

الوقاية من قرحة الضغط (قرحة الفراش) كتيب معلومات للمرضى

إصدار قسم خدمات الصحة والعناية بالمسنين في مدينة ملبورن، دائرة الخدمات البشرية - حكومة ولاية فيكتوريا، ملبورن، فيكتوريا.

تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٠٤

هذا الكتيب متوافر أيضاً بنسق PDF ويمكن تنزيله من موقع مجلس الجودة في فيكتوريا (VQC) على الإنترنت /<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

الحقوق محفوظة لدائرة الخدمات البشرية في فيكتوريا، ٢٠٠٤

يمكن إعادة إنتاج هذه المطبوعة دون قيود لأغراض التثقيف والتوعية وليس لأغراض كسب الربح.

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

Translations by All Graduates Interpreting and Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat

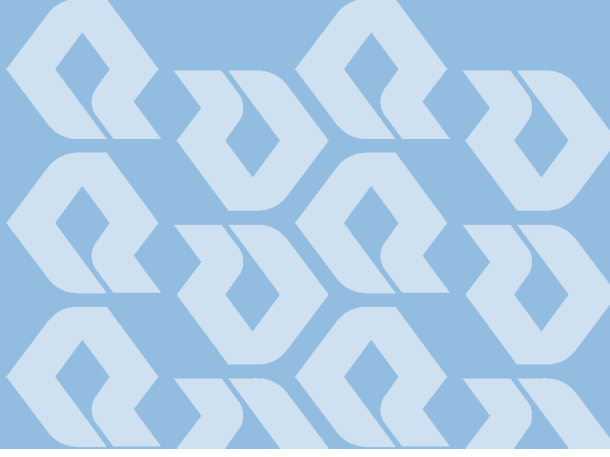
Phone 1300 135 427

Email vqc@dhs.vic.gov.au

Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

- 3 ما هي قرحة الضغط (قرحة الفراش)؟
- 3 مراحل تطور قرحة الضغط
- 3 لماذا هي مهمة؟
- 3 من المُعرّض للإصابة بقرحة الضغط؟
- 3 تقييم مدى خطر تعرّضك للإصابة بقرحة الضغط
- 4 كيف تنشأ قرحة الضغط؟
- 5 أين توجد قرحة الضغط في الجسم؟
- 6 كيف يمكنك الوقاية من قرحة الضغط؟
- 6 الحركة، ثمّ الحركة، ثمّ الحركة
- 6 ما العمل إذا كانت حركتك محدودة
- 8 معدّات خاصة
- 9 العناية بالجند
- 9 قرحة الضغط في الماضي
- 9 فقدان التحكم بعمل المثانة وحركة الأمعاء
- 9 تغييرات حسيّة
- 10 سوء دوران الدم
- 10 العناية بالقدمين
- 11 اتباع نظام غذائي متوازن
- 11 التدخين
- 12 كيفية التعرّف على علامات التحذير المبكرة
- 12 العلامات التي يتعين الانتباه إليها
- 12 العلامات التي يتعين جسّها





الوقاية من قرحة الضغط (قرحة الفراش)

لقد تم إعطاء هذا الكتيب لك لأنه تم تحديدك على أنك عرضة لخطر متزايد للإصابة بقرحة الضغط، أو لأنك عانيت مسبقاً من قرحة الضغط، أو لأنك تعاني حالياً منها. سوف يعلمك هذا الكتيب المزيد عن قرحة الضغط - ما هي، وكيف تبدأ، وكيف يمكنك الوقاية منها، وكيف تتعرف على علامات التحذير المبكرة.

ملاحظة من بريان جونسون -
مريض مصاب بقرحة الضغط.

"لقد قيل لي مراراً بأن "أستعمل قدمي
الجيدة لدفع نفسي نحو الأعلى في
السريّر". ونظراً لأن إحساسي في قدمي
قليل لم ألاحظ الضرر الذي كان يحدث
(في قدمي الأخرى).

