

تَسَلُّسُ التَّقْيِيمِ الدَّائِي لِلتَّقَرُّحَاتِ السَّرِيرِيَّةِ لَدَى المَرَضِي.

قِيمِ 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
تَقَرُّحَاتِ سَرِيرِيَّةِ.

نَعَمْ، هُنَاكَ خَطَرٌ
حُدُوثِ تَقَرُّحَاتِ سَرِيرِيَّةِ/ وَجُودِ تَلَفٍ لِالأنسِجَةِ.

خُطُواتِ إِضَافِيَّةِ:

- اتَّصِلِ بِالمُمرِضَةِ الخَاصَّةِ بِكَ أَوِ الطَّبِيبِ العَامِ الخَاصِ بِكَ.
- اتَّبِعِ تَوصِيَّاتِ المُنخَصِّصِينَ بِشَأْنِ الوَقَايَةِ وَالرِّعَايَةِ.

قُمْ بِإِجْرَاءِ الوَقَايَةِ وَ الرِّعَايَةِ المَحَطَّطِ لَهَا إِذَا كَانَ هُنَاكَ:

تَقْيِيدُ الحَرَكَةِ/ النِّشَاطِ:

- غَيِّرِ وَضْعِيَّتَكَ بِانْتِظَامٍ.
- اسْتَخْدِمِ الدَّعَامَاتِ الوَقَايِيَّةَ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ الصَّنْغَطِ/ القُوَّةِ الجَازِةِ (القَاصَّةِ)/ الاحتِكَاكِ.
- اسْتَخْدِمِ فِرَاشًا دَاعِمًا وَ وَسَادَةً.

تَعَرُّضُ الجِلْدِ للرُّطُوبَةِ الزَّائِدَةِ:

- التَّعَامُلُ مَعَ سَلْسِ البُولِ (اللاإرْدِي).
- الحِفاظُ عَلَى الجِلْدِ نَظْفًا وَ نَدِيمًا .
- اسْتَخْدِمِ النِّبَاطَاتِ وَ المَلابِيسَ مَصنُوعَةً مِنْ مَوادِّ طَبِيعِيَّةِ .
- اسْتَخْدِمِ مُنْتَجَاتِ العِنايةِ بِالجِلْدِ فَوْقَ مَنَاطِقِ البُرُوزَاتِ العَظْمِيَّةِ .
- اسْتَخْدِمِ الصَّمَادَاتِ الوَقَايِيَّةَ عَلَى مَنَاطِقِ البُرُوزَاتِ العَظْمِيَّةِ حَسَبَ مَا تَقْتَضِيهِ الحَاجَةُ.

سُوءُ التَّغْدِيَةِ:

- تَأَكَّدْ مِنْ حُصُولِكَ عَلَى التَّغْدِيَةِ الكَافِيَّةِ الغِنِيَّةِ بِالبِروتِينِ، الفِيتَامِينَاتِ، وَ المَعَادِنِ.
- اسْتَخْدِمِ المُكَمَّلَاتِ الغِذَائِيَّةَ حَسَبَ التَّوَجِيهَاتِ.

الجَفَافُ:

- تَأَكَّدْ مِنْ تَنَاوُلِ كَمِيَّةِ كَافِيَّةٍ مِنْ السَّوَائِلِ.
- رَاقِبِ كَمِيَّةِ السَّوَائِلِ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا.

الآلَمُ:

- طَبِّقِ الأَسَالِيبَ غَيْرَ الدَّوائِيَّةِ لِلتَّعَامُلِ مَعَ الآلَمِ.
- تَنَاوَلِ مُسَكِّنَاتِ الآلَمِ وَفَقاً لِلوَصْفَةِ الطَّبِيبِيَّةِ.

إِذَا تَغَيَّرَتِ حَالَتُكَ، أَعِدْ
تَقْيِيمَ خُطُورَةَ حُدُوثِ
تَقَرُّحَاتِ سَرِيرِيَّةِ وَ/ أَوْ
اتَّصِلِ بِالمُمرِضِ المَحَلِّيِ
أَوِ الطَّبِيبِ العَامِ فِي أَقْرَبِ
وَقْتٍ مُمَكِنٍ!