سۆرانی / KURDISCH / KURDE / CURDO

مافەکانی نەخۆش
زانیاریی گرنگ

کاتێ کە نەخۆشەکان بە باشی ئاگادار بن لە مافەکانی خۆیان، دەتوانن هەموو چارەسەرێکی پێشنیارکراو وەربگرن و پەیوەندییەکی باش لەگەڵ پسپۆرانی چاودێریی تەندروستی دروست بکەن.

1. مافی وەرگرتنی زانیاری

نەخۆشەکان مافی ئەوەیان هەیە کە زانیاریی ڕوون و گونجاویان پێ بدرێت سەبارەت بە دۆخی تەندروستیی خۆیان، ئەو تێست و چارەسەرانە کە ڕەنگە بۆ ئەوان بکرێت، کاریگەری و مەترسیە ئیحتمالییەکانی پرۆسەی چارەسەرکردن، و هەروەها پێشناسین (پرۆگنەوسیس) و لایەنە داراییەکانی چارەسەرکردن. کاتێك کە نەخۆش لە ناوەندێکی چاودێریی تەندروستی وەردەگیرێت، لە بنەما دا، دەوێت نەخۆش زانیاریی نووسراوی پێ بدرێت سەبارەت بە مافەکان و ئەرکەکانی ئەو، و هەروەها سەبارەت بە مەرجەکانی مانەوەی.

2. ڕەزامەندیی ئازاد و ئاگاهانە

نابێت چاودێریی پزیشکی بەبێ ڕەزامەندیی ئازاد و ئاگاهانەی نەخۆشێك کە توانای تێگەیشتن و بڕیاردانی هەیە دابین بکرێت، سا ئەو کەسە گەورە بێت یان منداڵ. نەخۆش مافی ئەوەی هەیە هەرکات بیهەوێت چاودێریی پزیشکی ڕەت بکاتەوە، دەست لە بەکارهێنانی هەرجۆرە چارەسەرێك هەڵبگرێت و لە ناوەندی چاودێریی تەندروستی بڕوات.

3. دەستوو و ڕێنمایی سەرەتایی، نوێنەرانی دەرمانی، و ڕێپێدان لە حاڵەتی نەتوانین دا

هەموو کەسێك مافی ئەوەی هەیە کە لەپێشەوە هەندێ ڕێنمایی و دەستوور بدات بۆ ئەوەی دیاری بکات لەو کاتانە دا کە ناتوانێت خواستی خۆی دەرببڕێت چ جۆرە خزمەتێکی چاودێریی بۆ دابین بکرێت. هەروەها ڕەنگە نەخۆش کەسێك، کە ناسراوە بە نوێنەری دەرمانی، بۆ خۆی دەستنیشان بکات تاوەکوو لەو کاتانە دا کە نەخۆشەکە خۆی ناتوانێت قسە بکات بە جێگەی ئەو بڕیار بدات و شێوازی چارەسەرکردن هەڵبژێرێت.

4. مافی ئازادیی هەڵبژاردن

ئەگەر چارەسەرکردن سەرپێیی بێت، نەخۆش مافی ئەوەی هەیە ئازادانە ئەو پسپۆڕەی چاودێریی تەندروستی کە دەیهەوێت بیبینێت هەڵبژێرێت. لە بنەمادا، نەخۆش مافی ئەوەیشی هەیە کە ئازادانە ئەو ناوەندەی چاودێریی تەندروستی هەڵبژێرێت کە دەیهەوێت لەوێ چارەسەر بکرێت. سا ئەو ناوەندە گشتی بێت یان بە کارکردن لەپێناو بەرژەوەندیی گشتی دا ناسراو بێت. ئەم ئازادییەی هەڵبژاردنی پسپۆڕ یان ناوەندی چاودێریی تەندروستی ڕەنگە بەپێی ئەو چاودێرییە کە لە هەر پلانێکی بنەڕەتیی بیمەی تەندروستی دا دابین دەکرێت ناڕاستەوخۆ سنووردار بکرێت. ڕەنگە بیمە تەنها تێچووی بەشێك لە چارەسەرکردن بدات، بەتایبەت ئەگەر چارەسەرکردن لە نەخۆشخانەیەك لە دەرەوەی کانتۆن ئەنجام بدرێت.

5. سەندنەوەی ئازادی لە نەخۆش و چارەسەرکردنی ئەو بەبێ ڕەزامەندی

لە بنەما دا، ئەنجامدانی هەر کارێك بۆ ڕێگرتن لە نەخۆش یان سەندنەوەی ئازادی لە ئەو قەدەغەنە. هەروەها هەرجۆرە چارەسەرکردن بەبێ ڕەزامەندیی ئەو قەدەغەنە. بەڵام، لە هەندێ حاڵەتی زۆر تایبەت دا، ڕەنگە هەندێ شت وەکوو سنووردارکردنی ئازادیی جووڵە یان چارەسەرکردنی بەبێ ڕەزامەندی بەسەر نەخۆش دا بسەپێنرێت.

6. ڕازداریی پیشەیی

نەخۆش مافی ئەوەی هەیە کە زانیارییەکانی بە نهێنی بمێننەوە. پسپۆڕانی چاودێریی تەندروستی دەبێت پابەند بن بە ڕازداریی پیشەیی، کە هەروەها ناسراوە بە ڕازداریی پزیشکی. ئەوان نابێت هیچیەك لەو زانیاریانە کە لە کاتی جێبەجێکردنی کارەکانیان دا بە دەستی دەهێنن ئاشکرا بکەن. مەگەر یاسا بەجۆرێکی تر دەستووری دابێت، دەنا ئەوان نابێت بەبێ ڕەزامەندیی نەخۆش ئەم زانیارییانە بدەن بە لایەنێکی تر. ڕازداریی پیشەیی هەروەها پەیوەندیی نێوان پسپۆڕانی چاودێریی تەندروستیش دەگرێتەوە.

7. دەسگەیشتن بە فایلەکان

نەخۆش مافی هەیە کە فایلەکانی خۆی ببینێت و داوای ڕوونکردنەوە بکات. لە بنەما دا، نەخۆش دەتوانێت نوسخەیەك لە هەربەشێکی ئەو فایلە بەخۆڕایی وەربگرێت، سا ئەسڵ بێت یان کۆپی. هەروەها دەتوانێت بیدات بە پسپۆڕێکی چاودێریی تەندروستی کە خۆی هەڵیبژاردووە.

8. مافی هێنانی هاوڕێ لەگەڵ خۆ

نەخۆشێك کە لە ناوەندێکی چاودێریی تەندروستی دەمێنێتەوە مافی ئەوەی هەیە لە ماوەی مانەوەی دا بەردەوام یارمەتی و ئامۆژگاری وەربگرێت. مافی ئەوەی هەیە داوا بکات کەسوکاریی نزیکی یارمەتیی بدەن و بەردەوام لەگەڵ هاوڕێیان و ئەندامانی خێزانی دا پەیوەندی هەبێت. ئەوان ئەگەر بیانەوێت دەتوانن پەیوەندی بکەن بە یاریدەرێکی دەرەکی.

9. بەخشینی ئەندام و شانەی لەش

مرۆڤ دەتوانێت بڕیار بدات لە ماوەی ژیانی دا ئەندامی لەشی بۆ چاندن ببەخشێت. هەرجۆرە حەزی کەمتری کەسەکە ئەولەویەتی هەیە بەسەر حەزی کەسوکاری ئەو دا. بەخشینی ئەندام، شانە یان خانەی لەش دەبێت بەخۆڕایی بێت؛ هەرجۆرە فرۆشتن بۆ سوود قەدەخەنە.