

مشاركتك في علاجك

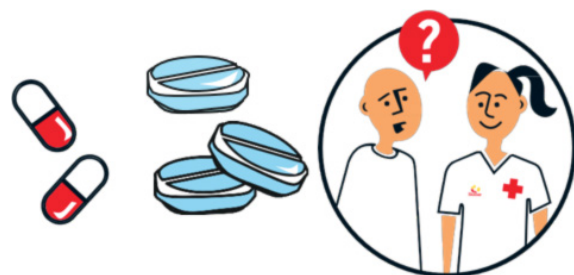


ما هو مهم بالنسبة لك هو مهم بالنسبة لنا!
إن مشاركتك في رعايتك، والتحدث عن وضعك، وطرح الأسئلة، يساهم في تقديم رعاية أكثر أماناً. أخبرنا أيضاً إذا كنت تعاني من حساسية أو فرط تحسس تجاه أي شيء، مثل الأدوية أو الأطعمة لتجنب الفحوصات أو العلاجات غير الضرورية لك، يمكنك أن تسأل:

- هل أحتاج إلى هذا الإجراء؟
- هل هناك بدائل؟
- ما هي المخاطر؟
- ماذا سيحدث إذا اخترت رفض الفحص/العلاج؟



أدويتك



أخبرنا عن الأدوية التي تتناولها وسبب ذلك.
أخبرنا إن كنت لا تعلم سبب تناول أحد الأدوية.
تحدث مع أحد الأطباء أو إحدى الممرضات أو أحد الصيادلة إن كانت لديك أسئلة عن أدويتك.



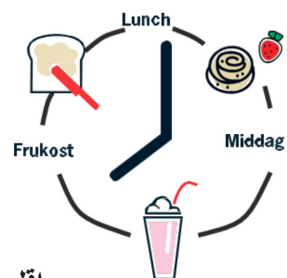
قم بوقاية نفسك والآخرين من العدوى



نظف يديك وعَقْمُهُمَا قَبْلَ تناول الطعام.
ولا تستعمل مرحاضاً آخر غير المحدد لك. نظف يديك وعَقْمُهُمَا بعد تناول الطعام.
أخبرنا إن كنت قد تقيأت أو أصببت بالإسهال. اعطس واسعل في ثنية الكم.
استخدم المناديل الورقية عند التَمَخُّط وعَقْمِ اليدين بعد ذلك.
لا تتردد في سؤال الموظفين عما إن كانت أيديهم نظيفة قبل الإمساك بك.



الغذاء المهم



اطلب المشورة من الموظفين إن كنت تتناول غذاءً خاصاً.
ومن السهل في حالة المرض أن ينقص وزنك وحجم عضلاتك. مما يعني ارتفاع احتمالية السقوط فتصبح الإصابة بالعدوى أمراً سهلاً. تناول المزيد من الأغذية الغنية بالبروتين. وبإمكانك على سبيل المثال طلب سندوتش مزدوج الحشو وأكل البيض عند تناول الإفطار. اختر منتجات الحليب الغنية بالدسم واطلب المزيد من الزبدة على السندوتش. تناول الطعام مرات كثيرة ولا تنس الوجبات الخفيفة. حلوى ما بعد الطعام أو الكعكة توفر قدراً أكبر نوعاً ما من الطاقة.



تفادَ حوادث السقوط



ارتدِ أحذيةً ثابتةً مُحكَّمة الثبات على القدمين أو جوارب المضادة للزحلقة.
اطلب مساعدة الموظفين إن شعرت بالدوار أو بعدم الثبات عند النهوض والسير.
إن كان من السهل شعورك بالدوار، فاجلس على حافة السرير واضغط بقدميك
واشرب قليلاً من الماء قبل النهوض.



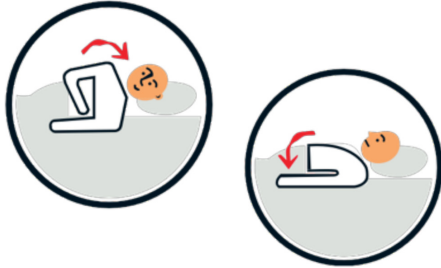
تفادَ تجلط الدم



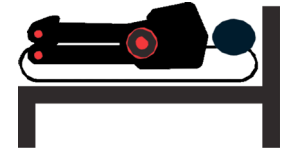
تحرك بقدر المستطاع.
استخدم الجوارب الضاغطة إن كانت بحوزتك.
ويُحبذ أن تقوم ببعض تمارين الساقين والكعبين الخفيفة.
تناول سائلاً حسب توصيات الموظفين.



تفادَ قَرَحَاتِ الاستلقاء



حاول تحريك جسمك في السرير وتعديل وضعيتك كثيراً، إن أمكنك ذلك.
كما أن لتعديلات الوضعية قليلاً فائدة كبيرة.
أخبرنا إن كنت مستلقياً على نحو غير مريح أو إن شعرت بالألم، مثلاً في العقبين.
ويرحب الموظفون بمساعدتك على التقلب في السرير أو تعديل الوضعية في الكرسي.



وقت مغادرة المستشفى



تحقق قبل مغادرة المستشفى من أنك تلقيت:
• سيرة الرعاية الطبية والأدوية الخاصة بك
• معلومات عمّن تلجأ إليه إن كانت لديك أسئلة
• معلومات بشأن أي متابعة قد تجري بخصوص رعايتك طبياً وعلاجك

