

ARABIC

دليل العناية بكسر الورك (My Hip Fracture Care Guide)

كتيب يحتوي على معلومات مهمة للمرضى
وعائلاتهم ومقدمي الرعاية حول كسر الورك

يتضمن خطة رعاية فردية
للتخطيط لتعافيك

اسم المريض:

FIX PATIENT LABEL

جهة الاتصال المفضلة لدى المريض:

الطبيب الجراح:

الطبيب / طبيب الشيخوخة:

طبيب الصحة العامة:

المرضة:


المعالج الفيزيائي:

المعالج المهني:

اختصاصي/ة التغذية:

العاملة الاجتماعية:

أفضل جهة اتصال لطرح الأسئلة:



مرحبًا بكم في دليل العناية
بكسور الورك في أستراليا
ونيوزلندا

دليل العناية بكسور الورك هذا مخصص للمرضى والعائلات ومقدمي الرعاية. لقد تم إعطاؤك هذا الكتيب لأنه تم تشخيص الإصابة في ساقك على أنها كسر في الورك. يُطلق على كسر الورك أيضًا اسم "الورك المكسور". يُستخدم كلا المصطلحين في هذا الكتيب ويعنيان نفس الشيء.

يزودك هذا الدليل بمعلومات حول ما يمكن توقعه أثناء وجودك في المستشفى ومعلومات حول ما يجب عليك فعله لتقليل احتمال إصابتك بكسر آخر في العظام.

تم تصميم هذا الكتيب لمساعدتك في العثور على المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ قرارات بشأن رعايتك.

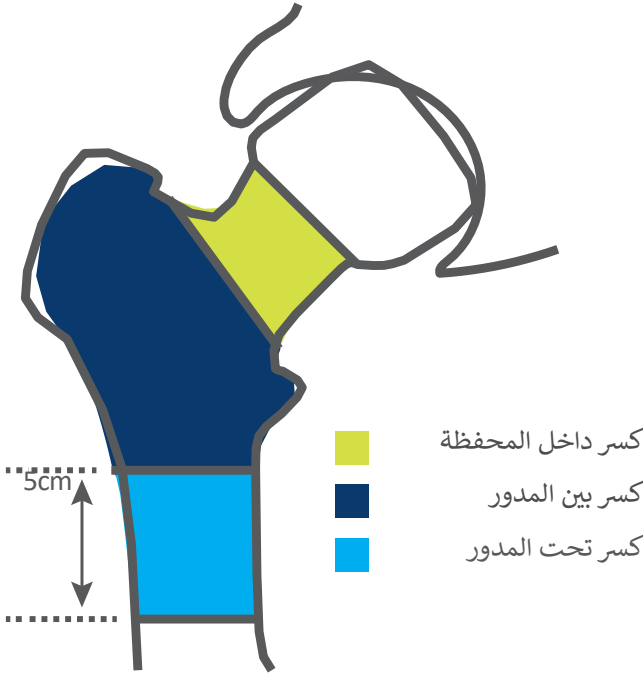
يوجد في الجزء الخلفي من الكتيب في الصفحات من 31 إلى 35 مكان لتكتب فيه أنت والأشخاص الذين يعتنون بك خطة تعافيك بعد مغادرة المستشفى.

ما هو كسر الورك؟ (What is a hip fracture?)

يحدث كسر الورك (الورك المكسور) في أغلب الأحيان بسبب السقوط. مع تقدمنا في السن، تقل قوتنا وتوازننا وقد تصبح عظامنا أرق، وهذا يزيد من خطر السقوط والإصابة بكسور في العظام.

الورك عبارة عن مفصل كروي وتجويف يلتقي عنده عظم الحوض وعظم الفخذ. يحدث كسر الورك عندما ينكسر عظم الفخذ بالقرب من المكان الذي تدخل فيه الكرة في التجويف.

كسر العظم هو نفسه شعر العظم. سوف نذكر كلا المصطلحين هنا وهما يعنيان نفس الشيء.

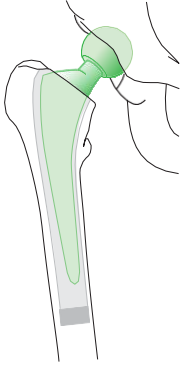


كيف يتم علاج كسر الورك؟

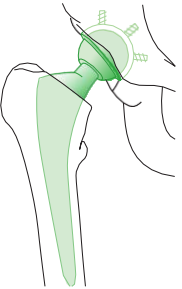
(What is the treatment for a hip fracture?)

