

## كسر الورك (Hip Fracture)

إن الإقامة في المستشفى للمرضى المصابين بكسر الورك (Hip Fracture) لا تتعدى ٧ أيام.

الفحوصات التي يمكن أن تتوقعها خلال زيارتك هذه:

- صور الأشعة – صورة لمنطقة الورك لمساعدة الأطباء على التخطيط للعملية الجراحية.
- مخطط كهربية القلب (ECG / EKG) - يتم وضع ضمادات لاصقة على صدرك لرصد وتسجيل نبضات قلبك.
- المؤشرات الحيوية – فحص درجة حرارتك، وضغط الدم، والنبض ومستويات الأكسجين بشكل منتظم.
- فحوصات الدم

سنعمل معاً، أثناء وجودك هنا، لإصلاح الورك المكسور، وإدارة الألم ومساعدتك على الحركة والتنقل قبل مغادرة المستشفى. إذا كانت لديك أي أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!

### قبل العملية الجراحية

- سنتناول بعض الأدوية للتخفيف من الألم. إذا كنت ما تزال تشعر بحدة الألم، تحدث مع أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً.
- قد تستلم بعض أدوات السلامة مثل جوارب خاصة أو جهاز إنذار سريري وذلك للمساعدة على منعك من السقوط أثناء وجودك في المستشفى.
- لا يُسمح بتناول الطعام أو الشراب قبل العملية الجراحية.
- سيتم وضع أنبوب خاص (catheter) لسحب البول.
- سيقوم الطبيب الجراح المشرف عليك بتحديد موعد العملية الجراحية في أقرب وقت ممكن. وسيقوم الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً بكل ما يلزم وما هو ممكن من أجل المحافظة على راحتك إلى أن تتوجه إلى غرفة العمليات.
- سيقوم الطبيب الجراح، وقبل إجراء العملية الجراحية، بمناقشة خطوات العملية معك ومع عائلتك والرد على أي أسئلة لديكم في هذا الأمر.
- إذا أمكن، يجب أن تحدد أحد أفراد العائلة أو أحد مقدمي الرعاية الذي يستطيع أن يقدم لك الدعم خلال مسار الرعاية الطبية ويساعدك خلال الخطوات التالية بعد أن يتم خروجك من المستشفى.

### يوم العملية الجراحية

- سوف تستلم رداء المستشفى الخاص لترتيبه. يجب ان تنزع جميع أنواع المجوهرات، والنظارات، والأسنان الصناعية والعدسات اللاصقة قبل العملية الجراحية واطلب من أحد أفراد العائلة أن يأخذ الأشياء الثمينة إلى البيت.
- سيقوم الطبيب الجراح بزيارة عائلتك في غرفة الانتظار التابعة لغرفة العمليات بعد الانتهاء من الجراحة وذلك لتقديم آخر المعلومات عن وضعك الصحي.
- سيتم نقلك، بعد انتهاء العملية الجراحية، إلى غرفة الإفاقة ثم إعادتك إلى غرفتك في المستشفى بعد أن تكون قد صحت تماماً من تأثير المخدر.
- سيتم ربط وتنبيت مكان الجرح على الورك بواسطة مشابك معدنية خاصة ثم تغطية الموقع بضمادات.
- يجب أن يبقى مكان الجرح جافاً ومنتاسكاً. يمكنك الاغتسال أو أخذ (دوش) ولكن بدون الجلوس في الماء داخل حوض الاستحمام.

### اليوم ١ و ٢ بعد العملية الجراحية

- إن التحكم بالألم يعتبر جزءاً هاماً من عملية النقاهة والشفاء ويسمح لك بالحركة ومغادرة الفراش. يجب أن يعرف الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً ما إذا كان الألم ما يزال خارج نطاق السيطرة عليه.
- سوف تعرف، من الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً، متى يمكنك مجدداً البدء بتناول الطعام بصورة منتظمة.
- حاول الجلوس في كرسي أثناء تناولك حميع وجبات الطعام.

## كسر الورك (Hip Fracture)

- يعتبر النشاط الجسماني جزءًا هامًا من عملية الشفاء واستعادة العافية وسيتم تشجيعك على المشاركة في أكبر قدر ممكن من هذا النشاط. وهذا قد يشمل الجلوس على حافة السرير أو المشي باستعمال الwalker أو العكازات.
- كما سيلتقي معك أخصائي العلاج الطبيعي (Physiotherapist) لتعليمك كيفية التحرك بشكل سليم والتمارين التي يمكنك القيام بها في السرير لمساعدتك على بناء قوتك الجسمانية ومنع تصلب الجسم وضعفه.
- سيتم تشجيعك على التنفس بعمق، والسعال وتحريك قدميك والأصابع إلى الأعلى والأسفل كل ساعة. إن هذه التمارين تساعد على تجنب المضاعفات.

### اليوم ٣ و ٤ بعد العملية الجراحية

- يجب أن تعمل مع الطاقم المشرف على رعايتك طبيًا من أجل زيادة مستوى نشاطك، بشكل سليم، أثناء إقامتك في المستشفى.
- وربما ستحتاج أيضًا أن تتعلم من جديد كيفية ارتداء ملابسك والاعتسال. اسأل الطاقم المشرف على رعايتك طبيًا إذا كانت لديك أي أسئلة.
- ربما سيكون بإمكانك مغادرة السرير بمساعدة أحد الأشخاص. استعمل الwalker أو العكازات، إن أمكن، للتوجه إلى الحمام والمشي في ردهة المستشفى.
- حاول أن تجلس في كرسي لتناول جميع وجبات الطعام.
- وربما ستجتمع مع أحد الشركاء (المؤسسات) من المجتمع المحلي قبل مغادرتك المستشفى للتحدث معك عن نوع المساعدة التي ستكون بحاجة إليها وما هي أفضل الطرق لتقديم الدعم لك.

### اليوم ٥ و ٦ بعد العملية الجراحية

- يجب أن تقوم بمراجعة خطة مغادرة المستشفى مع أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيًا. تأكد من أنك تفهم تمامًا الخطوات التالية وناقش معهم أي أسئلة أو استفسارات قد تكون مصدر قلق بالنسبة لك.
- ربما ستحتاج شراء أو استئجار بعض المعدات مثل وكر walker، أو كرسي خاص لحوض الحمام أو كرسي مرتفع للمرحاض لمساعدتك في البيت بعد خروجك من المستشفى. سيقدم لك الطاقم المشرف على رعايتك طبيًا المزيد من المعلومات.
- إن الجزء الأهم في مرحلة النقاهة والشفاء هو مواصلة القيام بمختلف النشاطات. مارس المشي لفترات قصيرة من أجل بناء قوتك وقدرتك على التحمل. إذا شعرت بالضعف أو التعب، استرح قليلاً ولكن بدون الجلوس أو الاستلقاء في مكان واحد لمدة طويلة.
- حدد موعدًا لمقابلة طبيب العائلة فورًا بعد مغادرتك المستشفى.
- حدد موعدًا لمقابلة طبيب العائلة والطبيب الجراح المشرف عليك فورًا بعد مغادرة المستشفى. سيقوم الطبيب الجراح بنزع المشابك المعدنية عن مكان الجرح.