

رحلة النقاهاة وإعاااة التأهيل My Rehab Journey



من المستشفى إلى العيادة الخارجية إلى المجتمع



ضع خطة شفاءك.

ضع أهداف بصفة منتظمة خلال فترة شفاءك.

دوّن مواعيد زيارتك الطبية.

كوّن قائمة بالبرامج المجتمعية التي يمكن أن تساعدك.

تابع نجاحك وشواغلك.

هذا الكتيب يعود إلى: _____

الأشياء الهامة لي

عملي وهواياتي



منزلي



أسرتي وشريكي في الرعاية



أهداف إعادة التأهيل الخاصة بي

اجعل أهدافك محددة، ويمكن تحقيقها وتقاس (أي كيف تعرف أنك حققت هدفك). يمكن لمعالجك أن يساعدك في هذا الأمر.

الهدف الأول

التاريخ المستهدف للوصول للهدف:

ضع علامة صح عندما تصل للهدف

الخطوات التي سوف توصلني إلى الهدف:

.1

.2

.3

الهدف الثاني

التاريخ المستهدف للوصول للهدف:

ضع علامة صح عندما تصل للهدف

الخطوات التي سوف توصلني إلى الهدف:

.1

.2

.3

الهدف الثالث

التاريخ المستهدف للوصول للهدف:

ضع علامة صح عندما تصل للهدف

الخطوات التي سوف توصلني إلى الهدف:

.1

.2

.3

اجتهاداتي اليومية

MONTH _____						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

www.fraserhealth.ca

هذه المعلومات لا تعتبر بديلاً للمشورة الطبية التي تُعطى لك من قبل موفر الرعاية الصحية لك.

Catalogue #265520 (January 2017) Arabic

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