لقد اضطررت لملازمة منزلي لأشهر
عديدة ... واستغرق الالتئام حوالي ١٢
شهرًا تقريباً، وما زال لدي نسيج
متندب."

تم تصميم هذا الكتيب للمرضى،
ولكنه يقدم أيضاً معلومات مفيدة
لمقدمي العناية.

إذا أردت المزيد من المعلومات عن
الوقاية من قرحة الضغط اسأل
ممرضتك أو المهنيين الذين
يقدمون لك الرعاية الصحية.



ما هي قرحة الضغط؟

قرحة الضغط هي تقرح، منطقة في الجلد لحقها ضرر نتيجة لتعرضها لضغط غير مخفف ومستديم، وتعرف أيضاً بقرحة الفراش.

مراحل تطور قرحة الضغط؟

يتم تصنيف قرحة الضغط إلى أربع مراحل اعتماداً على مدى عمق القرحة. قد تسمع أعضاء الهيئة الطبية والتمريضية يشيرون إلى قرحة الضغط التي تعاني منها على أنها قرحة مرحلة ١، أو ٢، أو ٣، أو ٤. وتكون قرحة المرحلة ١ أقل حدة بينما قرحة المرحلة ٤ فتكون أكثر حدة.

لماذا هي مهمة؟

يمكن أن تحدث قرحة الضغط بسرعة لذا من المهم الانتباه إلى علامات التحذير والتصرف بسرعة لمنع تكرار حدوثها أو زيادتها سوءاً. ويمكن أن تؤثر قرحة الضغط على صحتك، وأن تؤخر عملية شفائك، كما يمكن أن تؤدي إلى بقاءك لفترة أطول في المستشفى.

وتبدو عادة قرحة الضغط على أنها مشكلة بسيطة، وقد تبدأ باحمرار الجلد فقط، ولكن يمكن أن تخفي ضرراً أكبر تحت سطح الجلد. ويمكن أن تكون مؤلمة وأن تصبح ملتهبة، وفي بعض الأحيان تسبب تسمم الدم أو التهابات العظم. في الحالات الحادة، يمكن أن تنتشر عميقاً تحت الجلد وقد تؤدي إلى تلف بعض العضلات أو العظام التحتية.

من المعرض للإصابة بقرحة الضغط؟

قد تكون عرضة لخطر الإصابة بقرحة الضغط إذا كانت حالة أو أكثر من الحالات التالية تنطبق عليك:

- إذا كان عليك ملازمة السرير أو كرسي وغير قادر على تحريك نفسك باستقلالية أو كانت حركتك محدودة.
- إذا كنت تعاني من فقدان في الإحساس أو سوء دوران الدم.
- إذا كان جلدك رطباً بشكل متكرر بسبب التعرق أو فقدان التحكم بعمل المثانة أو حركة الأمعاء (فقدان التحكم بالبول أو البراز).
- إذا كنت تعاني من سوء التغذية.
- إذا كنت عليلاً.

تقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بقرحة الضغط

لتقييم خطر تعرضك للإصابة بقرحة الضغط يقوم أحد العاملين بفحصك، وطرح أسئلة معينة عليك حول صحتك بشكل عام، وعن جلدك، وقدرتك على الحركة باستقلالية. ويدعى هذا التقييم "تقييم خطر التعرض للإصابة". ويمكنكما معاً العمل لوضع أفضل خطة للوقاية من خطر التعرض للإصابة بقرحة الضغط أو تخفيض هذا الخطر.

كيف تنشأ قرحة الضغط؟

تقوم الأوعية الدموية بتوريد الأكسجين والمغذيات إلى كافة أجزاء الجسم ومن ضمنها الجلد. إن الضغط المتواصل على منطقة ما يعني بأن الدم والمغذيات ستكون أقل قدرة على الوصول إلى الجلد في تلك المنطقة.

