



# Verge enfouie chez l'adulte

La verge peut être partiellement cachée par la peau ou les tissus voisins. Sa longueur réelle peut être normale malgré l'impression de raccourcissement.

## 01 Pourquoi cela arrive-t-il ?

Un excès de tissu au niveau du pubis, une cicatrice, un gonflement ou une maladie cutanée peuvent intervenir. L'examen recherche la cause sans jugement sur le poids.

## 02 Quelles difficultés sont possibles ?

Urines sur la peau, humidité persistante, irritations, infections, difficultés pour les rapports ou pour découvrir le gland. Ces symptômes méritent une consultation.

## 03 Que puis-je faire au quotidien ?

Nettoyez doucement les zones accessibles et séchez sans frotter. Ne tirez pas sur une peau serrée ou douloureuse. Un soin prescrit peut traiter l'inflammation associée.

## 04 La perte de poids suffit-elle ?

Elle peut améliorer la situation et réduire les risques opératoires si elle est indiquée. Mais des cicatrices ou un excès de peau peuvent persister et nécessiter un traitement spécifique.

## 05 Quand proposer une chirurgie ?

Lorsque les difficultés persistent, une reconstruction adaptée peut dégager la verge, parfois avec greffe de peau. Elle vise la fonction et le confort ; elle n'allonge pas la verge.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Consultez rapidement pour une plaie persistante, un écoulement ou une aggravation. Impossibilité d'uriner, douleur intense ou fièvre : avis urgent.

### À RETENIR

Des solutions existent : une évaluation spécialisée aide à choisir un objectif réaliste et personnel.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

URNS · Verge enfouie acquise de l'adulte

Cleveland Clinic · Verge enfouie



## القضيب المدفون عند البالغ

قد تخفي الأنسجة أو الجلد المجاور جزءاً من القضيب. وقد يكون طوله الحقيقي طبيعياً رغم الإحساس بقصره.

### 01 لماذا يحدث؟

قد يسهم تراكم الأنسجة فوق العانة أو التندب أو التورم أو مرض جلدي. يبحث الفحص عن السبب دون أحكام على الوزن.

### 02 ما الصعوبات الممكنة؟

وصول البول إلى الجلد، ورطوبة مستمرة، وتهيج أو التهابات، وصعوبة في العلاقة أو كشف الحشفة. تستحق هذه الأعراض استشارة.

### 03 ماذا أفعل يومياً؟

نظف المناطق المتاحة بلطف وجفف دون فرك. لا تشد جلدًا ضيقاً أو مؤلماً. قد يعالج مستحضر موصوف الالتهاب المصاحب.

### 04 هل يكفي إنقاص الوزن؟

قد يفيد ويقلل مخاطر الجراحة إذا كان مناسباً. لكن الندبات أو الجلد الزائد قد تبقى وتحتاج علاجاً خاصاً.

### 05 متى تُقترح الجراحة؟

إذا استمرت الصعوبات، يمكن لجراحة ترميمية كشف القضيب، وأحياناً مع ترقيع الجلد. هدفها الوظيفة والراحة، ولا تزيد طوله الحقيقي.

#### متى تطلب المساعدة؟

راجع الطبيب سريعاً عند جرح مستمر أو إفرازات أو تفاقم. تعذر التبول أو ألم شديد أو حمى: تقييم عاجل.

#### تذكر

توجد حلول؛ يساعد التقييم المتخصص على تحديد هدف واقعي يناسبك.



# Fistule vésico-vaginale : comprendre les fuites

Une fistule est une communication anormale entre la vessie et le vagin. Elle permet à l'urine de s'écouler par le vagin, souvent de façon continue.

## 01 Dans quelles situations apparaît-elle ?

Après certaines opérations pelviennes, un accouchement compliqué ou une radiothérapie, notamment. Son origine et les tissus concernés doivent être précisés.

## 02 Comment la reconnaître ?

Une humidité persistante, indépendante de la toux ou de l'effort, doit faire consulter. Il est parfois encore possible d'uriner normalement en parallèle.

## 03 Comment confirmer la fistule ?

L'examen gynécologique, un test avec un liquide coloré et une cystoscopie peuvent aider. Une imagerie vérifie si les uretères sont concernés.

## 04 Quel traitement proposer ?

Certaines petites fistules récentes peuvent cicatriser avec un drainage prolongé. La plupart nécessitent une réparation chirurgicale, par voie vaginale ou abdominale, à un moment choisi par l'équipe.

## 05 Comment protéger son confort ?

Changez régulièrement les protections, nettoyez doucement et demandez un soin barrière pour la peau. Après réparation, respectez les consignes de sonde, d'efforts et de reprise des rapports.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, douleur importante, malaise ou sonde qui ne draine plus : contactez rapidement l'équipe ou les urgences.

### À RETENIR

Ces fuites ont une cause médicale et des traitements. Vous n'avez pas à rester isolée ou à les supporter en silence.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

BAUS · Réparation vaginale d'une fistule  
Cleveland Clinic · Fistule vésico-vaginale



## الناسور بين المثانة والمهبل

الناسور اتصال غير طبيعي بين المثانة والمهبل، يسمح بتسرب البول عبر المهبل، وغالباً بصورة مستمرة.

### 01 متى يظهر؟

قد يحدث بعد بعض جراحات الحوض أو ولادة معقدة أو علاج إشعاعي. يجب تحديد السبب والأنسجة المعنية.

### 02 كيف ألاحظه؟

بلل مستمر لا يرتبط بالسعال أو الجهد يستدعي استشارة. وقد يبقى التبول بالطريقة المعتادة ممكناً أيضاً.

### 03 كيف يؤكد التشخيص؟

قد يساعد الفحص النسائي واختبار وسائل ملون وتنظير المثانة. يوضح التصوير ما إذا كان الحالبان متأثرين.

### 04 ما العلاج؟

قد تلتئم بعض النواسير الصغيرة الحديثة مع تصريف البول بالقسطرة مدة كافية. لكن معظمها يحتاج إصلاحاً جراحياً عبر المهبل أو البطن في موعد يحدده الفريق.

### 05 كيف أحمي راحتي؟

بدلي الفوط بانتظام ونظفي بلطف، واطلبي مستحضراً لحماية الجلد. بعد الإصلاح اتبعي تعليمات القسطرة والجهد وموعد استئناف العلاقة.

### متى تطلب المساعدة؟

حمى أو ألم مهم أو توعك أو توقف تصريف القسطرة: تواصلني سريعاً مع الفريق أو المستعجلات.

### تذكر

هذه التسربات مشكلة طبية لها علاجات؛ لا يلزم أن تعيشي معها في عزلة أو صمت.



# Sclérose en plaques : les troubles urinaires

La sclérose en plaques peut perturber les messages nerveux entre le cerveau, la moelle et la vessie. Des solutions peuvent améliorer le quotidien et sécuriser la vidange.

## 01 Quels troubles sont possibles ?

Envies pressantes, fuites ou levers nocturnes, mais aussi difficulté à démarrer et sensation de mauvaise vidange. Ces deux types de problèmes peuvent coexister.

## 02 Quels examens prévoir ?

Un calendrier des mictions, des analyses et la mesure du résidu après miction orientent le bilan. Une échographie ou un bilan urodynamique peuvent être nécessaires selon la situation.

## 03 Quelles habitudes aident ?

Répartissez les boissons sans vous déshydrater, réduisez la caféine si elle aggrave les envies et traitez la constipation. Prévoyez des toilettes accessibles.

## 04 Quels traitements existent ?

Rééducation adaptée, médicaments ou injections de toxine botulique peuvent aider au stockage. Si la vessie se vide mal, des sondages intermittents appris avec l'équipe peuvent être proposés.

