



الخطة العلاجية لمراجعين مستشفى التأهيل

Recovery Plan for Rehabilitation Patients

يعد تحديد أهدافك الشخصية جزءاً أساسياً من برنامج التأهيل، حيث أن ذلك سيساعدك في التركيز على الأمور المهمة بالنسبة لك، كما سيجعل مساهمتك في البرنامج أكثر وضوحاً، بحيث يتم توجيه أهداف برنامجك التأهيلي لتكون أقرب إلى ما هو ممكن وما تريد الوصول إليه في رحلة علاجك.

ما هي أهدافك الشخصية من برنامج التأهيل؟

قد تكون عدم حصول مضاعفات أو تحسن قوتك أو قد تكون العودة إلى الأنشطة التي تهتمك بشكل أكبر، مثل: "أريد أن أتمكن من العودة إلى المدرسة أو العمل أو حتى المشي مرة أخرى" الذي قد يكون هدفاً طويل المدى.

ما هي الأهداف التي ستحققها في برنامجك التأهيلي؟

ليست جميع أهدافك الشخصية قابلة للتحقيق أثناء فترة تنويمك في مستشفى التأهيل، فقد تتحقق بعض الأهداف طويلة المدى بعد خروجك من المستشفى من خلال برامج الخدمات النهارية أو العيادات الخارجية.

وسوف يساعدك فريق إعادة التأهيل على تقسيم أهدافك على المدى الطويل إلى أهداف أصغر تعرف باسم "الأهداف القصيرة المدى" التي ستعمل أنت وفريق التأهيل لتحقيقها. أمثلة على الأهداف قصيرة المدى:

- "سوف أكون قادراً على المشي حول منزلي باستخدام العصا لوحدي".
- "قبل مغادرة التأهيل سوف أكون قادراً على ارتداء ملابس".

التخطيط للخروج من مستشفى التأهيل:

إن الطريقة الأمثل لبداية التخطيط للخروج من المستشفى هي منذ البداية عند وضع أهداف برنامجك التأهيلي، حيث أن هناك الكثير مما ينبغي التفكير به عند الاستعداد لعملية الانتقال من التأهيل إلى المنزل، مثل سؤال فريق التأهيل فيما يخص:

- المدة المتوقعة للتنويم في المستشفى ومستوى ومدة التحسن المتوقع.
- وجهة الخروج المتوقعة ومدى جاهزيتها أو الحاجة للتعديلات إذا كان الخروج للمنزل مثلاً.
- مدى الاستقلالية أو الحاجة إلى المساعدة عند الخروج ومن سيقدم هذه المساعدة.
- الأجهزة والأدوات المساعدة اللازمة عند الخروج.
- الخدمات المتوفرة أو المتابعة اللازمة عند الخروج.

كيفية تحديد أهدافك الشخصية ومشاركة الفريق

بوضع أهداف وخطط برنامجك التأهيلي؟

- سيساعدك فريق التأهيل في اختيار الأهداف التي تحتاج إلى العمل عليها أثناء فترة التنويم في التأهيل.
- سيتم استخدام هذا الكتيب "خطتي العلاجية" لمساعدتك في تحديد أكثر الأهداف أهمية بالنسبة لك.
- ستتناقش أنت وفريق التأهيل أهدافك لصياغة أهداف واقعية قابلة للتحقيق.
- ستحصل على نسخة من خطة التأهيل الخاصة بالتنويم.
- سيتم إخبارك بالتقدم الذي حققته بشكل أسبوعي، بالإضافة للخطة الأسبوعية القادمة.
- سيقوم منسق البرنامج بمساعدتك والتنسيق معك ومع فريق التأهيل بهذا الخصوص.

العناية بنفسني (مثل):

الانتقال من إلى: ☐ الكرسي ☐ السرير ☐ المرحاض ☐ الأرض.

☐ التحكم بالمشانة و الأمعاء.

☐ الأكل.

