

بلا ضغوط بشرك مهمة

كيف يمكنك
أن تتجنب
الإصابات
الحاصلة
بسبب الضغط
في المنزل



مالذي يمكنك أن تفعله أيضاً لمساعدة نفسك؟

- حافظ على أن يكون نظامك الغذائي صحياً واشرب الكثير من السوائل.
- حافظ على بشرك نظيفة وجافة.
- اطلب من ممرضتك أن تساعدك عند وجود أي سلس بول.
- يمكن أن يساعدك الممرض أو المعالج المهني أو أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب أو أخصائي التغذية على وضع خطة لرعايتك لمنع إصابات الضغط.

قم بتذكير مقدمي الرعاية الخاصة بك:
ساعدني على التحرك
بلا ضغوط

كيف يمكنك أنت ومقدم الرعاية الخاص بك منع إصابات الضغط؟

إذا كنت في السرير:

- غير من وضعيتك كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، حتى لو كان القلب صغيراً فمن شأنه مساعدتك
- استخدم وسائد لمنع تماس ركبتك وكاحليك ببعضهما البعض، وخصوصاً حين تكون مستلقياً على جنبك
- حاول أن تمنع وجود تجميعات في شراشف سريرك
- إذا كنت في وضع الجلوس في السرير، احذر الانزلاق إلى أسفل فقد يؤدي إلى إصابة في مؤخرتك وكعبك
- اطلب المساعدة إذا احتجتها.

إذا كنت في وضع الجلوس:

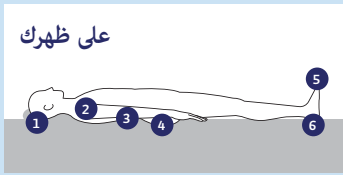
- خفف الضغط بأن تميل إلى الأمام، أو من جانب إلى آخر لبضع دقائق كل نصف ساعة.



مقتبس من المواد التي طورتها مقاطعات مانوكاو الصحية ومجلس الصحة في منطقة أوكلاند.

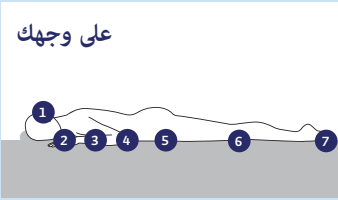
أي جزء في جسمك عرضة للخطر أكثر من غيره؟

تحدث إصابات الضغط في الغالب حيث يحمل الجسم وزنك وحيث تكون عظامك قريبة من الجلد.

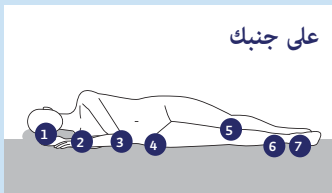


- 1 الرأس
- 2 الكتفين
- 3 المرفقين
- 4 المؤخرة
- 5 أصابع القدمين
- 6 الكعبين

- 1 الرأس
- 2 الذقن
- 3 الصدر
- 4 المرفق
- 5 الأعضاء التناسلية
- 6 الركبة
- 7 أصابع القدمين



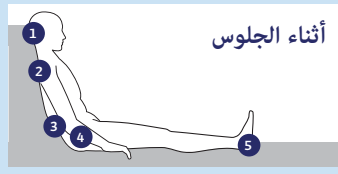
على وجهك



على جنبك

- 1 الأذن
- 2 الكتف
- 3 المرفق (من الخارج)
- 4 الورك
- 5 الركبة (من الداخل والخارج)
- 6 الكاحل
- 7 الكعبين

- 1 الرأس
- 2 الكتف
- 3 أسفل الظهر
- 4 المؤخرة
- 5 الكعبين



أثناء الجلوس

إذا بدأت تشعر بالألم في أي من هذه المناطق في جسمك فقم بإبلاغ أخصائيك الصحي.

هل أنت في خطر؟

أنت أكثر عرضة لإصابات الضغط إذا:

- كنت تجلس أو تستلقي لفترات طويلة من الوقت
- كنت تعاني من رطوبة الجلد نتيجة للتعرق أو سلس البول
- كان لديك فقدان الشعور أو ضعف تدفق الدم
- لم يكن نظامك الغذائي متوازن ولا تشرب الماء بشكل كاف
- كنت تستخدم معدات طبية في مساس دائم مع بشرتك.

حتى إذا كنت في خطر، فإن من الممكن تفادي إصابات الضغط

ما هي إصابات الضغط؟

عندما تبقى على وضع واحد لفترة طويلة يمكن أن تتلف جلدك ولحمك.

ويتفاوت الضرر بين جرح بسيط إلى جرح مفتوح عميق يصعب علاجه. إذا كنت تعاني من إصابة ضغط فقد تستغرق فترة تعافيك عدة أشهر.

تُعرف إصابات الضغط أيضاً باسم تقرحات الفراش أو تقرحات الضغط أو مناطق الضغط أو تقرحات الضغط. يمكن أن تتطور في غضون ساعات.



غالباً ما تكون أول علامة على حدوث إصابة الضغط منطقة قد تغير لونها ولا يتحول لونها إلى الأبيض حين الضغط عليها. تظهر على شكل بقع يميل لونها لدى ذوي البشرة الفاتحة إلى الحمراء، بينما إلى الأرجواني أو الأزرق لدى ذوي البشرة الداكنة.

قد تشعر أيضاً بعدم الراحة أو الألم.