## 05 Pourquoi garder un suivi ?

Les besoins évoluent. Certains traitements des fuites peuvent aggraver la rétention ; leur efficacité et la vidange doivent être contrôlées. Après toxine botulique, des sondages peuvent devenir nécessaires.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, douleur du flanc, impossibilité d'uriner ou aggravation brutale : avis rapide. Une infection peut majorer les symptômes neurologiques et ne signifie pas automatiquement une poussée.

### À RETENIR

Parlez de vos troubles urinaires : le traitement doit correspondre au fonctionnement réel de votre vessie.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

University Hospitals Dorset · SEP et vessie

MS Trust · Troubles vésicaux

EAU · Neuro-urologie



## التصلب المتعدد واضطرابات التبول

قد يؤثر التصلب المتعدد في الرسائل العصبية بين الدماغ والنخاع والمثانة. تساعد العلاجات على الراحة والإفراغ الآمن.

### 01 ما الاضطرابات الممكنة؟

إلحاح وتسرب أو تبول ليلي، وكذلك صعوبة البدء والشعور بعدم الإفراغ. قد يجتمع النوعان عند الشخص نفسه.

### 02 ما الفحوص المطلوبة؟

تساعد مفكرة التبول والتحليل وقياس البول المتبقي على التقييم. وقد يلزم تصوير أو فحص ديناميكية المثانة حسب الحالة.

### 03 ما العادات المفيدة؟

وزع الشرب دون تجفيف نفسك، وقلل الكافيين إذا زاد الإلحاح، وعالج الإمساك. خطط للوصول إلى مراحيض مناسبة.

### 04 ما العلاجات؟

قد يساعد التأهيل المناسب أو الأدوية أو حقن توكسين البوتولينوم على تخزين البول. إذا تعذر الإفراغ الجيد، قد تُقترح قسطرة متقطعة تتعلمها مع الفريق.

### 05 لماذا تستمر المتابعة؟

تتغير الاحتياجات. بعض أدوية التسرب قد تزيد احتباس البول، لذا تُراقب الفعالية والإفراغ. وقد تحتاج قسطرة بعد حقن البوتولينوم.

#### متى تطلب المساعدة؟

حمى أو ألم بالخاصرة أو تعذر التبول أو تدهور مفاجئ: تقييم سريع. قد تزيد العدوى الأعراض العصبية، ولا يعني ذلك تلقائياً انتكاسة المرض.

#### تذكر

تحدث عن الأعراض؛ يجب أن يلائم العلاج طريقة عمل مثانتك فعلياً.



# Maladie de Parkinson : mieux gérer les urines

Les envies pressantes et les levers nocturnes peuvent accompagner Parkinson. La lenteur des mouvements complique parfois l'accès aux toilettes.

## 01 Est-ce toujours dû à Parkinson ?

Non. Une infection, la prostate, une constipation ou un médicament peuvent aussi intervenir. Un changement récent mérite un bilan.

## 02 Pourquoi vérifier la vidange ?

La vessie peut être trop active, mais elle peut aussi se vider incomplètement. Le médecin adapte le traitement après l'examen, les analyses et, si utile, une mesure du résidu.

## 03 Comment faciliter le quotidien ?

Gardez un passage dégagé, un éclairage nocturne et des vêtements faciles à ouvrir. Un urinal ou une chaise percée peut réduire les déplacements à risque.

## 04 Faut-il moins boire ?

Ne réduisez pas fortement les boissons pour éviter les fuites. Répartissez-les dans la journée selon vos consignes médicales. Limitez la caféine si elle vous gêne et prenez en charge la constipation.

## 05 Comment choisir les traitements ?

Rééducation, médicaments ou autres solutions sont individualisés. Signalez troubles de mémoire, constipation et difficultés à uriner : certains médicaments vésicaux peuvent les aggraver. Ne modifiez pas seul le traitement de Parkinson.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Confusion nouvelle, fièvre, douleur ou impossibilité d'uriner : évaluation rapide, sans tout attribuer à la maladie neurologique.

### À RETENIR

Le bon traitement associe bilan de la vessie et aménagements pratiques pour préserver l'autonomie.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Parkinson's UK · Vessie et transit

Parkinson's Foundation · Troubles urinaires

EAU · Neuro-urologie



## مرض باركنسون: تدبير التبول

قد يصاحب باركنسون إلحاح بولي واستيقاظ ليلي للتبول. وقد تجعل بطء الحركة الوصول إلى المراض أصعب.

### 01 هل السبب دائماً باركنسون؟

لا. قد تسهم عدوى أو مشكلة بالبروستاتا أو إمساك أو دواء. يستدعي التغير الحديث تقييماً.

### 02 لماذا نتحقق من الإفراغ؟

قد تكون المثانة مفرطة النشاط أو لا تُفرغ جيداً. كيف الطبيب العلاج بعد الفحص والتحليل وقياس البول المتبقي عند الحاجة.

### 03 كيف أسهل الحياة اليومية؟

اجعل الطريق خالياً مع إضاءة ليلية وملابس سهلة الفتح. قد تقلل مبولّة أو كرسي مرحاض قريب خطر التنقل والسقوط.

### 04 هل أقلل الشرب؟

لا تخفض الشرب بشدة لتجنب التسرب. وزعه نهائياً وفق تعليماتك الطبية. قلل الكافيين إذا أزعجك وعالج الإمساك.

### 05 كيف نختار العلاج؟

يُكيف التأهيل والأدوية والحلول الأخرى حسب الحالة. اذكر ضعف الذاكرة والإمساك وصعوبة التبول؛ فقد تزيدها بعض أدوية المثانة. لا تغير علاج باركنسون بنفسك.

#### متى تطلب المساعدة؟

ارتباك جديد أو حمى أو ألم أو تعذر التبول: تقييم سريع، دون نسب كل شيء إلى المرض العصبي.

#### تذكر

يجمع التدبير المناسب بين تقييم المثانة وتسهيلات يومية للحفاظ على الاستقلالية.

المراجع · 04/10/2026



# Sexualité après une lésion de la moelle

Une lésion médullaire peut modifier les sensations, l'érection, la lubrification, l'orgasme ou l'éjaculation. Elle n'efface pas la possibilité d'une vie intime satisfaisante.

## 01 Toutes les personnes sont-elles touchées pareil ?

Non. Les effets dépendent du niveau de la lésion, de son caractère complet ou incomplet, des traitements et du vécu personnel.

## 02 Comment retrouver ses repères ?

Parlez avec le partenaire, avancez sans obligation de performance et adaptez les positions. Un professionnel de rééducation ou de sexologie peut aider.

## 03 Quelles précautions pratiques ?

Organisez la vidange de la vessie selon votre programme. Protégez la peau et vérifiez les points de pression. La baisse de sensibilité peut masquer une blessure ; une lubrification adaptée réduit les frottements.

## 04 Existe-t-il des traitements ?

Oui : médicaments ou dispositifs pour l'érection, lubrifiants et accompagnement spécialisé, selon le bilan. Ne modifiez pas seul les traitements ; signalez tous les médicaments pris.

## 05 Et le projet d'enfant ?

La fertilité peut être modifiée, surtout chez l'homme, mais des solutions spécialisées existent. La contraception et la protection contre les IST restent utiles.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Surtout si la lésion est à T6 ou au-dessus : céphalée brutale, sueurs ou rougeur pendant l'activité peuvent signaler une dysréflexie autonome. Arrêtez, asseyez-vous, desserrez les vêtements et demandez une aide urgente ; suivez votre plan de soins.

