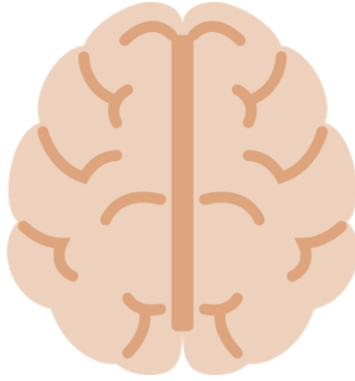




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



برنامج رفاهية وصحة مرضى إصابات الدماغ

برنامج تأهيل إصابات الدماغ

Health and welfare of brain injury patient

Traumatic Brain Injury Rehabilitation Program

ما هو برنامج رفاهية وصحة مرضى إصابات الدماغ؟

هو عملية نشطة يصبح الشخص من خلالها على علم ودراية بالخيارات المتاحة لتحسين الصحة لمن لديهم إصابة بالدماغ، ليكون مشاركا فعالا في المجتمع.



ماهي أبرز أهداف هذا البرنامج؟

التعاون مع المصابين وأسرتهم لوضع الخطط التي تعكس احتياجاتهم واهتماماتهم والخيارات المتاحة لهم.

المحافظة على قدرات المصابين وتحسين مستوى اعتمادهم على أنفسهم في التعامل مع المعوقات التي تواجههم.

تعزيز ثقة الشخص المصاب بنفسه وتعزيز دوره في تحمل المسؤولية عن صحته ورفاهيته وتطوير ذاته.

ما هي توصيات البرنامج لرفاهية وصحة المرضى بعد إصابات الدماغ؟

تشجيع السلوك الصحي:

• فيما يلي بعض التوصيات العامة التي تناسب مرضى إصابات الدماغ والتي تتم مناقشتها والتأكيد عليها من خلال برامج التعليم والتثقيف الصحي للمصابين وأسرهم

الامتناع عن التدخين
والمشاركة في
النشاطات البدنية
بانتظام

تناول الأطعمة
الصحية والمحافظة
على الوزن الصحي

المشاركة في
النشاطات الفكرية
والذهنية

الامتناع عن استخدام
الكحول وهو من العوامل
المسببة للوفاة بعد
إصابة الدماغ

القيام ببعض الأنشطة
والتركيز على اهتمامات
المصاب أو التي يستمتع
بها

الحفاظ على علاقات
اجتماعية إيجابية



التعامل مع الضغط النفسي
وعلامات الإحباط وما يمكن أن
يرافقه من أمراض عقلية
ونفسية.

لذا فإن على الشخص المصاب
وعائلته الانتباه لأعراض الإحباط
والاكتئاب وعليهم أن يكونوا
على علم بالمساعدة المتوفرة
كالطبيب أو الأخصائي النفسي.

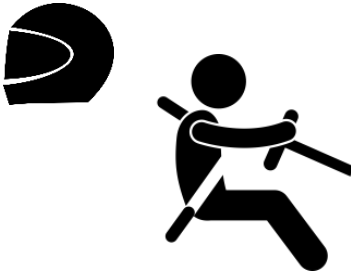
يجب أن يتم
تثقيف ذوي
المصابين
المعرضين
للنوبات وعليهم
اتباع تعليمات
أطبائهم

معرفة البيئة المحيطة بالمصاب:

• حيث أن الأشخاص الذين تعرضوا لإصابة الدماغ معرضين للإصابات من السقوط أو العنف كالاعتداء عليهم من الآخرين وهذا بدوره يعرضهم لإصابات الدماغ مرة أخرى. كما أن هؤلاء الأشخاص معرضون لخطر الإصابة مرة أخرى وبدرجة عالية نتيجة العودة المبكرة لقيادة السيارة.

استخدام الخوذة وحزام الأمان على النحو الموصى به:

• على الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ ارتداء خوذة الرأس في حال معاودتهم لممارسة الأنشطة الرياضية التي تستوجب لبس الخوذة وعليهم ربط حزام الأمان عند ركوب السيارات.