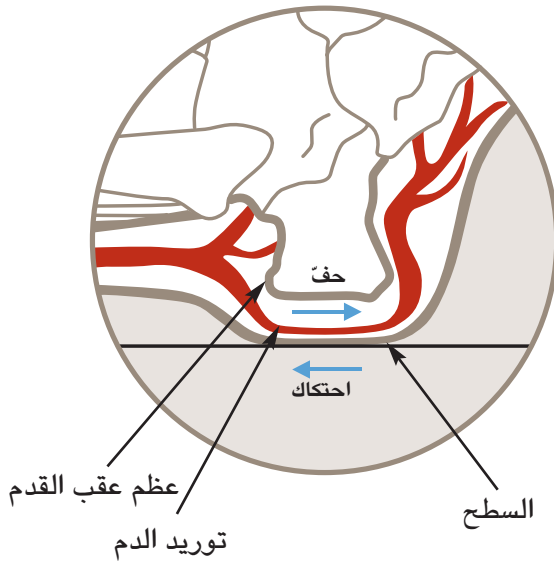
تخيّل الأوعية الدموية مثل خرطوم مياه الحديدية، إذا وضعت قدمك على الخرطوم فإن ضغط قدمك يمنع الماء من المرور عبر الخرطوم. وإذا وضع العظم داخل جسمك ضغطاً كبيراً على الأوعية الدموية فلن يستطيع الدم المرور ويمكن أن يلحق ذلك الضرر بجلدك وأنسجة أخرى.

وإذا لم يتم تخفيف الضغط الناجم عن وزن الجسم عند الأشخاص المعرضين للخطر فيمكن أن يُعطل توريد الدم إلى تلك المنطقة والذي يمكن بدوره أن يسبب إلحاق الضرر بالجلد والأنسجة.

وعلى الرغم من أن عدم تخفيف الضغط هو المسبب الرئيسي لقرحة الضغط فهناك مجموعة من العوامل الأخرى مثل الاحتكاك (نتيجة الفرك أو السحب)، والحفّ (مثل الانزلاق نحو أسفل السرير) يمكن أيضاً أن تساهم في إلحاق الضرر بالجلد وحدوث قرحة الضغط.

ويمكن أن تعمل الطرق السيئة للحمل (الرفع) والحركة على إزالة الطبقات العليا للجلد عن طريق الاحتكاك مع سطح السرير أو الكرسي. ويمكن أن يزيد الاحتكاك المتكرر من خطر التعرّض للإصابة بقرحة الضغط.

ويؤدي الانزلاق إلى فصل (حفّ) الطبقات العليا للجلد عن الطبقات العميقة، ويمكن أن يحدث ذلك عند انزلاقك أو سحبك إلى أعلى السرير أو الكرسي.



صورة لعقب القدم تظهر الحفّ والاحتكاك

إذا كانت حركتك محدودة، وجلدك رطباً باستمرار، وتعاني من تغيّرات في الإحساس، وسوء دوران الدم، وسوء التغذية، فإن هذه العوامل يمكن أيضاً أن تساهم في حدوث قرحة الضغط.

