

رسم خريطتك الصحية

استبيان قصير يساعدك على رؤية أعراضك وتاريخك وحياتك
اليومية في صورة واحدة.

قبل أن تبدئي

أعراضك ونتائجك وحياتك اليومية قصة واحدة

يضع هذا الاستبيان القطع جنبًا إلى جنب، بكلماتك أنت، قبل أي موعد. خصّصي نحو 30 دقيقة وقلّمًا، واكتبي قليلًا أو كثيرًا كما تشائين. لا توجد إجابات صحيحة، وليس هنا ما يشبه الاختبار.

1

اكتبي بحرية. تكفي ملاحظات قصيرة.

2

تجاوزي ما لا ينطبق عليك أو ما لا تتذكرينه.

3

احتفظي به، ثم احجزي مكالمتك المجانية مدتها 15 دقيقة لنقرأه معًا.

يُرجى الانتباه. لا يشخص هذا الاستبيان أي شيء، وليس نصيحة طبية. إلى جانب أطباءك الآخرين، لا بديلًا عنهم، يُرجى مواصلة أي علاج وصفه أطباؤك.

خصوصيتك. ما تكتبينه هنا يبقى معك. لا يُرسل إلينا شيء مما تكتبينه في هذا الاستبيان.

أعراضك

ما تشعرين به، ومنذ متى. تكفي كلمات قليلة في كل سطر.

المجال	منذ متى	مدى تأثيره عليّ	يتحسن أو يسوء مع
الطاقة والتعب		1 2 3 4 5	
النوم		1 2 3 4 5	
الوزن والشهية		1 2 3 4 5	
المزاج والتوتر		1 2 3 4 5	
التركيز والذاكرة		1 2 3 4 5	
الهضم		1 2 3 4 5	
الهبات الساخنة والتعرق والدورة		1 2 3 4 5	
المفاصل والبشرة والشعر		1 2 3 4 5	
أي شيء آخر		1 2 3 4 5	

1 تعني لا قلق. 5 تعني أنه يؤثر في يومي. ضعي دائرة حول رقم واحد.

الجزء الثاني

تاريخك

الأطباء الذين زرتهم، والفحوص التي أجريتها، وما قيل لك. لا بأس بالأجزاء الناقصة.

الطبيب أو الفحص	متى	ما قيل لي

الأدوية والمكملات التي أتناولها الآن

ما أراه موهماً من الصحة في عائلتي



الجزء الثالث

حياتك اليومية

الصحة لا تحدث في العيادة. بضع كلمات عن كلِّ مما يلي.

الطعام والشراب

روتين النوم

العمل وإيقاع اليوم

الحركة

ما يبدو ثقیلاً الآن

العائلة والمسؤوليات

خريطةك في صفحة واحدة

انظري الآن إلى الأجزاء الثلاثة. ماذا تلاحظين؟

ما الذي يبدو مرتبطًا ببعضه؟ أشياء بدأت في الوقت نفسه، أو تسوء معًا.

لو كانت صحتك أوضح وأكثر استقرارًا، ماذا تتمنين أن تعودي إلى فعله؟

أهم ثلاثة أسئلة أريد إجابتها:

1

2

3



خطوتك التالية

احتفظي بهذا الاستبيان، واحجزي مكانك المجانية مدتها 15 دقيقة مع فريق د. هبة. نقرأ إجاباتك معًا، ونساعدك على اختيار نقطة البداية. إلى جانب أطباءك الآخرين، لا بدّيلاً عنهم.

drhebahaddara.com/ar/work-with-me

د. هبة هدارة · طبيبة، مرخصة في التغذية العلاجية (Clinical Nutrition)
info@drhebahaddara.com