### À RETENIR

Préparez la reprise avec l'équipe : confort, sécurité, consentement et plaisir restent les repères.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

MSKTC · Intimité et sexualité après lésion médullaire

MSKTC · Dysréflexie autonome

EAU · Neuro-urologie



## الحياة الجنسية بعد إصابة النخاع الشوكي

قد تتغير الأحاسيس والانتصاب والترطيب والنشوة أو القذف بعد الإصابة. لكن الحياة الحميمة المرضية تظل ممكنة.

### 01 هل التأثير واحد عند الجميع؟

لا. يتوقف على مستوى الإصابة وكونها كاملة أو غير كاملة، وعلى الأدوية والتجربة الشخصية.

### 02 كيف أستعيد الثقة؟

تحدث مع الشريك وتقدم دون ضغط الأداء، وعدل الوضعيات. يمكن لمختص في التأهيل أو الصحة الجنسية مساعدتك.

### 03 ما الاحتياطات العملية؟

نظم إفراغ المثانة وفق برنامجك. احم الجلد وراقب مناطق الضغط. قد يخفي نقص الإحساس جرحاً؛ ويقلل الترطيب المناسب الاحتكاك.

### 04 هل توجد علاجات؟

نعم؛ أدوية أو أجهزة للانتصاب ومزلاقات ومرافقة متخصصة بحسب التقييم. لا تغير العلاج بنفسك، واذكر جميع الأدوية المستعملة.

### 05 وماذا عن الإنجاب؟

قد تتأثر الخصوبة، خصوصاً عند الرجل، لكن توجد حلول متخصصة. تبقى وسائل منع الحمل والوقاية من العدوى الجنسية مفيدة.

#### متى تطلب المساعدة؟

خصوصاً إذا كانت الإصابة عند T6 أو أعلى: صداع مفاجئ أو تعرق أو احمرار أثناء النشاط قد يدل على خلل المنعكسات الذاتية. أوقف النشاط واجلس وأرخ الملابس واطلب مساعدة عاجلة، واتبع خطة رعايتك.

#### تذكر

خطط للاستئناف مع الفريق: الراحة والسلامة والرضا المتبادل والمتعة هي الأساس.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 186 · FR

# Préparer sa consultation d'urologie

Quelques notes et documents permettent de consacrer davantage de temps à ce qui vous préoccupe.

## 01 Quelle est ma priorité ?

Écrivez deux ou trois questions. Commencez par le problème qui vous gêne le plus : douleur, urines, sexualité, fertilité ou inquiétude devant un résultat.

## 02 Quels documents apporter ?

Comptes rendus, images récentes et anciennes utiles, analyses, ordonnances et liste des allergies. Gardez les dates lisibles ; un dossier classé facilite la comparaison.

## 03 Faut-il une préparation ?

Demandez si un examen est prévu et si la vessie doit être pleine. Ne venez pas à jeun et ne buvez pas excessivement sans instruction.

## 04 Puis-je être accompagné ?

Oui, si vous le souhaitez, en prévenant le cabinet. Vous pouvez aussi demander un temps seul avec le médecin.

## 05 Que noter avant de partir ?

Le prochain examen, le traitement, la date du contrôle et la manière de recevoir les résultats. Reformulez ce que vous avez compris.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une douleur testiculaire soudaine ou l'impossibilité d'uriner ne doit pas attendre une consultation programmée : faites-vous évaluer en urgence.

### À RETENIR

Apportez vos questions, pas seulement vos résultats.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Préparer ses questions

NHS · Consultation et examens



## الاستعداد لاستشارة المسالك البولية

تساعد الملاحظات والوثائق المرتبة على تخصيص وقت أكبر لما يقلقك.

### 01 ما أولويتي؟

اكتب سؤالين أو ثلاثة. ابدأ بالمشكلة الأكثر إزعاجاً: الألم أو التبول أو الصحة الجنسية أو الخصوبة أو نتيجة فحص مقلقة.

### 02 ما الوثائق المطلوبة؟

التقارير والصور المفيدة، الحديثة والقديمة، والتحليل والوصفات وقائمة الحساسية. تسهّل التواريخ الواضحة المقارنة.

### 03 هل أحتاج تحضيراً؟

أسأل هل يوجد فحص وهل يجب امتلاء المثانة. لا تصم ولا تفرط في شرب الماء دون تعليمات.

### 04 هل يمكن أن يرافقني أحد؟

نعم إذا رغبت، مع إخبار العيادة. ويمكنك طلب وقت تتحدث فيه مع الطبيب وحدك.

### 05 ماذا أدون قبل المغادرة؟

الفحص والعلاج التاليان، وموعد المراقبة، وكيفية تسلّم النتائج. أعد شرح ما فهمته للتأكد.

#### متى تطلب المساعدة؟

ألم خصوي مفاجئ أو العجز عن التبول لا ينتظر الموعد المبرمج؛ اطلب تقييماً عاجلاً.

#### تذكر

أحضّر أسئلتك، وليس نتائجك فقط.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 187 · FR

# Décrire ses symptômes sans gêne

Les troubles urinaires et sexuels font partie du travail du médecin. Vos mots habituels suffisent pour commencer.

## 01 Par quoi commencer ?

Dites depuis quand le problème existe, s'il est permanent ou intermittent, et ce qui a changé récemment. Une date approximative reste utile.

## 02 Comment décrire une douleur ?

Indiquez l'endroit, l'intensité, la durée et le lien avec urines, selles ou rapports. Expliquez aussi ce qu'elle vous empêche de faire.

## 03 Et les symptômes urinaires ?

Précisez brûlures, jet, fréquence, fuites, réveils nocturnes et sang visible. Un calendrier mictionnel peut aider si le médecin le demande.

## 04 Comment parler de sexualité ?

Vous pouvez écrire la question ou dire « ce sujet me gêne ». Mentionnez douleur, désir, érection, orgasme ou projet d'enfant sans chercher un terme technique.

## 05 Que ne faut-il pas oublier ?

Médicaments, produits achetés en ligne, plantes, interventions et exposition possible à une IST. Ces informations servent aux soins, sans jugement.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Signalez immédiatement une fièvre avec douleur du rein, une rétention d'urine ou une douleur testiculaire soudaine.

### À RETENIR

Un symptôme gênant mérite d'être entendu, même s'il paraît intime.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Préparer ses questions

NHS · Consultation de santé sexuelle



## وصف الأعراض دون حرج

اضطرابات البول والصحة الجنسية جزء من عمل الطبيب. تكفي كلماتك المعتادة لبدء الحديث.

### 01 بماذا أبدأ؟

اذكر متى بدأت المشكلة، وهل هي مستمرة أو متقطعة، وما الذي تغير حديثاً. التاريخ التقريبي مفيد أيضاً.

### 02 كيف أصف الألم؟

حدد مكانه وشدته ومدته وعلاقته بالتبول أو التبرز أو العلاقة الجنسية، وما يمنعك من فعله.

### 03 وماذا عن أعراض البول؟

اذكر الحرقان وقوة المجرى وكثرة التبول والتسرب والاستيقاظ ليلاً والدم الظاهر. قد تفيد فكرة التبول إذا طلبها الطبيب.

### 04 كيف أتحدث عن الجنس؟

يمكنك كتابة السؤال أو قول «أشعر بالحرج». اذكر الألم أو الرغبة أو الانتصاب أو النشوة أو مشروع الإنجاب دون مصطلحات معقدة.

### 05 ما المعلومات الأخرى؟

الأدوية والمنتجات المشتراة عبر الإنترنت والأعشاب والعمليات واحتمال عدوى جنسية. تُستخدم هذه المعلومات للعلاج دون إصدار أحكام.