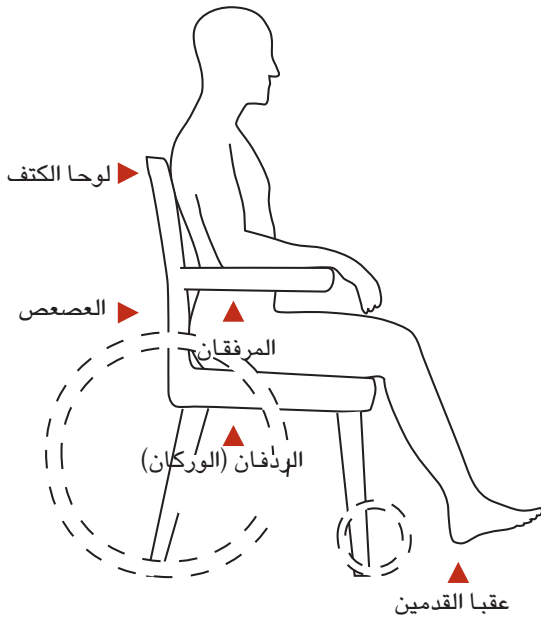
أين توجد قرحة الضغط في الجسم؟

توجد عادة قرحة الضغط في الأجزاء العظمية من الجسم، ولكن يمكن تقريباً أن تحدث في أي مكان في الجسم تعرّض للضغط لفترة من الوقت. وتوجد عادة في الأماكن التي تكون فيها العظام قريبة من الجلد والتي يضغط فيها الجلد على سطح قاس مثل كرسي أو فرشاة.

وتبيّن الرسوم التالية أين تحدث قرحة الضغط في وضعيات مختلفة.

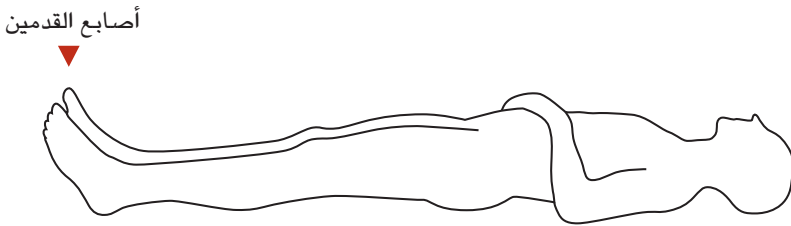
عند الجلوس

- العنق.
- الوركين (الوركين).
- مؤخرة عقب القدمين.
- المرفقين.
- لوح الكتف.



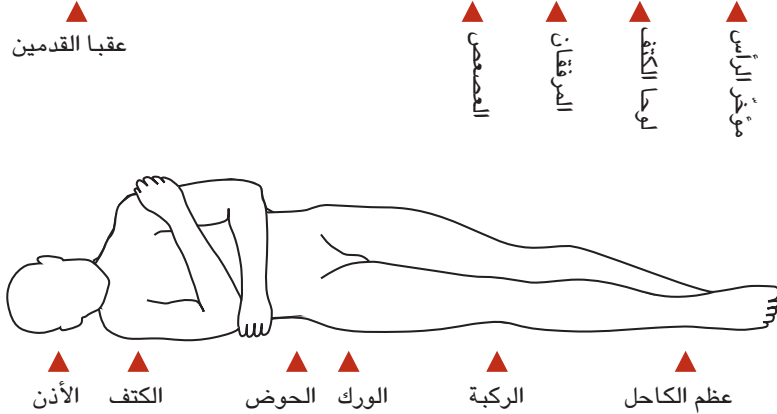
عند الاستلقاء على الظهر

- مؤخر الرأس.
- لوح الكتف.
- المرفقين.
- العنق.
- عقبا القدمين.
- أصابع القدمين.



عند الاستلقاء على أحد الجانبين

- الأذن.
- جانب الكتف.
- الحوض.
- الورك.
- الركبة.
- عظم الكاحل (الكعب).



كيفية الوقاية من الإصابة بقرحة الضغط

الطرق الثلاث الأكثر أهمية للوقاية من الإصابة بقرحة الضغط هي:

- ✓ الحركة، ثم الحركة، ثم الحركة - لتخفيف الضغط.
- ✓ العناية بالجلد.
- ✓ اتباع نظام غذائي متوازن.

الحركة، ثم الحركة، ثم الحركة

ما العمل إذا كانت حركتك محدودة

عندما تكون عليلًا، أو أقل قدرة على الحركة، فقد يكون من الصعب عليك أن تقوم بنفسك بتغيير وضعيتك أو التحرك. وتجد أدناه بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة على تخفيض خطر تعرّضك للإصابة بقرحة الضغط. ومن الأهمية بمكان التحرك، لأن التمارين البدنية تزيد من جريان الدم إلى الجلد والعضلات والمفاصل. وبوسع الممرضة أو إخصائي المعالجة البدنية الطبيعية تقديم المشورة لك عن التمارين البدنية التي يمكنك القيام بها خلال فترة شفائك.