يحتاج معظم الأشخاص إلى عملية جراحية لتجبير العظام المكسورة. والهدف الرئيسي للجراحة هو السيطرة على الألم وتمكينك من المشي على قدميك في أسرع وقت ممكن. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يقرر الأطباء بأن الجراحة ليست الخيار الأفضل.

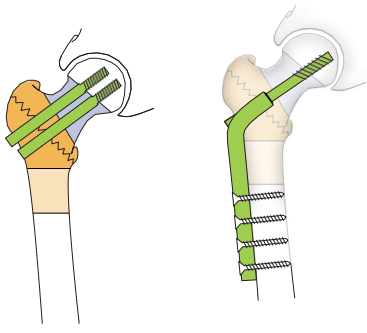
يعتمد نوع العملية الجراحية على الجزء الذي انكسر من الورك. أكثر أنواع العمليات شيوعًا لكسر الورك هي:



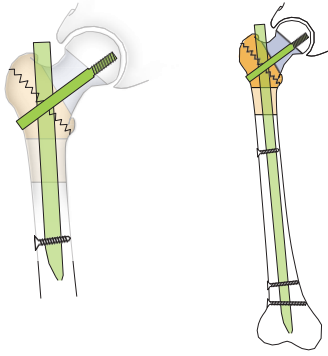
- استبدال جزئي لمفصل الورك يتم فيه استبدال العظم المكسور الذي يشكل الجزء الكروي من المفصل



- استبدال كامل للورك يتم فيه استبدال العظام المكسورة التي تشكل النهاية الكروية لرأس عظمة الفخذ بالإضافة إلى استبدال تجويف المفصل الكروي



- استخدام البراغي وأحياناً شريحة لتثبيت الكسر في مكانه



- إدخال قضيب معدني في عظم الفخذ (يسمى المسمار النخاعي) لتثبيت الكسر في مكانه



ما هي الأسئلة التي أحتاج لإجابات لها؟

(What questions do I need answered?)

نشجعك على طرح الأسئلة على الاختصاصيين الصحيين الذين يعتنون بك.
اطرح ما تريد من الأسئلة إلى أن تفهم ما يتم القيام به ولماذا. على سبيل
المثال: ما هو علاج مفصل الورك المكسور؟

من سيبقيني على اطلاع أثناء وجودي في المستشفى؟

لقد وفرنا لك المساحة أدناه لكتابة أسئلتك. استخدمها لتتذكر ما تود معرفته
عندما يأتي الأطباء والممرضات وأي موظفين آخرين للتحدث معك.

الأسئلة التي أود طرحها:

محتويات دليل الرعاية هذا

(CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

يحتوي دليل العناية بكسور الورك هذا
على معلومات حول هذه المواضيع

الصفحة 10

الرعاية عند الوصول (CARE AT PRESENTATION)

نقلتي سيارة الإسعاف إلى المستشفى.

ماذا يحدث عند وصولي؟

الصفحة 13

السيطرة على الألم (PAIN MANAGEMENT)

أشعر بالألم عندما أتحرك. كيف سيتم السيطرة على آلامي؟

الصفحة 16

نموذج رعاية متكامل لعلاج العظام ومشاكل الشيخوخة

(ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

هناك الكثير من الأشخاص الذين يعتنون بي. من هم وماذا

يفعلون؟

الصفحة 20

توقيت العملية الجراحية (TIMING OF SURGERY)

أحتاج إلى عملية جراحية لإصلاح فخذي المكسور. كم من الوقت

يجب أن أنتظر للخضوع للجراحة؟

التحرّك وتحمل الوزن (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

لا أعرف ماذا سيحدث بعد الجراحة.
متى سأتمكن من النهوض والمشي مجدداً؟

**تقليل خطر التعرّض لكسور أخرى
(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)**

لا أريد أن أسقط وأتعرّض لكسر آخر. ما الذي سيتم فعله لتقليل تعرّضي لكسر آخر في العظام؟

**الانتقال من الرعاية في المستشفى (TRANSITION FROM HOSPITAL
CARE)**

كم من الوقت سأنتظر قبل أن أتمكن من العودة إلى المنزل وما الذي سأحتاجه عند خروجي من المستشفى؟

خطة رعايتي (MY CARE PLAN)
**ما هو سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR)؟
(WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP
FRACTURE REGISTRY (ANZHFR)?)**


إذا كنت تود الحصول على المزيد من المعلومات حول هذه المواضيع، استخدم الكاميرا الموجودة على هاتفك الذكي مع رمز الاستجابة السريعة هذا للانتقال إلى معيار الرعاية السريعة لكسور الورك.