#### متى تطلب المساعدة؟

أخبر الفريق فوراً عن حمى مع ألم بالكلية، أو احتباس البول، أو ألم خصوي مفاجئ.

#### تذكر

تستحق الأعراض المزعجة أن تُسمع، حتى لو كانت حميمة.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 188 · FR

# Décider ensemble et consentir aux soins

Votre accord repose sur une explication compréhensible et sur la possibilité de poser des questions.

## 01 Que dois-je comprendre ?

Le problème recherché, le but de l'examen ou du traitement, ses bénéfices attendus, ses risques et ses limites dans votre situation.

## 02 Y a-t-il d'autres options ?

Demandez les alternatives, y compris la surveillance lorsqu'elle est adaptée. Faites préciser les conséquences d'attendre et le délai raisonnable pour décider.

## 03 Ma préférence compte-t-elle ?

Oui. Parlez de votre travail, fertilité, sexualité, autonomie, budget et priorités. Une même solution ne convient pas à tout le monde.

## 04 Signer suffit-il ?

Non. La signature accompagne la discussion ; elle ne remplace pas l'explication. Demandez une reformulation ou un interprète si nécessaire.

## 05 Puis-je changer d'avis ?

Vous pouvez demander une pause, refuser ou revenir sur votre accord. Le médecin explique les conséquences et adapte la prise en charge au contexte.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

En situation urgente, demandez une explication brève des enjeux. Ne retardez pas une évaluation vitale pour chercher seul des informations.

### À RETENIR

Une décision comprise et discutée est une décision mieux préparée.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Consentement aux soins

Guy's and St Thomas' · Consentement



## اتخاذ القرار والموافقة على العلاج

تقوم موافقتك على شرح مفهوم وإمكانية طرح الأسئلة.

### 01 ماذا ينبغي أن أفهم؟

المشكلة التي يبحث عنها الطبيب، وهدف الفحص أو العلاج، وفوائده المتوقعة ومخاطره وحدوده في حالتك.

### 02 هل توجد بدائل؟

اسأل عن الخيارات الأخرى، ومنها المراقبة إذا كانت مناسبة، وعواقب الانتظار والمدة المتاحة لاتخاذ القرار.

### 03 هل تؤخذ تفضيلاتي بعين الاعتبار؟

نعم. تحدث عن العمل والخصوبة والحياة الجنسية والاستقلالية والتكلفة وأولوياتك. لا يناسب حل واحد الجميع.

### 04 هل يكفي التوقيع؟

لا. التوقيع يرافق الحوار ولا يعوضه. اطلب إعادة الشرح أو مترجماً عند الحاجة.

### 05 هل يمكن تغيير رأيي؟

يمكنك طلب التوقف مؤقتاً أو الرفض أو التراجع عن موافقتك. يشرح الطبيب العواقب ويكيف الرعاية حسب الوضع.

#### متى تطلب المساعدة؟

في الطوارئ، اطلب شرحاً موجزاً للمخاطر. لا تؤخر تقييماً ضرورياً للحياة بحثاً عن معلومات بمفردك.

#### تذكر

الفهم والحوار يساعدان على اتخاذ قرار مناسب.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 189 · FR

# L'examen intime : respect et explications

Un examen génital, pelvien ou rectal peut être utile. Il doit être expliqué et réalisé avec votre accord.

## 01 Pourquoi cet examen ?

Demandez ce qu'il recherche et comment le résultat orientera les soins. Le professionnel décrit les gestes avant de les commencer.

## 02 Comment préserver mon intimité ?

Vous devez pouvoir vous déshabiller à l'abri des regards et rester couvert autant que possible. Seule la zone nécessaire est découverte.

## 03 Puis-je demander une présence ?

Demandez un professionnel accompagnant pour l'examen, selon l'organisation de la structure. Une personne de confiance peut aussi vous soutenir si vous le souhaitez.

## 04 Et si j'ai mal ou peur ?

Dites-le avant et pendant l'examen. Convenez d'un mot pour faire une pause. Vous pouvez demander l'arrêt ; la suite est discutée avec vous.

## 05 Dois-je tout raconter ?

Signalez ce qui aidera à adapter le geste, notamment un examen antérieur difficile. Vous n'avez pas à détailler une expérience traumatique pour demander de la délicatesse.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Si un geste vous semble inexpliqué, douloureux ou inapproprié, demandez son arrêt et parlez-en à un professionnel de confiance.

### À RETENIR

Votre accord et votre confort restent importants pendant tout l'examen.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

Oxford University Hospitals · Examen intime

NHS England · Accompagnement des examens intimes



## الفحص الحميم: احترام وشرح

قد يلزم فحص الأعضاء التناسلية أو الحوض أو المستقيم. يجب شرحه وإجراؤه بموافقتك.

### 01 لماذا هذا الفحص؟

اسأل عما يبحث عنه وكيف ستوجه النتيجة العلاج. يشرح المهني الخطوات قبل البدء.

### 02 كيف تُحفظ خصوصيتي؟

ينبغي تبديل الملابس بعيداً عن الأنظار والبقاء مغطى قدر الإمكان، مع كشف المنطقة الضرورية فقط.

### 03 هل يمكن طلب شخص حاضراً؟

يمكن طلب مهني مرافق للفحص حسب تنظيم المؤسسة. ويمكن لشخص تثق به أن يدعمك إذا رغبت.

### 04 ماذا إذا خفت أو تألمت؟

قل ذلك قبل الفحص وخلال، واتفق على كلمة للتوقف مؤقتاً. يمكنك طلب إيقاف الفحص ومناقشة الخطوة التالية.

### 05 هل يجب سرد كل التفاصيل؟

اذكر ما يساعد على تكييف الفحص، خصوصاً تجربة سابقة صعبة. لا يلزم سرد صدمة سابقة لطلب التعامل بلطف.

#### متى تطلب المساعدة؟

إذا بدا لك إجراء غير مفسر أو مؤلم أو غير مناسب، اطلب إيقافه وتحدث مع مهني تثق به.

#### تذكر

موافقتك وراحتك مهمتان طوال الفحص.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 190 · FR

# Confidentialité et accompagnant

Un proche peut aider à retenir les informations. Sa présence doit rester compatible avec vos souhaits et votre intimité.

## 01 Dois-je venir seul ?

Choisissez ce qui vous aide. Un accompagnant peut prendre des notes ou rappeler un élément, tout en vous laissant répondre en premier.

## 02 Puis-je parler seul au médecin ?

Oui, demandez un temps d'entretien sans accompagnant, même si vous êtes venu avec lui. Cela peut être utile pour un sujet intime.

## 03 Qui peut recevoir mes résultats ?

Précisez la personne que vous autorisez à être informée et les limites souhaitées. Ne supposez pas que tout membre de la famille recevra automatiquement le dossier.

## 04 Comment échanger à distance ?

Vérifiez avec le cabinet le canal prévu et l'identité du destinataire. Évitez les groupes de messagerie et les téléphones partagés pour des documents intimes.

## 05 Et pour un mineur ou une personne dépendante ?

L'équipe adapte l'information, la participation du représentant et la confidentialité à la situation et au cadre local. Demandez comment cela se passera.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Si vous subissez une pression ou ne pouvez pas parler librement, signalez-le discrètement à l'équipe pour organiser un entretien adapté.

### À RETENIR

Un accompagnant soutient la discussion ; il ne remplace pas votre voix.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Consultation de santé sexuelle

Oxford University Hospitals · Examen intime



## السرية ودور المرافق

قد يساعد قريب على تذكر المعلومات، لكن حضوره ينبغي أن يحترم رغبتك وخصوصيتك.