أثناء استلقائك على السرير

- اقلب إلى الطرف الآخر كل ساعة على الأقل، وأكثر تكراراً إذا كنت لا تجلس أو تستلقي على سطح داعم أو معدات متخصصة. إذا كنت غير قادر على تحريك نفسك اطلب من العاملين المساعدة لتغيير وضعيتك بانتظام.
- عند استلقائك يتعين أن يكون كل من مسند الرأس والقدمين في السرير بنفس المستوى. ويتعين أن يكون جسمك مائلاً قليلاً إلى أحد الجانبين (بزواوية ٣٠ درجة مئوية تقريباً) ومدعوماً بالوسائد. سوف يزيل ذلك الضغط من على العصعص ووركك ووضعه على منطقة لحمية أكثر في مؤخرتك.



الاستلقاء على الجنب بميل بزواوية ٣٠ درجة مئوية

- ارفع الضغط من على أسفل الساقين بثني ركبتك قليلاً ووضع وسادة بينهما وبين الكاحلين.

أثناء جلوسك على الكرسي

- إن الوضعية مهمة لذا تجنب الجلوس في وضعية مترهلة. اجلس بشكل مستقيم على أن تكون مؤخرتك بالقرب من ظهر الكرسي وظهرك ملامساً له. اسند قدميك بحيث تكون ركبتيك في مستوى وركبتيك. لا تجلس أبداً وركبتيك أعلى من مستوى وركبتيك.



الوضعية الصحيحة للجلوس

- أثناء جلوسك ارفع مؤخرتك من على الكرسي لمدة ١٥ ثانية، وكرر ذلك كل ١٥ دقيقة. وهذا مهم أيضاً عند جلوسك على مقعد المرحاض أو كرسي النونية لفترات طويلة. تأكد من انحنائك نحو الأمام كل ١٥ دقيقة لتخفيف الضغط من على مؤخرتك. احن نحو الأمام وأنت جالس إذا كنت تعاني من قرحة الضغط أو من منطقة مزعجة .

- تأكد من رفعك بشكل صحيح وليس سحبك عند تغير وضعيتك.

- ارتد ثياباً ذات أكمام طويلة والجوارب أيضاً. اطلب من العاملين استعمال "شرف انزلاقي slide sheet" بينك وبين سطح السرير أو الكرسي للمساعدة على تخفيض الاحتكاك.
- تجنب الجلوس على تجعدات الشراشف أو الملابس، وتجنب الاتكاء على السحابات والأزرار.



الاستلقاء وتمييل الرأس بزاوية ٣٠ درجة مئوية

- إذا قمت برفع مقدمة السرير حافظ على أن يكون الميل أقل من ٣٠ درجة مئوية، وإلا فسوف تميل للانزلاق إلى أسفل السرير مما سيؤدي إلى إلحاق الضرر بجلدك نتيجة للاحتكاك والحف. ومن المساعد إذا كان لديك سرير يمكن رفع فرشته قليلاً تحت ركبتيك لأن ذلك سيساعد على الحيلولة دون انزلاقك إلى أسفل السرير.
- من المهم أن تجلس أثناء الأكل للحيلولة دون الغص بالطعام (الاختناق) وللمساعدة في عملية الهضم. ولكن اجلس في هذه الوضعية لمدة نصف ساعة فقط.



وضعية جلوس غير صحيحة

- ادفع جسمك نحو الأعلى من على الكرسي باستعمال مسندي الذراعين، مع الانحناء إلى جانبك، أو برفع أحد ردفك من على المقعد كل واحد على حدة.
- تجنب الانحناء إلى جانب واحد لأية فترة من الوقت - حيث يزداد الضغط على كل من ردفك ومرفقك.
- إذا وجدت بأنك ما زلت تنزلق نحو الأمام في كرسيك اطلب رؤية إخصائي المعالجة المهنية (Occupational Therapist (OT) الذي بوسعه اقتراح بدائل للكرسي أو الوسائد للحفاظ على وضعيتك بشكل مستقيم.
- استلق للراحة خلال اليوم - سوف يتيح ذلك لردفك الاستراحة من الضغط.