الرعاية عند الوصول

(CARE AT PRESENTATION)

**نقلتي سيارة الإسعاف إلى المستشفى. ماذا يحدث عند وصولي؟
(The ambulance has taken me to hospital. What happens when I first arrive?)**

تحدث أشياء كثيرة في قسم الطوارئ بعد قيام المسعفين الطبيين بتسليم رعايتك إلى موظفي المستشفى.

توفر لك الأدوية والحقن الراحة من الألم، وتسمح عمليات التصوير والأشعة السينية للجراحين بالتوصل إلى أفضل علاج للورك المكسور.

يتحقق الأطباء من خلال الفحوصات الطبية والأسئلة التي يطرحونها من أي مشاكل صحية أخرى قد تعاني منها عند التخطيط لعلاج كسر الورك.

قد يكون الأمر مخيفًا بعض الشيء، لذا ستساعدك المعلومات التالية في معرفة ما يتم القيام به ولماذا.

التشخيص (Diagnosis)

- يمكن تشخيص معظم كسور الورك بواسطة الأشعة السينية، لكن في بعض الأحيان لا تكون الأشعة السينية واضحة تمامًا فيتطلب الأمر أخذ صور إضافية.
- إذا كانت صور الأشعة السينية غير واضحة، سوف يناقش الأطباء معك عمليات التصوير الأخرى التي يمكن إجراؤها للمساعدة في التشخيص.

الذاكرة والتفكير والتواصل (الإدراك) (Memory, thinking and communication (cognition))

- العديد من الأشخاص الذين يتعرضون لكسر في الورك يعانون أصلاً من بعض المشاكل في الذاكرة والتفكير، وقد يؤثر ذلك على التواصل، كما ثبت أنه يزيد من احتمال تعرّضهم لمضاعفات بعد كسر الورك.
- لذلك نطرح أسئلة عليك لمعرفة ما إذا كنت تعاني أصلاً من أي مشاكل في الذاكرة. سيحدث هذا في قسم الطوارئ أو لاحقاً عندما يتم نقلك إلى الجناح.
- سيتم طرح أسئلة خاصة تختبر الذاكرة والتفكير والتواصل قبل إجراء العملية الجراحية لكي يتمكن الأطباء من استخدام إجاباتك لاكتشاف أي تغيير أثناء وجودك في المستشفى.

ماذا يحدث إذا عانيت من مشاكل في الذاكرة أو أصبحت مشوشًا؟

(What happens if I have memory problems or become confused?)



في بعض الأحيان قد تشعر بالارتباك مؤقتًا بعد التعرّض لكسر الورك. تُستخدم كلمة "هذيان" عادة لوصف هذا الارتباك.

هناك عدة أسباب للهذيان ولكن الأسباب الشائعة بعد كسر الورك هي الألم أو تناول أدوية جديدة أو الإمساك أو الجفاف أو الالتهاب. وهو أكثر شيوعًا عند الأشخاص الذين يعانون أصلاً من مشاكل في الذاكرة أو التفكير.

إذا لاحظت أنت أو عائلتك تغييرًا في سلوكك أو في تفكيرك أو تواصلك، من المهم إخبار الموظفين بذلك. يمكن أن يكون ذلك مؤشرًا مبكرًا للهذيان، وكلما تم اكتشافه مبكرًا، كلما أمكن التعامل معه بشكل أسرع من قبل الاختصاصيين الصحيين.

يساعدك منع الإصابة بالهذيان على التعافي بسرعة أكبر من كسر الورك.



إذا كنت تود الحصول على المزيد من المعلومات حول الذاكرة والتفكير، استخدم الكاميرا الموجودة على هاتفك الذكي لمسح رمز الاستجابة السريعة هذا.

السيطرة على الألم (PAIN MANAGEMENT)

أشعر بالألم عندما أتحرك.
كيف ستتم السيطرة على آلامي؟

(It hurts to move.
How will my pain be managed?)

يعد التأكد من السيطرة على الألم بشكل جيد أمرًا مهمًا طوال فترة وجودك في المستشفى.

سوف يسألك العاملون الصحيون عن الألم عدة مرات كل يوم.

