

من الهام لنا أن نعرف ما الأدوية التي تستعملها!

- أخبر ما هي الأدوية التي تتناولها ولماذا.
- إطرح الأسئلة على الممرضة أو الطبيب إذا كان لديك أي تساؤل حول الأدوية التي تتناولها.



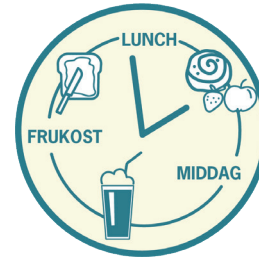
كيف يمكنك حماية نفسك والآخرين من العدوى؟

- استخدم معقم اليدين قبل أن تأكل.
- اغسل يديك بعد زيارة المرحاض.
- أخبرنا إذا كانت لديك أية عدوى معروفة، إذا كنت قد تقيأت، أو إذا كنت قد أصبت بالإسهال.
- أعطس أو أسعل في طية ذراعك، وامخط أنفك في منديل وبعد ذلك، استخدم معقم اليدين.



الطعام والشراب مهمان عندما تكون مريضاً!

- أخبرنا إذا كانت لديك شهية ضعيفة، تواجه صعوبة في تناول الطعام أو تشعر بالجفاف في فمك.
- إطرح الأسئلة علينا، يمكننا مساعدتك في الحصول على الطعام والشراب المناسبين بناء على احتياجاتك.
- تناول العديد من وجبات الطعام الصغيرة والمغذية بدلاً من عدد قليل من الوجبات الكبيرة.
- اختر الطعام الذي يحتوي على البروتين إذا كنت لا تستطيع تناول حصة طعام كاملة. تشمل أمثلة الطعام الغني بالبروتين البيض، السمك، الفاصولياء واللحم.



ما الذي يمكنك فعله لنلاً تقع؟

- استخدم أحذية ثابتة تناسبك جيداً.
- أطلب منا المساعدة عندما تستيقظ إذا شعرت بالدوار أو عدم الثبات.
- استخدم جهاز المساعدة على المشي أو غيره من أدوات المساعدة على المشي التي قمت بتجربتها.
- اجلس على حافة السرير لوهلة، دس الأرضية بقدميك واشرب بعض الماء قبل أن تنهض.
- إسأل أخصائي علاج فيزيائي عن التمارين المفيدة لك.



ما الذي يمكنك فعله لتجنب تخثر الدم؟

- حرّك نفسك غالباً بقدر استطاعتك.
- قم بتمارين بسيطة للساقين والكاحلين، مثل التدوير بقدميك.
- إذا كنت عادةً تستعمل جوارب داعمة، إسألنا عما إذا كنت ستستعملها الآن.



ما الذي يمكنك فعله لتجنب قروح الفراش؟

- إذا كنت طريح الفراش أو تجلس ساكناً لفترات طويلة من الزمن، حرّك نفسك غالباً بقدر استطاعتك. حتى الحركات الصغيرة تُحدث منفعة كبيرة.
- أطلب منا المساعدة إذا كنت تتساقط أو تجلس بشكل غير مريح.
- أخبرنا إذا كنت تعاني من ألم على سبيل المثال في كعب القدمين أو أسفل الظهر.

