



نصائح عامة لحفظ طاقة الجسم لدى مرضى التصلب اللويحي

Tips for MS Patients

المقدمة:

اتبع النصائح التالية حتى تتمكن من القيام بنشاطاتك اليومية بأسهل طريقة ممكنة لتجنب الإجهاد:

١- حدد أولوياتك:

- رتب أعمالك اليومية حسب أهميتها.
- تخلص من النشاطات الغير ضرورية أو اطلب مساعدة الأهل و الأصدقاء لإتمامها.

٢- قم بالتخطيط المسبق:

- يجب أن تقوم بتنظيم نشاطاتك اليومية بحيث تستطيع استخدام طاقتك بشكل فعال.
- حدد الأوقات التي تشعر فيها بطاقة أكبر (لعمل نشاطاتك اليومية) والأوقات التي تحتاج فيها للراحة.
- وزع نشاطاتك بالتساوي على مدار اليوم أو الأسبوع بدلاً من عملها في وقت واحد.

- حضر ماتحتاجه واجعله قريباً منك ليسهل الوصول قبل إنجاز العمل.

٣- وازن بين الراحة والنشاط:

- اجعل حركتك بطيئة ومتناسقة بدلاً من أن تكون سريعة وفجائية.

- وازن بين الحركة والراحة واعط نفسك وقتاً أطول لإكمال النشاط.



٤- اسمح لنفسك:

- اسمح لنفسك بعدم القيام بنشاطات التي لا تستطيع القيام بها بصورة فعالة أو تلك التي تتسبب في تعب وإرهاق شديد.

٥- الأوضاع الصحية لجسمك والترتيب الصحيح لمحيطك:

- حاول أن تقوم بنشاطاتك وأنت في وضع صحيح ومريح.

- حاول أن تكون بيئة العمل مناسبة لك بحيث لا تضطر إلى أن تحني الظهر للأمام أو الجانبين.
- أعد ترتيب البيئة المحيطة بك لتجنب الوضعيات الغير صحيحة والتي تستهلك الكثير من طاقة الجسم.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.17.000577

