

خطوات بسيطة للحفاظ على سلامتكم أثناء إقامتكم في المستشفى



امسح رمز الاستجابة السريعة
QR ضوئياً لعرض هذه
المعلومات كفيديو.



إن الحفاظ على سلامتك وبصحة جيدة أثناء وجودك في المستشفى هو أولوية بالنسبة لطاقم المستشفى الذين يعتنون بك. وهناك أيضاً بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على سلامتك أثناء إقامتك في المستشفى.

اطلب المساعدة إذا كنت لا تفهم الإجراءات

تأكد من أن الموظفين على دراية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية في التواصل، أو كنت تحتاج إلى دعم من صديق أو مقدم رعاية أو أحد أفراد الأسرة.

أخبر الموظفين أيضاً إذا كنت بحاجة إلى أية مساعدة، أو كانت لديك أية احتياجات، أو لديك أي أسئلة أو مخاوف.



تحقق من سوار معصم اليد للمستشفى التي أنت فيها

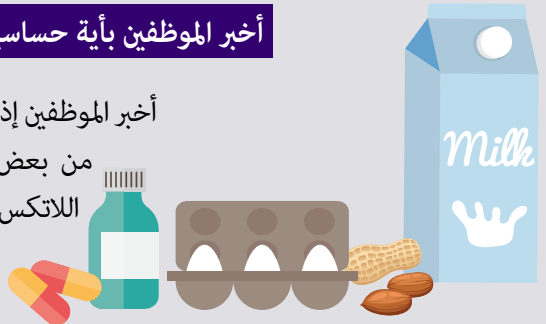
هذا أمر مهم، حيث سيتم فحص سوار معصمك من قبل الموظفين للتأكد من أنك المريض المقصود قبل إعطائك الدواء أو إجراء الاختبارات.

إذا كانت أي من المعلومات الموجودة على سوار معصم المستشفى خاطئة فأخبر أي شخص على الفور.



أخبر الموظفين بأية حساسية تعاني منها

أخبر الموظفين إذا كانت لديك أية حساسية، مثلًا من بعض الأدوية أو الأطعمة أو المواد مثل اللاتكس أو اللاصقات.





أخبر الموظفين عن الأدوية الخاصة بك

إسأل إذا لم تكن تفهم طبيعة الأدوية التي توصف لك

أخبر أحد الموظفين قبل تناول أية أدوية أحضرتها معك إلى المستشفى ، بما في ذلك أية أدوية مسكنة للألم أو فيتامينات أو مكملات غذائية.

هذا مهم لأنه قد يتفاعل أحياناً مع الأدوية أو العلاجات الجديدة التي قد تُعطى لك في المستشفى.

أخبر الموظفين أيضاً إذا كانت لديك أية بطاقات تنبيه طبية أو كنت تستخدم أية أجهزة ، على سبيل المثال ، مضخة الأنسولين.

اسأل أحد موظفي المستشفى:

- إذا كنت لا تفهم الغرض من أية أدوية جديدة ولماذا تحتاج إلى تناولها
- إذا كانت لديك أسئلة حول الآثار الجانبية المحتملة.





اتخذ خطوات لمنع تجلط الدم

- قم بالمشي لمسافات قصيرة ، إذا كنت قادراً على ذلك.
- قم بتمارين بسيطة للساق والكاحل.
- اشرب الكثير من الماء، أو سوائل أخرى، ما لم يخبرك الموظفون بعدم القيام بذلك.
- قد تحتاج أيضاً إلى إبر حقن لتسييل الدم.

منع قرح الفراش

- قم بتغيير وضعك في السرير بانتظام.
- اطلب من الموظفين مساعدتك على التحرك إذا وجدت صعوبة في ذلك.
- يمكن للموظفين أيضاً الحصول على مرتبة أو وسادة خاصة إذا كنت في حاجة إليها.



إحرص على حماية نفسك من الانزلاق والسقوط

- استخدم أداة المساعدة على المشي التي تستخدمها في العادة
- احرص على ارتداء النظارات والمعينات السمعية إذا كانت لديك
- اطلب من أحد الموظفين المساعدة إذا كنت بحاجة إلى أي دعم.

عند التجول في المستشفى:

- احرص على ارتداء النوع المناسب من الأحذية ، مثل النعال ذات المقاس المناسب أو الأحذية ذات النعال المطاطية ، كالأحذية الرياضية.





إحرص على منع حصول الالتهابات

- اغسل يديك دائماً بعد الذهاب إلى
المرحاض وقبل كل وجبات الطعام.
- اسأل الموظفين والزوار عما إذا كانوا
قد غسلوا أيديهم أو عقموها قبل
ملامستك.
- أخبر الموظفين على الفور إذا كان لديك
أي إسهال أو قيء.
- دع الموظفين يعرفون ما إذا كانت أيا
من الأنابيب أو الإبر الموصولة بك قد
أصبحت غير مريحة.

... وعندما يحين وقت العودة إلى المنزل

تأكد من أنك:

- تفهم متى ستتلقى خطاب الخروج من
المستشفى وأي مواعيد للمتابعة
- قد تم إعطاؤك أي أدوية لتأخذها في
المنزل؛ وأنك تعرف سبب استخدامها
وكيفية تناولها
- تعرف على من ستتصل إذا كان لديك أي
أسئلة حول رعايتك أو حول إجراءات
المتابعة.

تذكر أن الموظفين الذين يعتنون بك في المستشفى موجودون لمساعدتك والحفاظ على
سلامتك وبصحة جيدة.

نريدك أن تكون شريكاً في تحقيق أفضل رعاية لك ، لذا لا تتردد في السؤال إذا كان
لديك أي أسئلة أو مخاوف أو أمر يستدعي القلق.

امسح رمز الاستجابة
السريعة ضوئياً لقراءة هذه
المعلومات بلغة مختلفة.



تم إنتاج هذه النشرة من قبل فريق سلامة المرضى الوطني التابع لهيئة الخدمات
الصحية الوطنية بإنجلترا

مرجع الموافقة على النشر : B1288_i

تاريخ النشر: أكتوبر 2022