

استمرار المتابعة الصحية في المنزل

المتابعة الجيدة تساعد في الحفاظ على التقدم الذي تحقق خلال التأهيل



بعد الخروج من قسم التأهيل، من المهم الاستمرار في متابعة الحالة الصحية والقدرة الوظيفية للمريض.

في المنزل، انتبهوا إلى:



الحالة العامة،
اليقظة والسلوك



الأكل
والشرب



الحركة، المشي
والتوازن



التبول
والتبرز



حالة
الجلد



ألم جديد
أو تغير في الألم



تغير في القدرة
على أداء الأنشطة
اليومية



استمروا في المتابعة والعلاج
وفقاً لتعليمات الخروج.



أفراد العائلة يعرفون المريض جيداً –
أي تغير جديد عن حالته المعتادة –
قد يكون مهماً.

المتابعة الصحية اليومية

ما الذي ينبغي متابعته في المنزل؟

تتم المتابعة وفقاً لحالة المريض
وتوصيات الطاقم الطبي.



ليس كل مريض بحاجة
إلى جميع القياسات.
اتبعوا خطة المتابعة الشخصية.



ضغط الدم والنبض

إذا أوصى الطاقم بمتابعتها،
قوموا بالقياس وسجلوا النتائج.



درجة حرارة الجسم

افحصوا الحرارة عند الشعور بتوَعَك
أو وفقاً للتعليمات.



مستوى السكر في الدم

إذا كان المريض بحاجة إلى متابعة السكر،
استمروا حسب الخطة المحددة.



الطعام والسوائل

انتبهوا إلى انخفاض ملحوظ في الشهية
أو كمية السوائل.



التبول والتبرز

راقبوا أي تغيير ملحوظ في التكرار،
الكمية أو النمط المعتاد.



التسجيل المستمر يساعد الطاقم الطبي على فهم الحالة واتخاذ القرارات المناسبة.



سجلوا المعلومات
بوضوح:



التاريخ



الساعة



القياس /
العرض



التغير الذي
لاحظتموه

الوظيفة والجلد والبلع



المتابعة الصحية لا تقتصر على قياس العلامات الحيوية



الحركة والتوازن

انتبهوا إلى تراجع جديد في المشي، الوقوف، الانتقال أو التوازن.

راقبوا حدوث سقوط أو شبه سقوط.



الجلد

للمرضى محدودي الحركة، افحصوا مناطق الضغط بانتظام.

انتبهوا إلى احمرار مستمر، جرح جديد، تورم أو إفرازات.



الأكل والبلع

انتبهوا إلى السعال أو الاختناق أثناء الأكل أو الشرب.

تغير الصوت بعد البلع أو صعوبة جديدة في البلع تحتاج إلى الانتباه.



اليقظة والسلوك

الارتباك الجديد، النعاس غير المعتاد أو التغير المفاجئ في السلوك يحتاج إلى الانتباه.



القدرة على الأنشطة اليومية

أي تراجع جديد في القدرة على ارتداء الملابس، الاستحمام، الأكل أو أداء نشاط كان المريض قادراً على القيام به سابقاً يجب الإبلاغ عنه.



افراد العائلة هما العين الساهرة على حالة المريض في المنزل.

بلغوا الطاقم الطبي عند ملاحظة أي تغيير جديد أو مقلق.



الملاحظة المبكرة لاي تغيير تساعد على التدخل السريع ومنع المضاعفات





علامات تحذيرية

متى يجب طلب استشارة طبية؟

عند ظهور أي من العلامات التالية،
تواصلوا مع الطبيب أو الطاقم الطبي
في أقرب وقت ممكن.



لا تتجاهلوا أي تغيير جديد ومهم في الحالة



ارتفاع حرارة مستمر
أو تدهور في
الحالة العامة.



ألم جديد، شديد
أو يزداد سوءاً.



قيء متكرر أو
صعوبة ملحوظة في
الأكل أو الشرب.



تغير جديد وملحوظ
في التبول أو
التبرز.



جرح جديد، احمرار
مستمر، تورم أو
إفرازات من الجلد.



تواصلوا فوراً مع
الجهة الطبية المختصة:

- مركز الرعاية الطبية التابع لصندوق المرضى.
- عيادة الطبيب المعالج.
- مركز الطوارئ (حسب الحاجة).



سقوط، خاصة إذا ترافق
مع إصابة أو ألم أو تغير
في القدرة الوظيفية.



تغير ملحوظ في القياسات
التي طلب منكم
متابعتها (مثل الضغط،
السكر، الحرارة وغيرها).



ارتباك جديد أو تراجع
واضح وغير مفسر في
القدرة الوظيفية
أو السلوك.



إذا لم تكونوا متأكدين من أهمية التغير،
تواصلوا مع الطاقم الطبي للحصول
على المشورة.



اكتشاف التغير مبكراً والتصرف في الوقت المناسب يساعد في منع المضاعفات ويحافظ على سلامة المريض.



علامات الطوارئ

تتطلب مساعدة طبية فورية



لا تترددوا - كل دقيقة مهمة



صعوبة مفاجئة
أو شديدة في
التنفس



ألم جديد أو شديد
في الصدر



فقدان الوعي
أو تغير شديد
في مستوى الوعي



نزيف شديد
لا يتوقف



رد فعل تحسسي شديد
مع صعوبة في التنفس
أو تورم الوجه أو اللسان



المتابعة + الاكتشاف المبكر
+ التصرف في الوقت المناسب
= تعافي أكثر أمناً
في المنزل



هل تشتهون بحدوث
سكتة دماغية؟
تذكروا

BE FAST

B

Balance
التوازن



فقدان مفاجئ
في التوازن

E

Eyes
العينان



اضطراب مفاجئ
في الرؤية

F

Face
الوجه



تدلى أو عدم
تماثل الوجه

A

Arms
الذراعان



ضعف مفاجئ
في إحدى الذراعين

S

Speech
الكلام



صعوبة مفاجئة
في الكلام أو الفهم

T

Time
الوقت



اتصلوا بخدمات
الطوارئ فوراً