



طريق التعافي بعد كسر عظمة الورك: بداية من اليوم 8 وحتى اليوم 28 من الخضوع للجراحة

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

الأهداف (Goals)	الأشياء التي ينبغي التفكير فيها (Things to Think About)	بداية من اليوم 8 وحتى اليوم 28 من الخضوع للجراحة (Day 8 to 28 After Surgery)	الأشياء التي ينبغي القيام بها (Things to do)	الرعاية (Care)
 <ul style="list-style-type: none"> ← الاعتماد على النفس في تناول الوجبات ← تناول وجبات مُتزنة وصحية لمساعدتك على الشفاء العاجل ← الحصول على المزيد من القوة والطاقة 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل: ← استعن بالأسرة/الأصدقاء ← الوجبات المجمدة ← استعن بأحد برامج توصيل الوجبات للمنازل (Meals on Wheels®) 	<ul style="list-style-type: none"> ← اتبع نظامًا غذائيًا يحتوي على نسب أعلى من البروتين/السعرات الحرارية • اسأل عما إذا كنت بحاجة إلى مُكمل غذائي ← اشرب الكثير من السوائل ← تبرز بشكل منتظم 	<ul style="list-style-type: none"> ← تناول جميع الوجبات على مائدة أو في غرفة الطعام 	السوائل والتغذية (Fluid and Nutrition)
<ul style="list-style-type: none"> ← الاعتماد على النفس في الرعاية الذاتية 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل: ← يمكن الترتيب للحصول على رعاية منزلية (يُمكن القيام بالإحالة الذاتية) 	<ul style="list-style-type: none"> ← استخدم الأدوات المُعدة للحفاظ على سلامتك (مثال، قضبان الإمساك، مقاعد المراحيض المرفوعة، مقاعد الحمام) ← البس ملابسك الشخصية ← استخدم مساعدات ارتداء الملابس (مثال، الواصل، أداة المساعدة في لبس الجورب، لبيسة حذاء طويلة المقبض) 	<ul style="list-style-type: none"> ← مارس الرعاية الذاتية يوميًا 	الأنشطة اليومية (Daily) (Activities)
<ul style="list-style-type: none"> ← المشي لمسافة 10 إلى 30 مترًا 3 مرات يوميًا خلال الأسبوع الأول ← التقدم في المشي من 50 إلى 100 متر 3 مرات يوميًا بحلول الأسبوع الرابع ← الاعتماد على النفس في التحرك ← ممارسة التمارين بشكل منتظم لمدة مجموعها 150 دقيقة أسبوعيًا 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كانت هناك حاجة، فسيُعلمك أخصائي العلاج الطبيعي المسؤول عنك كيفية: ← صعود وهبوط الدرج ← دخول السيارة والخروج منها  	<ul style="list-style-type: none"> ← امش 3 مرات يوميًا على الأقل، وقم بزيادة المسافة قليلًا في كل مرة ← مارس تمارين الورك الخاصة بك من 2 إلى 4 مرات يوميًا ← استخدام وسيلة مساعدتك في المشي حتى يُخبرك أخصائي العلاج الطبيعي المسؤول عنك بالاستغناء عنها  	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كانت هناك تدابير وقائية لتحريك الورك، فاتبعها حتى يُخبرك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي المسؤول عنك بأنه يمكنك وقفها 	قابلية التحرك (Mobility)
<ul style="list-style-type: none"> ← الخضوع لعلاج هشاشة العظام ← القدرة على التعامل مع الألم وتحسنه 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في حقن نفسك بمضادات التخثر: ← استعن بالأسرة/الأصدقاء ← استعن بالرعاية المنزلية 	<ul style="list-style-type: none"> ← تلق دواء الوقاية من هشاشة العظام أو قم بعلاجه: • تناول الكالسيوم وفيتامين د (احرص على أن يعرف طبيبك ذلك) • تلق دواء هشاشة العظام إذا كان موصوفًا ← تلق أدوية لعلاج الألم حسب الحاجة؛ أخبر طبيبك في حالة عدم تحسن الألم ← استمر في تلقي مضادات التخثر وفقًا للتعليمات 	<ul style="list-style-type: none"> ← تعرف على الأدوية التي تتلقاها وسبب التلقي ← تحدث مع طبيبك عن أدوية هشاشة العظام وعلاج هذا المرض 	الأدوية (Medications)
<ul style="list-style-type: none"> ← أن تكون آمنًا في المنزل ← تجنب السقطات والإصابات 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في جعل منزلك مكانًا آمنًا: ← استعن بتقييم الرعاية المنزلية ← استخدم نظام التنبيه الطبي 	<ul style="list-style-type: none"> ← استخدم نظارتك ووسائل المساعدة السمعية الخاصة بك ← ارتد أحذية مانعة للانزلاق ← امش بحذر ولا تتسرع ← أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من نوبات دوام ← استخدم ضوء ليلينا 	<ul style="list-style-type: none"> ← تخلص من الوسائل التي تُشكل مخاطر التعثر مثل البُسط الصغيرة الملساء 	السلامة والوقاية من السقوط (Fall Prevention & Safety)
<ul style="list-style-type: none"> ← تحدث مع طبيبك عن: ← سقوطك وجراحتك وتعافيك ← كيفية تجنب تكرار السقطات والكسور ← الرعاية الطبية المستمرة 	<ul style="list-style-type: none"> ← إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل فيما يتعلق بالشق الجراحي: ← استعن بالأسرة/الأصدقاء ← استعن بالرعاية المنزلية 	<ul style="list-style-type: none"> ← سيُزيل الطبيب الغرز بحلول اليوم الـ 14 ← الخضوع للفحوصات المعملية وفقًا لتعليمات طبيبك ← الخضوع للأشعة السينية للمتابعة وحضور موعد مع جراحك إذا كانت هناك تعليمات بذلك 	<ul style="list-style-type: none"> ← تحدث إلى طبيب الأسرة عن الرعاية المستمرة 	رعاية المتابعة (Follow-Up) (Care)