

الحفاظ على الأداء الوظيفي أهمية الحركة أثناء دخول المستشفى

نشرة معلومات للمرضى وأفراد الأسرة

لماذا تعتبر الحركة مهمة أثناء الإقامة بالمستشفى؟

إقامة المريض في المستشفى قد تؤدي إلى تراجع الوظائف اليومية، حتى بعد فترة قصيرة من التواجد بالمستشفى، وأحياناً بدون ارتباط مباشر بأسباب الدخول. الاستلقاء لفترات طويلة قد يؤثر على التعافي ويسبب فقداناً ملحوظاً للقوة والعضلات، ظهور قرح الضغط (٧٧٧ ٧٧٧)، مشاكل في التغذية وفقدان السيطرة على المثانة والامعاء. هذه الحالات قد تزيد من مخاطر الإقامة الطويلة في المستشفى، أو الانتقال إلى مرافق رعاية طويلة الأمد، وحتى ممكن تؤدي للموت.

التنقل أثناء الإقامة بالمستشفى يمكن أن يقلل أو يمنع تراجع الأداء الوظيفي.

فوائد المشي أثناء الإقامة بالمستشفى:

- منع تراجع الوظائف البدنية
- الحفاظ على قوة وكتلة العضلات وتقليل خطر السقوط وتقليل آلام المفاصل
- تقليل خطر قرح الضغط (٧٧٧ ٧٧٧)
- تحسين الدورة الدموية وضبط ضغط الدم
- زيادة الشهية وتقليل خطر الاختناق أثناء الأكل
- تقليل الإمساك والسيطرة على المثانة والأمعاء
- تحسين المزاج وجودة النوم
- الحفاظ على التركيز الذهني وتقليل الاصابة بالهذيان
- التنفس الجيد ومنع التهابات الرئة

إرشادات للبقاء نشيطاً أثناء التنويم

- يوصى بالجلوس على الكرسي أثناء الوجبات والزيارات.
- احضروا الأجهزة المساعدة اللازمة مثل: جهاز المشي، النظارات، أجهزة السمع، وأطقم الاسنان
- حافظوا على الاستقلالية في الأنشطة اليومية (اللبس، النظافة، الأكل، إلخ)
- بعد الحصول على موافقة الفريق الطبي، يُنصح بالمشي داخل القسم حسب قدرة المريض، على الأقل مرتين يوميًا (بمفرده أو تحت إشراف العائلة أو الفريق المرافق)
- يُنصح بالقيام والذهاب إلى الحمام
- استمروا في الأنشطة الترفيهية مثل: مشاهدة التلفاز، قراءة الكتب، حل الكلمات المتقاطعة، إلخ

نتمنى لحياتكم الشفاء العاجل
طاقم وحدة التقييم كبار السن