### 01 هل أحضر وحدي؟

اختر ما يساعدك. يستطيع المرافق تدوين الملاحظات أو تذكيرك بمعلومة، مع تركك تجيب أولاً.

### 02 هل يمكن التحدث مع الطبيب وحدي؟

نعم، اطلب وقتاً دون المرافق حتى لو حضرت معه. قد يفيد ذلك في موضوع حميم.

### 03 من يمكنه تلقي نتائج؟

حدد الشخص الذي تسمح بإطلاعه وحدود ذلك. لا تفترض أن كل أفراد الأسرة سيحصلون تلقائياً على ملفك.

### 04 كيف أبادل الوثائق عن بُعد؟

تحقق مع العيادة من الوسيلة المعتمدة وهوية المتلقي. تجنب مجموعات الرسائل والهواتف المشتركة للوثائق الحساسة.

### 05 وماذا عن القاصر أو المعتمد على غيره؟

يكيّف الفريق الشرح ومشاركة الممثل والسرية حسب الحالة والإطار المحلي. اسأل عن الترتيبات.

#### متى تطلب المساعدة؟

إذا تعرضت لضغط أو تعذر عليك الكلام بحرية، أخبر الفريق بشكل خاص لتنظيم مقابلة مناسبة.

#### تذكر

المرافق يدعم الحوار ولا يحل محل صوتك.



# Résultats d'examens : organiser le suivi

Un examen n'est vraiment utile que lorsque son résultat est reçu, compris et relié à la suite des soins.

## 01 Qui reçoit le résultat ?

Avant l'examen, vérifiez qui l'interprétera, à quelle date et comment vous serez informé. Notez le contact à utiliser en cas de retard.

## 02 Pas de nouvelles signifie-t-il normal ?

Non. Si le délai annoncé est dépassé, contactez l'équipe. Un document peut ne pas avoir été transmis ou nécessiter une consultation.

## 03 Un chiffre rouge est-il grave ?

Pas forcément. Les unités, les valeurs antérieures, les symptômes et la raison du test comptent. N'établissez pas seul un diagnostic à partir d'un chiffre.

## 04 Comment préparer le rendez-vous ?

Gardez le compte rendu complet, les images demandées et les anciennes analyses. Notez vos symptômes et les changements de traitement depuis l'examen.

## 05 Que faut-il retenir ?

La conclusion, le prochain contrôle, les examens encore attendus et les signes qui imposeraient de consulter plus tôt.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une aggravation importante justifie de consulter sans attendre le compte rendu. Suivez immédiatement une demande de contact urgent du laboratoire ou du médecin.

### À RETENIR

Le suivi des résultats se prépare dès la prescription de l'examen.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Consultation et examens

NHS · Préparer ses questions



## تنظيم متابعة نتائج الفحوص

تكتمل فائدة الفحص عندما تصل نتيجته وتُفهم وتُربط بالخطوة التالية في الرعاية.

### 01 من يتلقى النتيجة؟

تحقق قبل الفحص ممن سيشرحها ومتى وكيف ستُبلّغ بها. دُون جهة الاتصال عند التأخر.

### 02 هل غياب الاتصال يعني نتيجة طبيعية؟

لا. اتصل بالفريق إذا انقضى الأجل المحدد؛ فقد لا تكون الوثيقة وصلت أو قد تحتاج إلى استشارة.

### 03 هل الرقم الأحمر خطير؟

ليس دائماً. الوحدات والنتائج السابقة والأعراض وسبب الفحص كلها مهمة. لا تشخّص نفسك برقم واحد.

### 04 كيف أستعد للموعد؟

احتفظ بالتقرير الكامل والصور المطلوبة والتحليل السابقة. دُون الأعراض وتغيرات العلاج منذ الفحص.

### 05 ما الذي ينبغي تذكره؟

الخلاصة وموعد المراقبة والفحوص المنتظرة والعلامات التي تستدعي مراجعة أبكر.

#### متى تطلب المساعدة؟

عند تدهور واضح، اطلب الرعاية دون انتظار التقرير. استجب فوراً إذا طلب المختبر أو الطبيب اتصالاً عاجلاً.

#### تذكر

تبدأ متابعة النتائج منذ وصف الفحص.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

CONSEILS PRATIQUES · FICHE 192 · FR

# Au cabinet : préparer son arrivée

Une consultation se déroule mieux lorsque les besoins particuliers et les imprévus sont signalés à l'avance.

## 01 Que vérifier avant de venir ?

Adresse, horaire, documents demandés et éventuelles consignes d'examen. Prévenez si vous avez besoin d'aide pour marcher, entendre ou comprendre.

## 02 Que faire en cas de retard ?

Appelez dès que possible. Le cabinet vous indiquera s'il peut maintenir le rendez-vous ou proposer une autre organisation.

## 03 Et si je dois annuler ?

Prévenez suffisamment tôt pour libérer le créneau. Si les symptômes s'aggravent, demandez aussi une orientation médicale adaptée.

## 04 Comment respecter la salle d'attente ?

Gardez les échanges discrets, mettez le téléphone en silencieux et évitez les photos. Préservez la tranquillité et la confidentialité des autres patients.

## 05 Puis-je parler d'un problème urgent ?

Signalez-le dès l'accueil, sans attendre votre tour habituel. Le secrétariat transmet l'information ; il ne remplace pas une évaluation médicale.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Malaise important, douleur thoracique, douleur testiculaire brutale ou blocage des urines : demandez une aide immédiate.

### À RETENIR

Prévenir tôt aide l'équipe à vous accueillir dans de bonnes conditions.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Consultation et examens

NHS · Admission à l'hôpital



## الوصول إلى العيادة

يسهل الإبلاغ المسبق عن الاحتياجات والمستجدات تنظيم الاستشارة.

- 01 ماذا أتأكد منه قبل الحضور؟**  
العنوان والوقت والوثائق وتعليمات الفحص. أخبر العيادة إذا احتجت مساعدة على المشي أو السمع أو الفهم.
- 02 ماذا أفعل عند التأخر؟**  
اتصل في أقرب وقت. ستوضح العيادة هل يمكن الإبقاء على الموعد أم يلزم تنظيم آخر.
- 03 وماذا إذا ألغيت الموعد؟**  
أبلغ مبكراً لإتاحة الوقت لمريض آخر. وإذا تفاقمتم الأعراض، اطلب أيضاً توجيهاً طبياً مناسباً.
- 04 كيف أحترم قاعة الانتظار؟**  
تحدث بهدوء، واجعل الهاتف صامتاً، وتجنب التصوير. احترم راحة الآخرين وخصوصيتهم.
- 05 هل أذكر المشكلة العاجلة؟**  
أبلغ عنها عند الاستقبال دون انتظار دورك المعتاد. ينقل الاستقبال المعلومة لكنه لا يعوض التقييم الطبي.

### متى تطلب المساعدة؟

إعياء شديد أو ألم صدري أو ألم خصوي مفاجئ أو احتباس البول: اطلب المساعدة فوراً.

### تذكر

الإبلاغ المبكر يساعد الفريق على استقبالك في ظروف مناسبة.

المراجع · 04/10/2026



# J'ai peur d'un examen : comment en parler ?

La peur de la douleur, du résultat ou d'un geste intime est fréquente. Elle mérite une explication et un accompagnement.

## 01 Quand le signaler ?

Dès la prise de rendez-vous si possible, puis au début de l'entretien. Précisez ce qui vous inquiète le plus.

## 02 Que demander au soignant ?

Les étapes, la durée approximative, les sensations attendues, les possibilités d'analgésie et ce qui permettra d'interrompre momentanément le geste.