☐ الهندام.

☐ الاستحمام.

☐ أخرى:

التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (مثل):

☐ القراءة/الكتابة.

☐ الكلام.

☐ استخدام الهاتف.

☐ حل المشكلات.

☐ زيارة أهل والأصدقاء.

علاقتي (☐ الزوجية ☐ العائلية ☐ الاجتماعية).

☐ أخرى:

العودة لممارسة نشاطاتي الدينية (مثل):

☐ الوضوء. ☐ الذهاب إلى المسجد.

☐ الصلاة. ☐ أخرى:

القيام بأعمال المنزل (مثل):

☐ الطبخ.

☐ التنظيف.

☐ غسل الملابس.

☐ أخرى:

العودة للنشاطات التي أستمتع بها (مثل):

☐ القراءة.

☐ مشاهدة التلفاز.

☐ برامج التواصل الاجتماعي.

☐ النشاطات الاجتماعية.

☐ الفنون.

☐ الألعاب/الرياضة (حدد:)

☐ أخرى:

العودة إلى دوري في الحياة (مثل):

☐ العمل.

☐ الدراسة.

☐ الأمومة/الأبوة.

☐ أخرى:

سهولة الوصول وجاهزية البيئة المحيطة في (مثل):

☐ المنزل.

☐ المدرسة. ☐ العمل.

☐ المجتمع المحلي ☐ أخرى:

٢. جسدي

- التحكم بالألم.
- تقليل الشعور بالتعب.
- تحسين قوتي بشكل عام.
- تحسين التوازن.
- المشي بشكل أفضل أو لمسافات أبعد.
- تحسين نظامي الغذائي/تناول الطعام /الشراب بدون كحة أو غصة.
- تحسين النوم.

٣. التفكير والتواصل مع الآخرين والتأقلم مع

مشاعري:

- تحسين ذاكرتي.
- تحسين تفكيري.
- تحسين كلامي/مساعدة الآخرين على فهمي.
- التأقلم مع مشاعري كالثقة بالنفس والخوف.

- التقليل من القلق والتوتر.
- التقليل من الاكتئاب والإحباط.

٤. التعليم والتدريب:

- تعلم المزيد عن حالتي.
- تعلم المزيد عن إدارة أموالتي.
- تعلم المزيد عن أماكن الدعم المتاحة لمساعدتي.
- أخرى:

٥. أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وضع أهداف البرنامج العلاجية ومخطط الخروج

القدرات الوظيفية	
مستقل تمامًا	٧
مستقل مع استخدام أدوات مساعدة/وقت أطول	٦
يحتاج للإشراف/تحضير المكان والأدوات	٥
تؤدي ٧٥% أو أكثر من المهمة بنفسك	٤
تؤدي ٥٠-٧٤% أو أكثر من المهمة	٣
تؤدي ٢٥-٤٩% أو أكثر من المهمة	٢
معتمد على الآخرين - أقل من ٢٤% من المهمة	١

المهارة	المستوى عند دخول المستشفى	الهدف عند الخروج
الأكل		
العناية الشخصية		

المهارة	المستوى عند دخول المستشفى	الهدف عند الخروج
الاستحمام		
اللبس – الجزء العلوي		
اللبس – الجزء السفلي		
استخدام دورة المياة		
التحكم بالمثانة		
التحكم بالأمعاء الغليظة		
الانتقال إلى السري، الكرسي، الكرسي المتحرك		
الانتقال إلى كرسي الحمام		

المهارة	المستوى عند دخول المستشفى	الهدف عند الخروج
الانتقال إلى حوض الاستحمام		
التنقل		
استخدام الدرج		
القدرة على الفهم والإدراك		
القدرة على التعبير		
التفاعل الاجتماعي		
حل المشكلات		
الذاكرة		



تذكر أنك أهم عضو في الفريق وأن برنامج التأهيل لا يتوقف
عند مغادرة المستشفى

الأهداف الشخصية للمريض وعائلته حسب الأهمية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

المدة المتوقعة للبرنامج:

.....