يسبب كسر الورك ألمًا في منطقة الأربطة والفخذ ويزداد سوءًا عند الحركة. غالبًا ما يكون تجبير الكسر أفضل طريقة للتحكم في الألم، لكن معظم الأشخاص يحتاجون إلى مسكنات للألم قبل العملية وبعدها.

متى سيتم تقييم الألم الذي أشعر به؟

(When will my pain be assessed?)

سيقوم المسعفون الطبيون بإجراء أول تقييم للألم قبل وصولك إلى المستشفى. وعند وصولك إلى قسم الطوارئ، ينبغي أن يسألك شخص ما عن الألم الذي تشعر به في غضون 30 دقيقة.

من المهم أن تخبر الممرضات والأطباء إذا كنت تشعر بالألم. إذا كنت غير قادر على الحركة، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات أخرى مثل تقرحات الفراش، أو ارتباك مؤقت يسمى "الذهيان".

اللغة (Language)

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى، لقد خصّصنا مساحة لكتابة الكلمة التي تستخدمها للتعبير عن الألم. سيساعد ذلك الموظفين على استخدام كلمة مألوفة للتواصل معك.

اكتب كلمة pain بلغتك

Pain

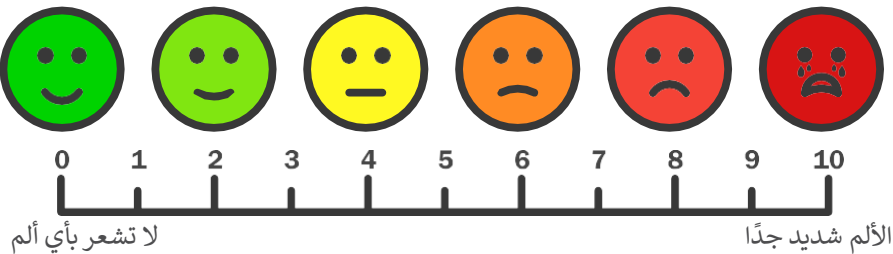
السيطرة على الألم (Managing pain)

إذا كان وركك المكسور يؤلمك سيتم إعطاؤك مسكنات للألم. يُستخدم الباراسيتامول في العادة ولكن غالبًا ما يحتاج المريض إلى مسكنات أقوى. يعد الإمساك أحد الآثار الجانبية الشائعة لمسكنات الألم القوية، لذلك سيتم إعطاؤك أيضًا أدوية مسهّلة. يمكن للحقنة الموضعية في الفخذ والتي تسمى "إحصار/تخدير العصب" أن تقلل الألم بشكل كبير عن طريق تخدير الساق لعدة ساعات.

كيف يمكن معرفة ما إذا كان مسكّن الألم كافيًا (How to know if the pain relief is enough)

من المفترض أن يقلل أي دواء أو مخدر للعصب من الألم بحيث يكون التحرك للخضوع للتصوير بالأشعة السينية أو الحصول على الرعاية التمريضية مريحًا. لقد أرفقنا المقياس أدناه حتى تتمكن من تقييم مقدار الألم الذي تشعر به جراء كسر الورك. الدرجة 0 (صفر) تعني أنك لا تشعر بأي ألم، والدرجة 10 (عشرة) تعني أن الألم شديد جدًا.

نشجعك على إطلاع الاختصاصيين الصحيين على هذه المعلومات بشكل منتظم، خاصة إذا كانت لا تتم السيطرة على الألم بشكل جيد.



نموذج رعاية متكامل لعلاج العظام ومشاكل الشيخوخة

(ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

هناك الكثير من الأشخاص الذين يعتنون بي. من هم وماذا يفعلون؟
(There are so many people looking after me. Who are they and what do they do?)

يوجد داخل الغلاف الأمامي لهذا الكتيب مساحة لكتابة أسماء مختلف المهنيين الصحيين الذين يعتنون بك. وذلك لأنك ستقابل الكثير من الأشخاص وقد يكون من الصعب معرفة من منهم يمكن أن تسأله عن رعايتك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء الأسماء، اطلبها من أي من المهنيين الصحيين الذين يعتنون بك.

ما هو نموذج الرعاية المتكامل لعلاج العظام ومشاكل الشيخوخة؟ (What is the Orthogeriatric Model of Care?)