## 03 Comment me préparer ?

Posez vos questions, respirez lentement et choisissez une personne de soutien si cela aide. Évitez de multiplier les vidéos alarmantes.

## 04 Puis-je prendre un calmant ?

Uniquement après avis de l'équipe. Alcool, médicaments empruntés ou sédatifs peuvent modifier la sécurité et les consignes de conduite ou d'accompagnement.

## 05 Et si la peur persiste ?

Discutez une adaptation, une autre méthode lorsque possible ou un soutien psychologique. Le but est de permettre les soins sans vous brusquer.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Ne renoncez pas seul à un examen urgent par peur : contactez l'équipe pour chercher une solution adaptée.

### À RETENIR

Dire « j'ai peur » est une information utile pour vos soins.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Anxiété et peur

Oxford University Hospitals · Examen intime



## الخوف من الفحص: كيف أتحدث عنه؟

الخوف من الألم أو النتيجة أو الفحص الحميم شائع، ويستحق الشرح والدعم.

### 01 متى أذكره؟

عند حجز الموعد إن أمكن، ثم في بداية المقابلة. وضح أكثر ما يقلقك.

### 02 ماذا أسأل المهني؟

عن الخطوات والمدة التقريبية والأحاسيس المتوقعة وتسكين الألم وكيفية طلب توقف مؤقت.

### 03 كيف أستعد؟

اطرح أسئلتك وتنفس ببطء واختر شخصاً داعماً إذا كان ذلك مفيداً. تجنب الإكثار من المقاطع المخيفة.

### 04 هل أتناول مهدئاً؟

فقط بعد رأي الفريق. قد يؤثر الكحول أو دواء مستعار أو مهدئ في السلامة وتعليمات القيادة والمرافقة.

### 05 ماذا إذا استمر الخوف؟

ناقش تكييف الفحص أو بديلاً ممكناً أو دعماً نفسياً. الهدف إتاحة الرعاية دون استعجالك أو الضغط عليك.

#### متى تطلب المساعدة؟

لا تتخلّ وحدك عن فحص عاجل بسبب الخوف؛ اتصل بالفريق لإيجاد حل مناسب.

#### تذكر

قول «أنا خائف» معلومة مفيدة لرعايتك.



## Bien comprendre ses soins

Le français et l'arabe écrits ne répondent pas à tous les besoins. Vous pouvez demander une explication adaptée à votre langue et à votre situation.

### 01 Quand signaler une difficulté ?

Avant la consultation si possible : langue préférée, lecture difficile, baisse de l'audition ou besoin d'un support visuel.

### 02 Quel rôle pour l'interprète ?

Un interprète formé aide à transmettre fidèlement les échanges. Demandez quelles solutions sont disponibles ; un enfant ne devrait pas porter cette responsabilité.

### 03 Un proche peut-il traduire ?

Il peut aider si vous le souhaitez, mais certains sujets intimes ou décisions complexes justifient une aide professionnelle pour préserver précision et confidentialité.

### 04 Comment vérifier ma compréhension ?

Redites avec vos mots : « Voilà ce que je vais faire ». Demandez de réexpliquer les doses, les horaires et les signes d'alerte.

### 05 Que garder par écrit ?

Un plan simple avec le traitement, les examens, la date de suivi et les coordonnées utiles. Faites préciser chaque abréviation incomprise.

#### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

N'acceptez pas un geste ou une prise médicamenteuse dont vous n'avez pas compris les consignes : demandez une vérification immédiate.

#### À RETENIR

Demander de répéter aide à prévenir les erreurs.

#### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Aide à l'interprétariat

RCGP · Comprendre sa consultation



## فهم الرعاية واللغة والترجمة

لا تلبى الفرنسية والعربية المكتوبتان كل الاحتياجات. يمكنك طلب شرح يناسب لغتك ووضعك.

### 01 متى أذكر الصعوبة؟

قبل الموعد إن أمكن: اللغة المفضلة أو صعوبة القراءة أو ضعف السمع أو الحاجة إلى وسيلة بصرية.

### 02 ما دور المترجم؟

يساعد المترجم المدرب على نقل الحوار بدقة. اسأل عن الحلول المتاحة؛ لا ينبغي تحميل طفل هذه المسؤولية.

### 03 هل يمكن لقريب أن يترجم؟

يمكنه المساعدة إن رغبت، لكن المواضيع الحساسة والقرارات المعقدة قد تحتاج ترجمة مهنية لحماية الدقة والسرية.

### 04 كيف أتأكد من فهمي؟

أعد الشرح بكلماتك: «هذا ما سأفعله». اطلب توضيح الجرعات والأوقات وعلامات الإنذار.

### 05 ماذا أحتفظ به مكتوباً؟

خطة بسيطة للعلاج والفحوص وموعد المتابعة وأرقام الاتصال. اسأل عن كل اختصار غير مفهوم.

#### متى تطلب المساعدة؟

إذا لم تفهم تعليمات إجراء أو دواء، اطلب التحقق فوراً قبل الموافقة أو تناول.

#### تذكر

طلب إعادة الشرح يساعد على تجنب الأخطاء.



# Préparer une téléconsultation

Lorsqu'elle est proposée et adaptée, la consultation à distance peut faciliter le suivi. Certains problèmes nécessitent un examen sur place.

## 01 Que préparer ?

Le lien ou numéro convenu, une connexion stable, vos résultats, ordonnances et questions. Testez caméra et son avant l'heure du rendez-vous.

## 02 Où m'installer ?

Dans un endroit calme et privé, avec assez de lumière. Évitez de conduire, de travailler ou de rester dans un lieu public pendant l'entretien.

## 03 Que dire au début ?

Confirmez votre identité, votre localisation et un numéro de rappel. Présentez toute personne présente et précisez si vous souhaitez ensuite parler seul.

## 04 Faut-il envoyer des images intimes ?

Seulement si le professionnel les juge nécessaires et indique un canal approprié. Demandez comment elles seront utilisées et conservées.

## 05 Quelles sont les limites ?

Palpation, prélèvement et certains examens restent impossibles à distance. Une consultation en présentiel peut être nécessaire, même après l'échange vidéo.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Un symptôme urgent ne doit pas attendre une visioconférence : douleur testiculaire brutale, impossibilité d'uriner ou malaise important imposent une évaluation rapide.

### À RETENIR

La téléconsultation est un outil de suivi, à choisir selon le besoin médical.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Consultation vidéo  
NHS · Consultation et examens



## الاستعداد للاستشارة عن بُعد

عندما تكون متاحة ومناسبة، قد تسهّل الاستشارة عن بُعد المتابعة. بعض المشاكل تحتاج فحصاً حضورياً.

### 01 ماذا أجهز؟

الرابط أو الرقم المتفق عليه واتصلاً مستقراً ونتائجك ووصفاتك وأسئلتك. اختبر الصوت والكاميرا مسبقاً.

### 02 أين أجلس؟

في مكان هادئ وخاص ومضاء جيداً. لا تقد السيارة ولا تعمل ولا تبقي في مكان عام أثناء المقابلة.

### 03 ماذا أذكر في البداية؟

أكد هويتك ومكانك ورقم الاتصال البديل. عرّف بأي شخص حاضر واذكر إن رغبت في التحدث وحدك لاحقاً.

### 04 هل أرسل صوراً حميمة؟

فقط إذا رأى المهني ضرورة وحدد وسيلة مناسبة. اسأل عن استعمال الصور وحفظها.

### 05 ما حدودها؟

لا يمكن إجراء الجس أو أخذ عينات وبعض الفحوص عن بُعد. قد يلزم موعد حضوري بعد الفيديو.