تاريخ الخروج:

.....

○ المنزل، دون الحاجة إلى أي خدمات. ○ المنزل، مع المساعدة اللازمة من أفراد الأسرة. ○ المنزل، مع المساعدة اللازمة من الرعاية المنزلية. ○ يوجد حاجة لتعديل بيئة المنزل قبل الخروج. ○ مركز الرعاية طويلة المدى.	وجهة الخروج
---	-------------

التخطيط للخروج من مستشفى التأهيل والاستعداد للمعودة إلى المنزل

إن الطريقة الأمثل لبداية التخطيط للخروج من المستشفى هي منذ البداية عند وضع أهداف برنامجك التأهيلي. حيث أن هناك الكثير مما ينبغي التفكير به. قد تشعر بالضغط من فريق التأهيل على الخروج في أقرب وقت ممكن ولكن الهدف هو أن لا تغادر المستشفى حتى تكون هناك خطة خروج آمنة وكافية بحيث تلبي احتياجاتك وقدراتك لعمل ما هو متوقع منك.

أخبر الفريق إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات في أقرب وقت ممكن للتأكد من أنه يمكن حلها من قبل أعضاء الفريق قبل الخروج. وتعتبر الخصائص الاجتماعية ومشرف خطة الرعاية الأعضاء الأساسيون في فريق الخروج الذي سيقوم بتنسيق خطة الخروج معكم ومع باقي الفريق باستمرار منذ البداية وخلال فترة التأهيل.

اعرف وناقش وجهة الخروج مع فريق التأهيل:

- المنزل، دون الحاجة إلى أي خدمات.
- المنزل، مع المساعدة اللازمة من أفراد الأسرة.
- المنزل، مع المساعدة اللازمة من الرعاية المنزلية.
- مركز الرعاية طويلة المدى.

ينصح مقدم الرعاية الصحية الأساسي بمناقشة ما يلي إذا كان المريض بحاجة للمساعدة عند الخروج:

- كم من الوقت يمكنك أن تكرر لتكون مقدم الرعاية؟
- هل ستحتاج لتوفير كل أو بعض الرعاية المطلوبة؟
- هل بإمكانك الاستمرار في العمل في وظيفتك أو يجب أن تكون في إجازة من عملك؟
- إذا كان لديك أي مشاكل صحية، مثل عدم القدرة على رفع أوزان ثقيلة.
- إذا كان لديك التزامات أخرى، مثل الاهتمام بأطفالك.

مهام لمقدم الرعاية الصحية في المنزل:

- من المحتمل أن تقوم بتقديم الرعاية في المنزل، ومن المهم أن تعرف كيفية القيام بها بأمان لذا حاول أن تتعلم وتتدرب على ذلك بأسرع وأفضل الطرق. يمكنك القيام بذلك من خلال الاستماع أو مشاهدة طاقم التأهيل كالعلاج الطبيعي والوظيفي أثناء قيامهم بهذه المهام أو من خلال الحلقات التعليمية.
- تحدث إذا كنت لا تستطيع القيام أو المساعدة بمهام معينة مثل العناية بالجروح أو النظافة الشخصية (مثل الاستحمام أو الذهاب إلى الحمام). فكر في مشاعرك ومشاعر المريض. يحتاج فريق التأهيل إلى معرفة المهام التي يمكنك والتي لا يمكنك القيام بها حتى يتمكن من التخطيط لأي مساعدة مطلوبة.
- تأكد من أنك تعرف ما يجب فعله لرعاية المريض في المنزل مثل معرفة:

□ هل هناك أي أعراض يجب الإبلاغ عنها مباشرة؟ من الذي تتصل به؟ وماذا يجب أن تفعل؟، مثلاً في حال الحمى أو الألم الشديد أو قصور التنفس؟

□ هل هناك حدود أو قيود على ما يمكن أن يفعله المريض بعد الخروج من المستشفى؟ على سبيل المثال: قد لا يتمكن من الاستحمام، أو رفع الأشياء الثقيلة، أو السير لأعلى أو لأسفل الدرج.