هو الاسم الذي يطلق على الطريقة التي ينظّم بها المستشفى الرعاية للأشخاص الذين يعانون من كسر في الورك. وهو يمثل "الفريق متعدد التخصصات" الذي يضم متخصصين صحيين مختلفين مسؤولين عن الجوانب المختلفة لرعايتك.

يتشارك جراح العظام والطبيب (غالبًا طبيب الشيخوخة) في تلبية جميع احتياجاتك الجراحية والطبية. يعالج الجراح كسر الورك ويعالج الطبيب/طبيب الشيخوخة المشاكل الصحية الأخرى. إن مقاسمة رعايتك بهذه الطريقة تعطي أفضل فرصة للشفاء.

هناك العديد من المهنيين الصحيين الآخرين الذين قد تقابلهم أثناء وجودك في المستشفى كموظفي قسم الطوارئ وأطباء التخدير والممرضات واختصاصيي العلاج الطبيعي واختصاصيي التغذية. قد تقابل أيضًا معالجين مهنيين أو صيادلة أو اختصاصيي إدارة الألم أو العامل الاجتماعي أو اختصاصيي إعادة التأهيل.



يشكل الاختصاصيون الصحيون المختلفون فريقًا متعدد التخصصات في كل مستشفى. بعض الأشخاص الذين ستقابلهم مدرجون في هذا الرسم، وهم يعملون معًا كفريق. على الرغم من أنك قد لا تراهم جميعًا في نفس الوقت إلا أنهم سيتواصلون مع بعضهم البعض لمناقشة أفضل طريقة لتقديم الرعاية التي تحتاجها.

فريق رعاية متعدد التخصصات (MULTIDISCIPLINARY CARE TEAM)



(What is important to me?) ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لي ؟

من المهم أن تخبر المهنيين الصحيين الذين يعتنون بك بالأنشطة المهمة بالنسبة لك. لقد وفرنا مساحة أدناه لكتابة هذه الأنشطة.

فكر فيما تود أن تكون قادرًا على فعله عند مغادرة المستشفى وخلال 3-6 أشهر بعد ذلك. سيكون ذلك محور محادثاتك مع الاختصاصيين الصحيين عند وضع أفضل خطة علاج لك.

الأنشطة التي أود أن أكون قادرًا على القيام بها عندما أغادر
المستشفى:

الأنشطة التي أود أن أكون قادرًا على القيام بها بعد مرور 3-6 أشهر على مغادرة المستشفى:

توقيت العملية الجراحية (TIMING OF SURGERY)

كم من الوقت يجب أن أنتظر للخضوع للجراحة؟ (How long should I have to wait for my surgery?)

يوصي معيار الرعاية السريرية لكسور الورك بإجراء الجراحة خلال 36 ساعة من وصولك إلى المستشفى، وذلك لأن كسر الورك أمر مزعج والبقاء في السرير مع كسر في الورك لفترة أطول مما هو ضروري أمر مُخجل ومحزن.

قد لا يكون بالإمكان إجراء الجراحة خلال مدة الـ 36 ساعة الموصى بها في بعض الحالات. على سبيل المثال، إذا كان لديك مشكلة طبية تحتاج إلى علاج قبل إجراء الجراحة.



٣٦ ساعة



التحرّك وتحمل الوزن (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

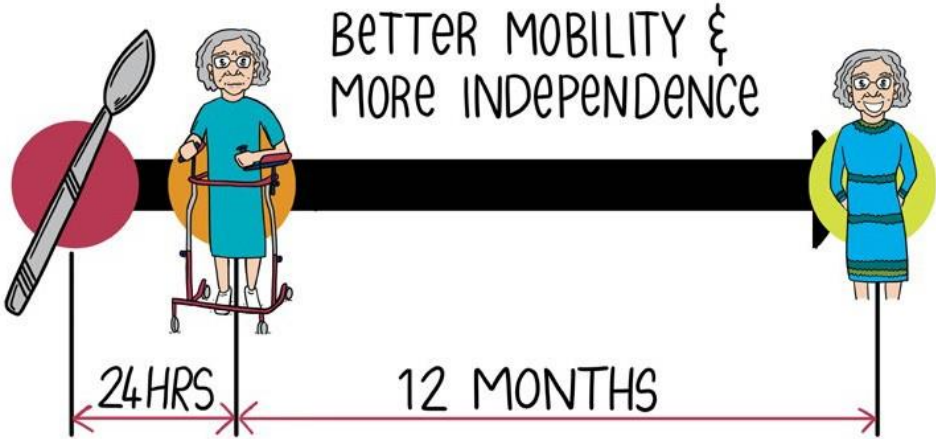
متى سأتمكن من النهوض والبدء
في المشي مجدداً؟
(When will I be able to get
up and start walking
again?)

