com) للبحث في الخيارات المتوفرة وتحديد ما هو مناسب لك. علماً بأن هذه الجمعية لا تقوم بتقديم أو بيع أو المصادقة على أي من منتجات السجل الطبي الشخصي.

وتبين جمعية إدارة المعلومات الصحية على موقعها أنه يوجد لكل مقدم لوائح وتطبيقات متنوعة لكيفية استعمال البيانات التي يقومون بتخزينها، وإذا كنت تستخدم سجلات صحية شخصية إلكترونية؛ فيجب عليك دراسة اللوائح والإجراءات لتتأكد

من أنك تستوعب كيفية استعمال المعلومات الصحية الشخصية وحمايتها، وتتضمن هذه اللوائح الخصوصية والأمن وقدرة المستخدمين على الوصول لهذه المعلومات والتحكم في إتاحتها للآخرين.

ومن الخدمات المجانية السجل الصحي الإلكتروني (iHealthRecord) وهو عبارة عن سجل صحي شخصي سري وآمن، يتضمن برامج تفاعلية لشرح الحالات الطبية والأدوية. ومن خلال هذا السجل يمكنك اتخاذ قرار حول أي من مقدمي الرعاية الصحية يحق لهم الدخول والاطلاع عليه، وفي أي فترة من الزمن، كما يمكن الدخول إلى السجل الصحي الشخصي أيضاً من جانب المستشفيات وأقسام الطوارئ وذلك بعد الحصول على موافقتك في حالة الطوارئ الطبية. للحصول على مزيد من المعلومات انظر الموقع: (www.ihealthrecord.org).