□ هل من الآمن ترك المريض في المنزل بمفرده؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي يجب عليك القيام به؟

التخطيط للخروج من مستشفى التأهيل والاستعداد للعودة إلى المنزل

المنزل وسهولة الوصول:

يجب أن يكون المنزل آمناً، وسهل الوصول، ومكاناً جيداً للرعاية. اسأل فريق التأهيل وأخصائي العلاج الوظيفي بشكل خاص إذا كنت بحاجة إلى القيام بأي من التعديلات للاستعداد مثل:

- القيام بالتعديلات المناسبة للأبواب أو الممرات أو الغرف لإفساح المجال للكرسي المتحرك أو السرير.
- تزويد الغرف والدعائم بمقابض للإمساك ودرازين وغيرها لزيادة الأمان والقدرة على الأداء.
- إعادة ترتيب الأغراض التي يمكن أن تتسبب بالسقوط مثل السجاد والأسلاك الكهربائية.

الأجهزة والأدوات المساعدة:

تعرف على ما يقدمه برنامج التأهيل أو الرعاية المنزلية وما يمكنك الحصول عليه. اسأل الفريق:

- إذا كنت تحتاج إلى أدوات خاصة مثل الكرسي المتحرك، أو المشاية، أو الوسائد الخاصة، أو غيرها ؟
- ما هي المستلزمات التي أحتاجها؟ قد تكون الحفاضات، أو القفازات، أو العناية بالجلد والبشرة.
- هل يقدم المستشفى هذه الأدوات أو المستلزمات؟ أو أين يمكنني العثور على هذه الأدوات ؟
- لدي بعض هذه الأدوات والأجهزة أو ما يشابهها في المنزل. هل يمكنني استخدامها مرة أخرى؟

الأدوية:

- من المهم التأكد من أخذ الدواء المناسب، في الوقت المناسب، وبالقدر المناسب. اسأل الفريق:
- ما هي الأدوية الجديدة التي سأتناولها، متى وكيف و لكم من الوقت يجب أن أخذها؟

○ هل يمكن تناول هذا الدواء مع أدوية أخرى؟ هل للدواء أي

آثار جانبية؟

○ ماذا أفعل مع الأدوية القديمة التي تركت في المنزل؟ هل

احتفظ بها أو أتخلص منها؟ وكيف؟

○ هل أحصل على هذا الدواء من صيدلية المستشفى؟

الترتيب لخدمات ومواعيد المتابعة:

اسأل الفريق حول الرعاية والمتابعة قبل مغادرة

المستشفى:

○ ماهي الخدمات التي يحتاجها المريض عند الخروج

للمنزل؟

○ من اتصل به حتى أحجز المواعيد؟

○ أين ستكون المواعيد؟ في المستشفى، في المنزل، أو في

مكان آخر؟

○ ماذا أفعل إذا لم أتمكن من الحصول على موعد في وقت

معين؟

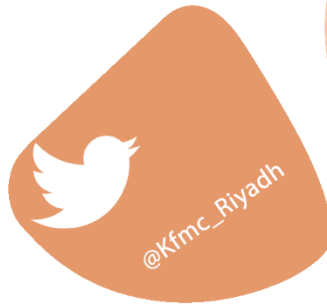
الخدمات المساعدة المتوفرة في المجتمع:

إذا كنت ترغب في الحصول على أي معلومات بخصوص الخدمات الاجتماعية، فيمكنك مراجعة "الدليل التعريفي للمريض". إذا كانت لديك أسئلة أو احتياجات أخرى، فسوف يساعدك مشرف الخطة العلاجية والأخصائية الاجتماعية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.19.000774