#### متى تطلب المساعدة؟

الألم الخصوي المفاجئ أو احتباس البول أو الإعياء الشديد لا ينتظر مكالمة فيديو؛ يلزم تقييم سريع.

#### تذكر

الاستشارة عن بُعد وسيلة متابعة تُختار حسب الحاجة الطبية.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

CONSEILS PRATIQUES · FICHE 196 · FR

# Médicaments et allergies : une liste fiable

Une liste à jour aide à éviter les interactions, les doublons et les erreurs avant un examen ou une prescription.

## 01 Que noter pour chaque produit ?

Nom exact, dose, rythme, raison de la prise et dernière modification. Ajoutez les médicaments pris seulement parfois.

## 02 Les produits naturels comptent-ils ?

Oui : plantes, compléments, vitamines, produits de musculation et traitements de l'érection achetés en ligne doivent être signalés.

## 03 Comment décrire une allergie ?

Indiquez le produit, la réaction et sa date : éruption, gonflement, difficulté à respirer, par exemple. Une nausée isolée n'est pas forcément une allergie.

## 04 Que faire si je ne connais pas le nom ?

Apportez les boîtes, ordonnances ou photos lisibles. Mentionnez les traitements de plusieurs médecins et les difficultés à suivre les prises.

## 05 Puis-je modifier le traitement ?

Ne changez pas seul les doses avant une intervention. Demandez un plan précis, notamment pour anticoagulants, diabète et maladie rénale.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Gonflement du visage ou de la langue, difficulté respiratoire ou malaise après un médicament : demandez immédiatement une aide urgente.

### À RETENIR

Une liste complète est plus utile qu'une liste limitée aux ordonnances récentes.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Allergies

NHS · Préparation avant chirurgie



نصائح عملية · ورقة 196 · AR

## قائمة دقيقة للأدوية والحساسية

تساعد القائمة المحدثة على تجنب التداخلات وتكرار الدواء والأخطاء قبل الفحص أو الوصفة.

- 01 ماذا أدون لكل منتج؟**  
الاسم الدقيق والجرعة والتوقيت وسبب الاستعمال وآخر تغيير، حتى الأدوية التي تؤخذ أحياناً فقط.
- 02 هل تشمل المنتجات الطبيعية؟**  
نعم: الأعشاب والمكملات والفيتامينات ومنتجات بناء العضلات وعلاجات الانتصاب المشتراة عبر الإنترنت.
- 03 كيف أصف الحساسية؟**  
اذكر المنتج والتفاعل وتاريخه، مثل الطفح أو التورم أو صعوبة التنفس. الغثيان وحده ليس بالضرورة حساسية.
- 04 وماذا إذا نسي اسم؟**  
أحضر العلب أو الوصفات أو صوراً واضحة. اذكر أدوية جميع الأطباء وصعوبات الالتزام بالجرعات.
- 05 هل أغير العلاج؟**  
لا تغير الجرعات وحدك قبل العملية. اطلب خطة واضحة، خصوصاً لمضادات التخثر والسكري ومرض الكلى.

متى تطلب المساعدة؟

تورم الوجه أو اللسان أو صعوبة التنفس أو الإعياء بعد دواء: اطلب المساعدة العاجلة فوراً.

تذكر

القائمة الكاملة أنفع من قائمة الوصفات الحديثة وحدها.

المراجع · 04/10/2026



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

DIALOGUE ET DÉCISIONS · FICHE 197 · FR

# Demander un deuxième avis

Un autre avis peut aider à comprendre un diagnostic ou à choisir entre plusieurs traitements, surtout avant une décision importante.

## 01 Est-ce un manque de confiance ?

Non. Vous pouvez expliquer ce qui reste incertain et les questions auxquelles vous souhaitez une autre réponse.

## 02 Que transmettre au spécialiste ?

Le dossier complet : comptes rendus, images, analyses, traitements et proposition déjà discutée. Une information partielle peut conduire à une comparaison trompeuse.

## 03 Faut-il refaire tous les examens ?

Pas automatiquement. Vérifiez d'abord si les images et prélèvements existants peuvent être relus et si un nouvel examen changera la décision.

## 04 Et si les avis diffèrent ?

Demandez pourquoi : informations disponibles, balance bénéfices-risques ou préférences. Une discussion entre équipes peut clarifier les options.

## 05 Comment organiser la suite ?

Convenez du médecin qui coordonne les soins, des délais et du traitement à poursuivre. Vérifiez les modalités et coûts avec les structures concernées.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Un deuxième avis ne doit pas retarder une urgence ou un traitement dont le délai est déterminant : demandez combien de temps vous pouvez attendre.

### À RETENIR

Le but est une décision mieux comprise, avec une continuité des soins.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

RCGP · Échanger avec son médecin

NHS · Consentement aux soins



## طلب رأي طبي ثانٍ

قد يساعد رأي آخر على فهم التشخيص أو الاختيار بين علاجات، خصوصاً قبل قرار مهم.

### 01 هل يعني ذلك انعدام الثقة؟

لا. يمكنك شرح ما بقي غير واضح والأسئلة التي ترغب في جواب آخر عنها.

### 02 ما الذي أقدمه للمختص؟

الملف الكامل: التقارير والصور والتحليلات والعلاجات والاقتراح السابق. المعلومات الناقصة قد تجعل المقارنة مضللة.

### 03 هل أعيد كل الفحوص؟

ليس تلقائياً. تحقق أولاً من إمكانية مراجعة الصور والعينات الموجودة، وهل سيغير فحص جديد القرار.

### 04 ماذا إذا اختلف الرأيان؟

اسأل عن السبب: المعطيات أو موازنة الفوائد والمخاطر أو التفضيلات. قد يوضح نقاش بين الفريقين الخيارات.

### 05 كيف أنظم المتابعة؟

حدد الطبيب المنسق والآجال والعلاج الذي يستمر. تحقق من الترتيبات والتكاليف لدى المؤسسات المعنية.

#### متى تطلب المساعدة؟

لا ينبغي للرأي الثاني تأخير طارئ أو علاج حاسم التوقيت؛ اسأل عن المدة الممكنة للانتظار.

#### تذكر

الهدف قرار أوضح مع استمرار الرعاية.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

CONSEILS PRATIQUES · FICHE 198 · FR

# Préparer son hospitalisation

Une préparation simple facilite l'accueil, les soins et le retour à domicile.

## 01 Que mettre dans mon dossier ?

Pièce d'identité, documents demandés, comptes rendus, liste des traitements et allergies. Apportez les coordonnées du médecin habituel et du proche à prévenir.

## 02 Que mettre dans mon sac ?

Affaires de toilette, vêtements confortables, chaussures stables, lunettes et appareils auditifs. Signalez un appareil respiratoire nocturne ; demandez s'il faut l'apporter.

## 03 Que signaler à l'arrivée ?

Problème de mobilité, chute récente, sonde, dialyse, difficulté de communication, infection récente ou besoin d'aide particulier.

## 04 Pourquoi vérifie-t-on mon identité ?

Ces vérifications répétées sécurisent médicaments, prélèvements et interventions. Signalez une erreur sur votre bracelet ou vos documents.

## 05 Comment anticiper la sortie ?

Prévoyez transport, aide à domicile et accès aux médicaments. Dites tôt si vous vivez seul ou si l'organisation prévue est difficile.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Signalez immédiatement tout symptôme nouveau ou aggravé pendant le séjour, même s'il ne concerne pas l'intervention prévue.

