

الحركة، ثمّ الحركة، ثمّ الحركة!

الوقاية من قرحة الضغط (قرحة الفراش)

ما الذي يمكنك فعله؟

✓ الحركة، ثمّ الحركة، ثمّ الحركة

- إن أفضل شيء يمكنك فعله هو تخفيف الضغط بالحفاظ على نشاطك، وتغيير وضعيتك بشكل متكرر، سواء كنت مستلقياً في السرير أو جالساً على كرسي.
- إذا كنت غير قادر على تحريك نفسك فسوف يساعدك العاملون لتغيير وضعيتك بانتظام.
- يمكن استعمال معدّات خاصة مثل الفرش والوسائد الهوائية، وحذاء جوارب، لتخفيف الضغط في أماكن معيّنّة.

✓ العناية بالجلد

- حافظ على بقاء جلدك وشراشف وأغطية السرير جافة، وأعلم العاملين إذا كانت ثيابك أو شراشف وأغطية السرير رطبة.
- أعلم العاملين إذا كنت تعاني من أي ألم ناجم عن اللمس أو الضغط على منطقة عظمية، أو إذا لاحظت أي احمرار، أو بثور، أو تشقق في الجلد.
- تجنب تدليك جلدك فوق الأجزاء العظمية من جسمك.
- استعمل صابوناً لطيفاً وغسولاً مرطباً لترطيب الجلد الجاف.

✓ اتباع نظام غذائي متوازن

هل تريد معرفة المزيد؟

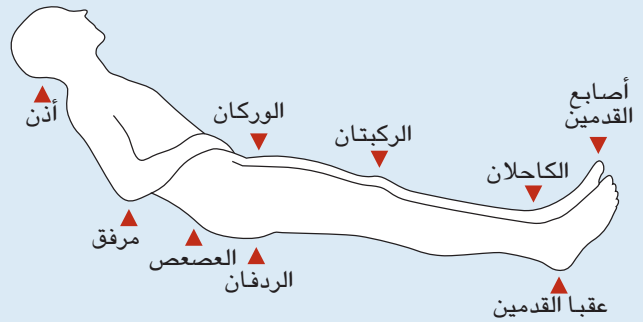
- اسأل ممرضتك أو المهنين الذين يقدمون لك الرعاية الصحية.

ما هي قرحة الضغط؟

- قرحة الضغط (تعرف أيضاً بقرحة الفراش) هي منطقة في الجلد لحقها ضرر نتيجة لضغط غير مخفف.
- قد تبدو قرحة الضغط مشكلة بسيطة، مثل احمرار في الجلد، ولكن يمكن أن تخفي ضرراً أكبر تحت سطح الجلد.

أين توجد قرحة الضغط في الجسم؟

- تحدث عادة قرحة الضغط فوق المناطق العظمية في الجسم - وبشكل خاص عقبي القدمين، والردفين، وأصابع القدمين.



من المعرض للإصابة بقرحة الضغط؟

- أي شخص مضطر لملازمة السرير أو الكرسي، وغير قادر على التحرك، ويعاني من فقدان في الإحساس، أو فقدان التحكم بعمل المثانة أو حركة الأمعاء (التحكم بالبول والبراز)، أو سوء التغذية، أو كان عليلاً، هو معرض للإصابة بقرحة الضغط.

تنصل من المسؤولية: هذه المعلومات الصحية هي لأغراض التثقيف والتوعية العامة فقط. الرجاء استشارة المهنين الذين يقدمون لك الرعاية الصحية للتأكد من أن المعلومات صحيحة بالنسبة لك.

الحقوق محفوظة لدائرة الخدمات البشرية في فيكتوريا، ٢٠٠٤
يمكن إعادة إنتاج هذه المطبوعة دون قيود لأغراض التثقيف والتوعية وليس لأغراض كسب الربح.

موقع الإنترنت: www.health.vic.gov.au/qualitycouncil