



مؤسسة مركز العيش باستقلالية في ولاية غرب استراليا

يقدم مركز العيش باستقلالية خدمة معلومات واستشارات مجانية وحيادية لمساعدتك على اختيار المنتج الصحيح بالنسبة لك.

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009 هاتف: 1300 885 886 خط الاستعلامات: (08) 9381 0608

## التعامل مع الضغط

توجيهات للمساعدة على الحيلولة دون حدوث قرحة الضغط (قرحة الفراش)

نظراً لأن كافة الأمور المتعلقة بالتعامل مع الضغط يمكن أن تكون معقدة جداً يُنصح بطلب المساعدة المتخصصة

### ما الذي يسبب مناطق الضغط؟

إن الضغط الذي لا يتم تخفيفه وينتج عنه سوء دوران الدم يؤدي إلى إلحاق الضرر بالجلد والعضلات والأنسجة الداخلية - عادة فوق المناطق العظمية البارزة مثل عقب القدم، والمرفقين، والعصص، والردفين. ويمكن أن تؤدي قرحة الضغط إلى الإقامة لفترة طويلة في المستشفى، وحوادث مضاعفات خطيرة، وحتى الوفاة.

### من هم المعرضون للإصابة بقرحة الضغط؟

المسنون بشكل خاص معرضون للإصابة بقرحة الضغط، ولكن يمكن أن تحدث في أي عمر. وتشمل العوامل التي يمكن أن تؤثر على حدوث قرحة الضغط:

- سوء دوران الدم
- ضعف التحسس
- عدم القدرة على تعديل وضعية الجسم بشكل صحيح وباستقلالية.
- استعمال معدات غير صحية، مثل الوسائد الحلقية (وسطها فارغ).
- عدم التحكم بالبراز والبول
- سوء التغذية

### الوقاية دائماً خير من العلاج

عندما يضطر الناس إلى البقاء في السرير أو الجلوس لفترات ممتدة من الأهمية بمكان إعطاء انتباه كاف للحيلولة دون حدوث ضغط مديد يمكن أن يؤدي إلى إلحاق ضرر بالجلد.

### تدابير وقائية

- إيجاد الوضعية المثلى.
- تغيير الوضعية بانتظام - كل ساعتين على الأقل عند الاستلقاء، ولمدة ١٥ ثانية كل ١٥ دقيقة أثناء الجلوس.
- التحقق يومياً من وجود مناطق حمراء اللون، والتصرف بشأنها إذا استمر الاحمرار لأكثر من نصف ساعة بعد تغيير الوضعية.
- الحدّ قدر الإمكان من الاحتكاك بالأقمشة، والتجاعيد، وكسارات الأطعمة، وتوخي الحذر والانتباه عند الانتقال من وضعية إلى أخرى لتجنب إلحاق ضرر بالجلد.
- تجنب الجلوس في السرير لأكثر من ١٠ دقائق.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة المصنوعة من نسيج مركّب من مواد خشنة مثل الجينز.
- ممارسة تمارين سلبية للمساعدة في صحة الجلد (إذا كان الشخص غير قادر على الحركة) - بوسع إخصائي المعالجة البدنية الطبيعية مساعدتك في تخطيط برنامج ملائم لك.

## التعامل مع الحالة من كافة النواحي

- إن معدات التعامل مع الضغط لن تكون فعّالة إلا إذا استعملت بالاشتراك مع:
  - نظام غذائي صحي يتضمن مأخوذاً كافياً من البروتين، والمكملات الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية - اتصل بإخصائي التغذية.
  - مأخوذ كافٍ من السوائل.
  - التعامل بشكل ملائم مع التحكم بالبول والبراز للحيلولة دون إلحاق ضرر بالجلد.
  - التوعية والتثقيف لتسهيل تفهم الأسباب الداعية لتغيير الوضعية والتحقق من وجود المناطق الحمراء اللون.

## السطوح الداعمة للتعامل مع الضغط

تساعد في تعزيز الراحة للمساعدة في الحيلولة دون حدوث مناطق الضغط، ولكن لا تحلّ محلّ الحاجة إلى تغيير الوضعية والعناية الجيدة بالجلد.

وهناك العديد من الوسائل المستعملة لتخفيف الضغط، ومن ضمنها:

- الإسفنج.
- وسائل التعويم المائي.
- وسائل معبأة بالهواء.
- وسائل الهواء المتناوب.
- الألياف.
- مرهم (جيل) أو رغوة سائلة.
- جلد الغنم.

ويعتمد اختيار سطح الدعم الأكثر ملاءمة على العديد من المتغيرات المتصلة باحتياجات الشخص وظروف معيشته، بالإضافة إلى الخواص الأساسية المتعلقة بالسطح نفسه، وتشمل هذه المتغيرات:

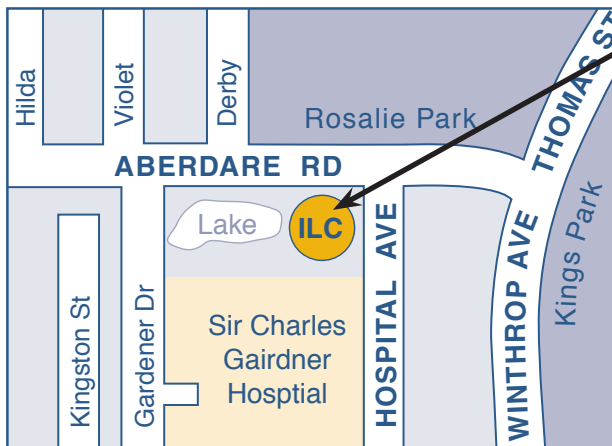
### الشخص

- وجود عوامل الخطر.
- ثبات الوضعية والدعم المطلوب.
- احتياجات مقدم العناية وقدراته.
- العوامل البيئية (المحيط).

### السطح

- راحة الشخص وقبوله.
- الثبات والوضعية والدعم المطلوب.
- القدرة على التوافق والتكيف مع احتياجات الشخص.
- نوعية تخفيف الضغط والقدرة على تخفيض الفرك والاحتكاك.
- الكلفة
- الوزن
- مستلزمات الصيانة.

## تتوافر منشورات عن مواضيع أخرى.



## موقع المركز

The Niche  
Suite A, 11 Aberdare Road

NEDLANDS WA 6009

مكتب الاستقبال: (08) 9381 0600

للمتصلين من الأرياف: 1300 885 886

فاكس: (08) 9381 0611

موقع الإنترنت: [www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)

الحقوق محفوظة - مركز العيش باستقلالية

© Copyright - Independent Living Centre