### À RETENIR

Vos informations et vos questions contribuent à la sécurité des soins.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Hospitalisation

NHS England · Sécurité pendant le séjour



نصائح عملية · ورقة 198 · AR

## الاستعداد للإقامة بالمستشفى

يسهل التحضير البسيط الاستقبال والعلاج والعودة إلى المنزل.

01

ماذا أضع في ملفي؟

وثيقة الهوية والوثائق المطلوبة والتقارير وقائمة الأدوية والحساسية، وأرقام الطبيب المعتمد والقريب المراد إبلاغه.

02

ماذا أحضر في حقبيتي؟

أدوات النظافة وملابس مريحة وحذاء ثابت ونظارات وسماعات. اذكر جهاز التنفس الليلي واسأل هل يلزم إحضاره.

03

ماذا أذكر عند الوصول؟

صعوبة الحركة أو سقوطاً حديثاً أو قسرة أو غسيلاً كلوياً أو صعوبة التواصل أو عدوى حديثة أو مساعدة خاصة.

04

لماذا تتكرر أسئلة الهوية؟

لضمان سلامة الأدوية والعينات والعمليات. نُبّه إلى أي خطأ في السوار أو الوثائق.

05

كيف أستعد للخروج؟

رتّب النقل والمساعدة المنزلية وتوفير الأدوية. أخبر الفريق مبكراً إن كنت تعيش وحدك أو تواجه صعوبة في الترتيب.

متى تطلب المساعدة؟

أبلغ فوراً عن أي عرض جديد أو متفاقم أثناء الإقامة، حتى لو لم يتعلق بالعملية.

تذكر

تساهم معلوماتك وأسئلتك في سلامة الرعاية.

المراجع · 04/10/2026

NHS · Hospitalisation  
NHS England · Sécurité pendant le séjour



# Avant l'anesthésie : jeûne et médicaments

Les consignes dépendent de l'intervention, de l'anesthésie et de votre santé. Le plan écrit de l'équipe fait référence.

## 01 Pourquoi faut-il parfois être à jeun ?

Pour réduire le risque que le contenu de l'estomac remonte vers les poumons. Solides, lait et liquides clairs n'ont pas les mêmes délais.

## 02 Quelles heures respecter ?

Demandez quand arrêter de manger et de boire, et quels liquides restent autorisés. Ne transposez pas les consignes d'une ancienne opération.

## 03 Quels traitements mentionner ?

Tous, notamment anticoagulants, antiagrégants, insuline, gliflozines, médicaments GLP-1, plantes et traitements de l'érection. Les adaptations sont individualisées.

## 04 Que faire si j'ai mangé ou oublié une consigne ?

Prévenez l'équipe sans le cacher. Elle décidera si l'intervention peut être maintenue ou doit être décalée.

## 05 Et le retour à domicile ?

Organisez l'accompagnement demandé. Après sédation ou anesthésie, respectez les restrictions de conduite et d'activité données par l'équipe.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Signalez avant le geste : fièvre, gêne respiratoire, vomissements, possibilité de grossesse ou réaction antérieure à une anesthésie.

### À RETENIR

Ne suspendez ni ne reprenez seul un traitement : faites préciser le calendrier.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Préparer une opération

Gloucestershire Hospitals · Préparation chirurgicale



## قبل التخدير: الصيام والأدوية

تختلف التعليمات حسب العملية والتخدير وحالتك الصحية. تُعتمد الخطة المكتوبة للفريق.

### 01 لماذا يُطلب الصيام أحياناً؟

لتقليل خطر رجوع محتويات المعدة إلى الرئتين. تختلف المدد بين الطعام والحليب والسوائل الصافية.

### 02 ما الأوقات التي أحترمها؟

اسأل متى تتوقف عن الأكل والشرب وما السوائل المسموحة. لا تطبق تعليمات عملية سابقة تلقائياً.

### 03 ما الأدوية التي أذكرها؟

جميعها، خصوصاً مضادات التخثر ومضادات الصفائح والإنسولين والغليفلوزينات وأدوية GLP-1 والأعشاب وعلاجات الانتصاب. التعديل فردي.

### 04 ماذا إن أكلت أو نسيت تعليمية؟

أخبر الفريق دون إخفاء الأمر. يقرر إمكان إجراء العملية أو تأجيلها.

### 05 وماذا عن العودة للمنزل؟

رتّب المرافقة المطلوبة واحترم تعليمات القيادة والنشاط بعد التهذئة أو التخدير.

#### متى تطلب المساعدة؟

أبلغ قبل الإجراء عن حمى أو صعوبة تنفس أو قيء أو احتمال حمل أو تفاعل سابق مع التخدير.

#### تذكر

لا توقف دواءً أو تستأنفه وحدك؛ اطلب جدولاً واضحاً.



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

CONSEILS PRATIQUES · FICHE 200 · FR

# Prévenir les infections à l'hôpital

Patients, proches et soignants participent à la prévention. Des gestes simples complètent les mesures de l'établissement.

## 01 Quand nettoyer mes mains ?

Avant de manger, après les toilettes et avant ou après avoir touché un dispositif de soin. Utilisez la méthode indiquée par l'équipe ; eau et savon si elles sont sales.

## 02 Puis-je rappeler l'hygiène des mains ?

Oui, demandez simplement à toute personne qui va vous soigner si ses mains ont été nettoyées.

## 03 Que doivent faire les visiteurs ?

Respecter les horaires et consignes, nettoyer leurs mains et éviter la visite s'ils ont fièvre, diarrhée, vomissements ou symptômes respiratoires.

## 04 Puis-je toucher ma plaie ou ma sonde ?

Évitez les manipulations inutiles. Ne débranchez pas une perfusion ou une poche ; appelez le personnel en cas de fuite ou de pansement décollé.

## 05 Faut-il des antibiotiques pour prévenir ?

Pas systématiquement. L'équipe décide selon l'intervention et le risque ; n'ajoutez pas de traitement personnel.

### QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Fièvre, frissons, rougeur qui s'étend, écoulement ou douleur croissante autour d'une plaie : prévenez immédiatement le personnel.

### À RETENIR

Des mains propres et moins de manipulations protègent les soins.

### RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Visiter un patient

UCLH · Prévenir les infections de plaie



## الوقاية من العدوى في المستشفى

يشارك المرضى والأقارب والمهنيون في الوقاية. تكمل الخطوات البسيطة إجراءات المؤسسة.

### 01 متى أنظف يدي؟

قبل الأكل وبعد المرحاض وقبل لمس أدوات العلاج وبعده. اتبع الطريقة التي يوضحها الفريق، واستعمل الماء والصابون إذا اتسخت اليدين.

### 02 هل يمكن التذكير بنظافة اليدين؟

نعم، اسأل ببساطة من سيقدم لك الرعاية هل نظف يديه.

### 03 ماذا يفعل الزوار؟

يحترمون المواعيد والتعليمات وينظفون أيديهم ويتجنبون الزيارة عند الحمى أو الإسهال أو القيء أو أعراض تنفسية.

### 04 هل ألمس الجرح أو القسطرة؟

تجنب اللمس غير الضروري. لا تفصل التسريب أو الكيس؛ نادِ الفريق عند التسرب أو انفصال الضماد.

### 05 هل تلزم مضادات حيوية وقائية؟

ليس دائماً. يقرر الفريق حسب الإجراء والمخاطر. لا تضيف علاجاً من عندك.

#### متى تطلب المساعدة؟

حمى أو قشعريرة أو احمرار ممتد أو إفراز أو ألم متزايد حول الجرح: أبلغ الفريق فوراً.

#### تذكر

نظافة اليدين وتقليل العبث بالأدوات يحميان الرعاية.

المراجع · 04/10/2026