السعي للحصول على دعم نفسي
إيجابي من المصابين الذين تعرضوا
لإصابات الدماغ:

• إن الدعم من الآخرين ممن تعرضوا لإصابات الدماغ يفيد كثيراً في تطوير المعرفة حول الإصابة وتحسين القدرة على التعامل والتكيف مع الإصابة. هذا النوع من المساندة يتم الحصول عليه من الأقران، والأصدقاء، ومجموعات الدعم المختلفة التي تقيمها المستشفى .

تنمية مهارات تطوير الذات:

• تطوير المهارات الذاتية التي يحتاج أن يكون الشخص واعياً لنقاط قوته وضعفه، واحتياجاته الخاصة، ومعرفة المصادر المتوفرة في المجتمع التي قد تسهل تطوير مهارات التواصل مع الآخرين بنجاح.

توفير الأنشطة اليومية المنظمة والحررة
وإتاحة المجال للدمج المجتمعي:

• تطوير المهارات الذاتية التي يحتاج أن يكون الشخص واعياً لنقاط قوته وضعفه، واحتياجاته الخاصة، ومعرفة المصادر المتوفرة في المجتمع التي قد تسهل تطوير مهارات التواصل مع الآخرين بنجاح.



اتباع التوصيات الطبية:

• يجب على المصابين اتباع تعليمات الأطباء والأخصائيين كأخذ جميع الأدوية بأوقاتها، وممارسة برامج التمارين المنزلية وحضور جميع مواعيد المتابعة الموصى بها.

كيف يؤثر التقدم في العمر على مرضى إصابات الدماغ؟

أثبتت الدراسات أن التقدم في العمر قد يؤثر سلبياً على مرضى إصابات الدماغ، وقد يتفاوت هذا التأثير حسب شدة الإصابة.

فالمرضى ذوي الإصابات المتوسطة والشديدة قد يكونوا أكثر عرضة من غيرهم لهذه التغيرات ولخطر الوفاة المبكرة -لا سمح الله- إذا لم تتوفر العناية الكافية والشاملة للمريض.


من الأمثلة على المضاعفات للذين يعانون من إصابة الدماغ:

⊖ حدوث التشنجات بشكل متكرر ومستمر، أو الصعوبة الشديدة في البلع مما قد يتسبب في حدوث التهابات الرئة.

⊖ مرضى إصابات الدماغ قد يكونوا أكثر عرضة لآلام المفاصل والعضلات وهذا قد يرجع لعدة مسببات منها زيادة الوزن، و عدم أو قلة النشاط البدني، أو مضاعفات الإصابات القديمة أو التكرسات العظمية حول المفاصل.

لكي تساعد من تحب في التعامل مع هذه التغيرات وللتخطيط طويل المدى:

⊖ كأي شخص فإنه ينصح دائماً بالحفاظ على الصحة العامة والنشاط البدني، وتجنب السقوط والإصابات قدر المستطاع.

كما ينصح بالحفاظ على الوزن المثالي وحياة صحية 
لتجنب التعرض لتصلب الأوعية الدموية وبالتالي
التقليل من فرصة حدوث أمراض القلب والسكتة
الدماغية.

يحتاج مرضى إصابات الدماغ لرعاية طبية مستمرة
وفحوصات خاصة بالنظر والسمع. كما يحتاجون
للمحافظة المستمرة على صحة الفم مع زيارات
منتظمة لطبيب الاسنان.



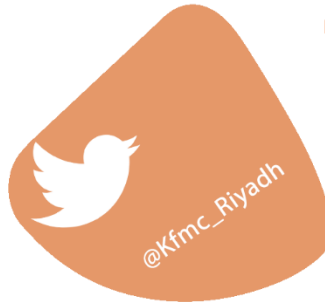
يجب الحصول على استشارة طبية أو اجتماعية
ونفسية عند ملاحظة أي تغيرات تطراً على
المريض أو علاقته بالمحيطين حوله وذلك
لمحاولة تلافي أي مضاعفات قد تنتج في
المستقبل.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM2.18.000318

