

## نصائح أخرى



- تناول الطعام بشكل صحيح -

من المهم الحفاظ على التغذية الصحيحة للتعافي بشكل جيد.

تناول الطعام المقدم لك واسئَل قبل تناول أي أطعمة أخرى.  
تناول السوائل حسب ما هو موضح لك

أن كان لديك حساسية على أي نوع من الأغذية.  
إن كنت تعاني من صعوبة في البلع أو كنت تختنق بسهولة.  
في حال لا تستطيع تناول أغلب كمية الطعام المقدمة لك.  
إن شعرت بفقدان وزنك.

تذكير

- الأجهزة المساعدة -



إن كنت تستعمل في العادة نظارات أو أجهزة سمعية أو أسنان اصطناعية أو عكازات أو غيرها... استمر في استعمالها في مستشفى.

إن حصلت على تعليمات عند دخولك إلى المستشفى بعدم استعمال هذه الأجهزة قم بحفظها في مكان آمن.

- التنزه -



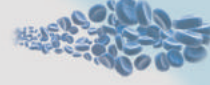
التنزه بهدوء مفيد جداً. إن لم تحصل على تعليمات للراحة التامة قم بنزهات قصيرة مع حذاء و ثياب مناسبة. ولا تنسى طلب إذن للخروج من طابقك في المستشفى.

- الراحة -

حافظ على جو من الهدوء وخالي من الضجيج.  
سوف يساعدك هذا على استعادة صحتك وصحة من حولك.

## إجراءات بسيطة بنتائج جيدة

تحديد المرضى تفادي ظهور الجلطات أو التخثرات الدموية



الأدوية



اكتشاف التغييرات بشكل مبكر



العناية من العدوى



تناول الطعام بشكل صحيح



تجنب تدهور الحالة الصحية



التنزه



الاصابات بسبب الضغط



الراحة



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



DL NA 144-2020



Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea

شارك بشكل فعال في إجراء إدخالك إلى المستشفى

معك, نحسن جودة الخدمات



## - تفادي ظهور الجلطات والتخثرات الدموية -

قم بتمارين خفيفة للقدمين.



إن لم يعارض طبيبك، قم بتحريك كاحلك واثنى رجليك بشكل متكرر عندما تكون في السرير أو على مقعدك.

إن قمت بارتداء جوارب الضغط يجب أن تتبع التعليمات التي تحصل عليها.



## - اكتشاف التغييرات بشكل مبكر -

تعاونك مهم جداً لاكتشاف أي نوع من الأعراض الجديدة بشكل مبكر. يرجى إخبارنا بشكل مباشر في حال أحسست بالألم أو أي تغيير في وضعك.

ننصحك بطرح جميع الأسئلة التي تشغلك حول حالتك الصحية: الأدوية والنظام الغذائي والراحة والتمارين والنصائح لتفادي المشاكل والخروج من المستشفى...



يرجى قراءة التقرير المقدم لك قبل خروجك من المستشفى وطرح جميع الأسئلة اللازمة حول: الأدوية والعلاج ومواعيد المراجعة الطبية والاستشارات...

باتباع هذه النصائح ستشارك بشكل فعال في استعادة صحتك. نشكرك على تعاونك.

## - ساعدنا لتفادي العدوى -

يجب أن تغسل يديك بالماء والصابون:

كلما ذهبت إلى الحمام.  
قبل كل وجبة طعام.  
عليك عند الدخول أو الخروج من الغرفة أن تقوم بتطهير يديك بالمحلول المطهر المخصص لهذا الغرض الموجود في الغرفة. على مرافقك أن يقوموا بذلك كذلك.

## - نصائح لتفادي تدهور حالة المريض -

استعمل أحذية مريحة، مضادة للانزلاق ويفضل أن تكون مغلقة من الأمام.  
لا تنتقل في الظلام، اشعل الضوء.

استدعينا! لا تتهض من السرير إن كنت بمفردك!  
حافظ على الغرفة مرتبة ودون عقبات.

اترك مكابح السرير مغلقة دائماً والسرير في وضعيته السفلى.  
إن كنت في السرير، اجلس لعدة دقائق على حافته قبل البدء بالسير.

إن شعرت بدوار في الرأس أو بضعف في الجسم لا تقم بالسير دون مساعدة. قم باستدعائنا كي نرافقك.

## - ساعدنا لتفادي الإصابات بسبب الضغط -

يمكن للبقاء في الوضعية ذاتها لمدة طويلة أن يؤدي إلى إصابات أو جروح في الجلد.

قم بإخبارنا:

في حال عدم شعورك بالراحة.

إن كانت ملابسك مبللة.

إن احتجت إلى تغيير الحفاضات أو الكمادات.

إن لاحظت أن هناك احمرار في منطقة من جلدك.

السماح لنا بتغيير وضعيتك لتفادي ظهور هذا النوع من الجروح.



## - شارك في التعرف عليك -

البس دائماً أسوارة التعريف الخاصة بك.



قم بإخبارنا في حال:

وجود بيانات خاطئة.

إن كانت الإسورة مهترئة.

البس دائماً أسوارة التعريف الخاصة بك، عليك أن تريها دائماً:

قبل أن يتم تقديم الدواء لك.

عند القيام بالفحوص.

وعند الحاجة للتعرف على هويتك.

## - تفادي تناول الأدوية الخاطئة -

قم بطرح الأسئلة حول الأدوية.

من المهم أن تعلمنا عن:

إن كنت تعاني من الحساسية من دواء معين.

في حال عانيت من أي أعراض جانبية بسبب دواء معين.

الأدوية التي تتناولها في العادة.

إن كنت تتناول أدوية دون وصفة طبيب.

إن كنت تتناول منتجات مكملات نباتية.



خلال فترة البقاء في المستشفى: يجب أن تتناول الأدوية المقررة من قبل المشفى فقط.