معدّات خاصة

إذا كنت عرضة لخطر مرتفع للإصابة بقرحة الضغط فقد يقوم العاملون باستعمال مجموعة متنوعة من المعدات الخاصة للمساعدة على تخفيف الضغط من على مناطق معيَّنة. ويمكن أن تشمل الفرش والوسائد الهوائية أو التحريكية، والأوتاد لعقب القدم.

قرحات الضغط التي عانيت منها مسبقاً

إذا كنت قد عانيت مسبقاً من قرحة الضغط فسيكون النسيج في تلك المنطقة أضعف وأكثر عرضة للمزيد من الضرر. وبعد التئام قرحة الضغط فإن الجلد الجديد ليست لديه نفس المتانة مثل الجلد الأصلي، وسيكون بمتانة ٨٠٪ مما كان عليه مسبقاً.

فقدان التحكم بعمل المثانة وحركة الأمعاء

عندما تبقى الرطوبة والعناصر الأخرى على جلدك لفترة من الوقت فإنها توفّر للبكتيريا مكاناً للنمو والتكاثر. وبوسع البكتيريا عند بقائها على الجلد لأي فترة من الوقت تهيج الجلد وإلحاق المزيد من الضرر به.

- إذا كنت تستعمل معدات لتدبير التعامل مع البول أو البراز تحقق منها بانتظام وقم بتغييرها عند الضرورة.
- إذا كانت لديك مشاكل تتعلق بحركة الأمعاء أو المثانة قم بتنظيف الجلد بأقرب وقت ممكن بعد توسخه، أو اطلب من العاملين مساعدتك. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات عن كيفية تدبير التعامل مع السلس (عدم التحكم بالبول أو البراز) اسأل ممرضتك.

التغيرات الحسيّة

يمكن أن تغيّر بعض الحالات الطبية من إدراكك للألم أو الإزعاج. ومع تغير الإحساس فمن السهل أن تفوتك علامات التحذير التي تنبهك إلى الحاجة إلى الحركة أو تغيير وضعيتك لإزالة الضغط من على منطقة معينة من جسمك.

العناية بالجلد

ينمو الجلد بشكل أرق وأقل مطاطية مع التقدم في العمر، وتقل أيضاً سماكة طبقة النسيج والدهن، مما يعني أن دوران الدم سيكون أقل حماية، ونتيجة لذلك سيكون من الأكثر سهولة تعرّض جلدك للضرر مع تقدمك في العمر.

- حاول المحافظة على بقاء جلدك نظيفاً وجافاً في كافة الأوقات، وأعلم العاملين إذا كانت ثيابك أو شراشف السرير رطبة.
- افحص جلدك بانتظام. استعمل مرآة بالنسبة للمناطق التي من الصعب معاينتها. إذا كنت غير قادر على القيام بذلك فسوف يقوم العاملون بمعاينة جلدك من أجلك كجزء من خطتك للوقاية من الإصابة بقرحة الضغط.
- استعمل غسولاً مرطباً للحيلولة دون جفاف جلدك وتشققه، وحمايته من الهواء الجاف أو البارد.
- استحم أو خذ دشاً بالماء الفاتر (ليس الساخن) باستعمال منظف أو صابون لطيف. جفف جسمك بلطف للحيلولة دون حدوث المزيد من الضرر لجلدك.
- تجنب تدليك جلدك في الأجزاء العظمية في جسمك.

