



تَسَلُّسُ التَّقْيِيمِ الدَّائِي لِلتَّقَرُّحَاتِ السَّرِيرِيَّةِ لَدَى المَرَضَى.

فَيِّمُ خُطُورَةَ حُدُوثِ التَّقَرُّحَاتِ السَّرِيرِيَّةِ: أَيُّ مِنْ هَذِهِ تَنْطَبِقُ عَلَيْكَ؟

- اخْمِرَارُ الجِلْدِ فَوْقَ مَنَاطِقِ البُرُوزَاتِ العَظْمِيَّةِ.
- تَقْيِيدُ الحَرَكَةِ/ النِّشَاطِ.
- تَعَرُّضُ الجِلْدِ للرُّطُوبَةِ الزَّائِدَةِ.
- سُوءُ التَّغْدِيَةِ.
- الجَفَافُ.

لا: لا يُوجَدُ خَطَرٌ لِتَطَوُّرِ
تَقَرُّحَاتٍ سَرِيرِيَّةٍ.

نَعَمْ، هُنَاكَ خَطَرٌ
حُدُوثِ تَقَرُّحَاتٍ سَرِيرِيَّةٍ/ وَجُودِ تَلَفٍ لِلأنْسِجَةِ.

خُطُوتٌ إِضَافِيَّةٌ:

- اتَّصِلِ بِالمَمْرُضَةِ الخَاصَّةِ بِكَ أَوِ الطَّبِيبِ العَامِ الخَاصِ بِكَ.
- اتَّبِعِ تَوَصِيَّاتِ المُتَخَصِّصِينَ بِشَأْنِ الوَقَايَةِ وَالرِعَايَةِ.

قُمْ بِإِجْرَاءِ الوَقَايَةِ وَ الرِعَايَةِ المُخَطَّطِ لَهَا إِذَا كَانَ هُنَاكَ:

تَقْيِيدُ الحَرَكَةِ/ النِّشَاطِ:

- غَيِّرِ وَضْعِيَّتَكَ بِانْتِظَامٍ.
- اسْتَخْدِمِ الدَّعَامَاتِ الوَقَائِيَّةَ لِلتَّخْلُصِ مِنْ الضَّغْطِ/ القُوَّةِ الجَاذِبَةِ (القَاصَّةِ)/ الاحتكاكِ.
- اسْتَخْدِمِ فِرَاشًا دَاعِمًا وَ وَسَادَةً.

تَعَرُّضُ الجِلْدِ للرُّطُوبَةِ الزَّائِدَةِ:

- التَّعَامُلُ مَعَ سَلْسِ البُولِ (اللَّارِادِي).
- الجَفَافُ عَلَى الجِلْدِ نَظِيفًا وَنَدِيًّا.
- اسْتَخْدِمِ النِّيَاصَاتِ وَالمَلَابِسِ المَصنُوعَةَ مِنْ مَوَادٍ طَبِيعِيَّةٍ.
- اسْتَخْدِمِ مُنْتَجَاتِ العِنَايَةِ بِالجِلْدِ فَوْقَ مَنَاطِقِ البُرُوزَاتِ العَظْمِيَّةِ.
- اسْتَخْدِمِ الضَّمَامَاتِ الوَقَائِيَّةَ عَلَى مَنَاطِقِ البُرُوزَاتِ العَظْمِيَّةِ حَسَبَ مَا تَقْتَضِيهِ الحَاجَةُ.

سُوءُ التَّغْدِيَةِ:

- تَأَكَّدْ مِنْ حُصُولِكَ عَلَى التَّغْدِيَةِ الكَافِيَةِ العِنْيَةِ بالبُرُوتِينِ، الفَيْتَامِينَاتِ، وَ المَعَادِنِ.
- اسْتَخْدِمِ المُكْمَلَاتِ الغِذَائِيَّةَ حَسَبَ التَّوَجِيهَاتِ.

الجَفَافُ:

- تَأَكَّدْ مِنْ تَنَاوُلِ كَمِيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنْ السَّوَائِلِ.
- رَاقِبِ كَمِيَّةَ السَّوَائِلِ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا.

الْأَلَمُ:

- طَبِّقِ الأَسَالِيبِ غَيْرَ الدَّوَائِيَّةِ لِلتَّعَامُلِ مَعَ الأَلَمِ.
- تَنَاوَلِ مُسَكِّنَاتِ الأَلَمِ وَفَقْأً لِلوَصْفَةِ الطَّبِيبِيَّةِ.

إِذَا تَغَيَّرَتِ حَالَتُكَ، أَعِدْ
تَقْيِيمَ خُطُورَةِ حُدُوثِ
تَقَرُّحَاتِ سَرِيرِيَّةٍ وَ/ أَوِ
اتَّصِلِ بِالمَمْرُضِ المَحَلِّيِ
أَوِ الطَّبِيبِ العَامِ فِي أَقْرَبِ
وَقْتٍ مُمَكِنٍ!