سوء دوران الدم

ينجم عن بعض الحالات الطبية مثل داء الشرايين، وداء السكري، وفقر الدم، والوذمة (التورم)، سوء دوران الدم وخطر متزايد لنشوء قرحات الضغط في مناطق مثل القدمين والعقبين. وعندما يكون دوران الدم سيئاً فيمكن أن يستغرق التئام الجروح فترة أطول.

- إذا كنت غير قادر على الإحساس بالضغط أو تعاني من سوء دوران الدم فمن المهم أن تقوم بفحص جلدك مرتين في اليوم. استعمل مرآة يدوية، وإذا كنت تجد صعوبة في القيام بذلك اطلب من ممرضتك أو مقدم العناية لك مساعدتك.

العناية بالقدمين

العناية الجيدة بالقدمين ضرورية، وبشكل خاص إذا كنت تعاني من فقدان في الإحساس أو من تغيرات في توريد الدم إلى قدميك جراء حالات مثل داء السكري، أو التدخين، أو داء الشرايين، أو السكتة الدماغية.



حذاء مقاسه صحيح.

- نحن نقترح أن تقوم بالتالي:
- اغسل قدميك يومياً بالماء الفاتر وصابون لطيف، وجفف المناطق ما بين أصابع قدميك بلطف.
- افحص قدميك يومياً. استعمل مرآة للتأكد من رؤيتك لكامل قدمك، واطلب من العاملين المساعدة إذا كنت تجد صعوبة في القيام بهذا الفحص.
- حافظ على قصّ أظافر أصابع قدميك وأن لا تكون حوافها حادة.
- يتعين أن لا تكون إطلافاً الأحذية التي تنتعلها بحاجة إلى استعمالها لفترة من الوقت لتصبح مريحة، ويتوجب أن يكون مقاسها صحيحاً منذ بداية استعمالها. اشتر أحذية في فترة بعد الظهر حيث تكون القدمان في ذروة انتفاخهما.
- افحص داخل الأحذية بحثاً عن الحصى أو الحواف الحادة قبل انتعالها.
- ارتد جوارب تكون نسبة الألياف الطبيعية فيها عالية (القطن أو الصوف) لامتصاص العرق.
- استشر إخصائي معالجة القدمين إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بخصوص أصابع قدميك، أو جسوات صلبة، أو الأحذية، أو العناية بقدميك بشكل عام.

- إذا انخفض وزنك بسرعة أو كانت شهيتك سيئة لفترة طويلة من الوقت فأنت عرضة لخطر سوء التغذية والإصابة بقرحات الضغط. وبالمقابل إذا كان وزنك زائداً إلى حد كبير فقد تكون عرضة لخطر مرتفع. وفي مثل هذه الحالات يتعين عليك استشارة إخصائي التغذية الذي سيساعدك على تحسين نظامك الغذائي.
- إذا كنت مصاباً بداء السكري اجعل هدفك المحافظة على مستويات السكر في الدم ضمن المدى الموصى به من قبل طبيبك مما سيساهم في الالتئام على نحو أفضل.

التدخين

- يتلف التدخين الأوعية الدموية ويؤثر على صحة الجلد بشكل عام وينصح بالتوقف عن التدخين. وعدا عن الضرر على المدى البعيد فإن كل نفخة سيجارة أو سيجار تسبب تضيق الأوعية الدموية، والمزيد من نقص جريان الدم.



اتباع نظام غذائي متوازن

من الأهمية بمكان اتباع نظام غذائي جيد والمحافظة على الوزن السليم للوقاية من الإصابة بقرحات الضغط. وتلعب التغذية الجيدة دوراً أساسياً في التئام الجروح من خلال العمل من الداخل نحو الخارج.

- اللحوم الخالية من الدهن، والدواجن، والبيض، ومنتجات الحليب، هي مصادر جيدة للحديد والبروتين، وتساعد على التئام جلدك.
- تحتوي الأسماك الزيتية مثل الطون أو السردين أو السلمون على زيوت السمك التي تعزز المناعة الطبيعية للجسم وتساعد على مقاومة الالتهابات.
- الفيتامينان C و E مهمان في التئام الجروح، لذا أدخل في نظامك الغذائي الكثير من الفاكهة والخضار، وأنواع الخبز والسيريال المعدّة من حبوب كاملة.



كيفية التعرف على علامات التحذير المبكرة

إذا وجدت احمراراً أو منطقة مشتبه بها على جلدك قم بتغيير وضعيتك، وإذا ما زال الاحمرار موجوداً بعد ٣٠ أو ٤٥ دقيقة حاول أن لا تجلس أو تستلقي على تلك المنطقة لمدة ٢٤ ساعة. تذكر إعلام العاملين إذا لاحظت أي من علامات التحذير المبكرة هذه.

أفضل معالجة لقرحة الضغط هي إزالة كافة أنواع الضغط من على الموضع إلى حين التئامه.

تذكر ...

✓ الحركة، ثم الحركة،

ثم الحركة

✓ العناية بالجلد

✓ اتباع نظام غذائي

متوازن

افحص قدميك مرتين في اليوم، وأعلم العاملين على الفور إذا لاحظت أية علامات محتملة أو فعلية لحدوث الضرر. إذا كنت تجد صعوبة في فحص جلدك اطلب من العاملين مساعدتك أو قيامهم بفحصه من أجلك.

العلامات التي يتوجب الانتباه إليها (وبشكل خاص على الجلد في المناطق العظمية) هي:

- الجلد الأحمر / الأرجواني / الأزرق.
- البثور.
- التورم.
- الجفاف أو البقع الجافة.
- المناطق اللامعة.
- الشقوق، والسجوء الصلبة، والتجاعيد.

العلامات التي يتعين جسّها:

- المناطق الصلبة.
- المناطق الدافئة.
- الجلد المتورم في المناطق العظمية.

المزيد من المعلومات عن قرحة الضغط

Australian Wound Management
Association الجمعية الاسترالية للتعامل
مع الجروح www.awma.com.au

Wound Management Association of
Victoria جمعية التعامل مع الجروح -
ڤيكتوريا 9526 6912 (03).

التغذية وإخصائيو التغذية

أنظر تحت "إخصائيو التغذية Dieticians"
في دليل الهاتف الأصفر، أو اطلب من
المهنيين الذين يقدمون لك الرعاية
الصحية الاتصال بقسم التغذية
والغذائيات Nutrition/Dietetics
Department في المستشفى المحلي
للحصول على المزيد من المعلومات.

إخصائيو معالجة القدمين

أنظر تحت "إخصائيو معالجة القدمين
Podiatrists" في دليل الهاتف الأصفر، أو
اطلب من المهنيين الذين يقدمون لك
الرعاية الصحية الاتصال بقسم معالجة
القدمين Podiatry Department في
المستشفى المحلي للحصول على المزيد
من المعلومات.

شكر وتقدير

تم جمع المعلومات الواردة في هذا الكتيب
من عدد من المصادر، ونتوجه بالشكر إلى
العاملين في مستشفى
Sir Charles Gairdner Hospital في
Nedlands في ولاية غرب استراليا،
والمعهد القومي للامتياز في الطب
السريري، لندن، إنجلترا، اللذين شكلت
موادهما الأساس لأغلب المعلومات
الواردة في هذا الكتيب.

يمكن الحصول على قائمة مراجع كاملة
بالمصادر المستعملة بالإضافة إلى نسخ
بنسق PDF من هذا الكتيب من موقع
مجلس الجودة في ڤيكتوريا على
الإنترنت:

www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

بعض الصور المستعملة في هذا الكتيب تم
التقاطها مع المساعدة من العاملين في
مستشفى فرنكستون، Frankston Hospital،
Peninsula Health.



المعلومات في المنطقة المحلية

إذا كانت لديك أية استفسارات، أو كنت تريد الحصول على المزيد من المشورة أو المعلومات، تحدث مع ممرضتك.