الهدف من العملية هو السماح لك بالنهوض
ووضع الثقل على ساقك المصابة على الفور.
سوف يتأكد الجراح من أن التثبيت قوي
بدرجة كافية للسماح لك بالوقوف والبدء
بالمشي في اليوم التالي للجراحة. يمكن أن
يكون الأمر مخيفاً وقد تشعر ببعض الضعف
أو الانزعاج، وهذا أمر شائع جداً.



النهوض من السرير والوقوف واتخاذ بعض الخطوات يسمى "تحرك". يساعد التحرك في أسرع وقت ممكن بعد الخضوع للجراحة على تجنب المضاعفات مثل تقرحات الفراش أو الالتهاب الرئوي أو جلطات الدم في الساقين.

في حين أن الوقوف في اليوم التالي للعملية قد يبدو مبكرًا جدًا، فإن الأشخاص القادرين على الوقوف والمشي في اليوم التالي للجراحة قد يتمكنون من المشي والتمتع بالاستقلالية بشكل أفضل لمدة تصل إلى عام واحد بعد كسر الورك.



تقليل خطر الإصابة بكسر آخر

(MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)



ما الذي سيتم فعله لتقليل احتمال التعرّض لكسر آخر في العظام؟

(What will be done to reduce the chance of another broken bone?)

سيقوم الفريق متعدد التخصصات بإجراء تقييم خاص لخطر تعرّضك للسقوط كجزء من عملية تعافيك. سيتم القيام بذلك أثناء وجودك في المستشفى لعلاج كسر الورك أو بعد مغادرة المستشفى كجزء من عملية إعادة التأهيل.

تقييم خطر تعرّضك للسقوط

(Assessment of the risk of a fall)

معلومات عن حوادث سقوط سابقة

هل تعرضت لحدث سقوط من قبل؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا
عدد حوادث السقوط في آخر 12 شهرًا	
مكان حوادث السقوط	<input type="checkbox"/> في الداخل <input type="checkbox"/> في الخارج <input type="checkbox"/> في كليهما
تمكنت من النهوض بعد السقوط السابق؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> بعض الشيء
ملاحظات أخرى	

معلومات عن حادث السقوط هذا

سبب السقوط	
في الداخل/في الخارج	
ملاحظات أخرى	

عوامل خطر تعرّضي للسقوط أو لإصابة أخرى

(My risk factors for another fall or injury)

عوامل الخطر	الإجراءات المتخذة بما في ذلك الإحالات
<input type="checkbox"/> تمت مراجعة الأدوية	
<input type="checkbox"/> ضعف في العضلات	
<input type="checkbox"/> ضعف التوازن	
<input type="checkbox"/> صعوبة في الحركة	
<input type="checkbox"/> صعوبة في القيام بالنشاطات اليومية	
<input type="checkbox"/> ضعف الذاكرة أو التفكير	
<input type="checkbox"/> مشاكل في النظر	
<input type="checkbox"/> الدوخة الوضعية / انخفاض ضغط الدم الوضعي	
<input type="checkbox"/> مشاكل في القدمين أو الأحذية	

الإجراءات المتخذة بما في ذلك أي إحالات

عوامل الخطر

البيئة المنزلية

التحكّم بالمثانة وحركة الأمعاء

الحالة الغذائية

هشاشة العظام / صحة
العظام

غير ذلك

خطي الشخصية لمنع تعرّضي للسقوط
والإصابة في المستقبل

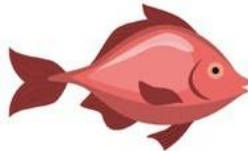
إذا كان عمرك أكثر من 50 عامًا، يعتبر كسر الورك مؤشر قوي على أن عظامك أصبحت أرق وأضعف، ويسمى ذلك هشاشة العظام، وهو يعني أن هناك احتمال أكبر بأن تتعرض لكسر آخر في العظم في المستقبل نتيجة السقوط. هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد في تعافيك.

تناول الطعام الصحي لتتغذى بشكل جيد (Eat well to support good nutrition)

1

الكالسيوم وفيتامين د هما العنصران الأساسيان في تكوين العظام. الأطعمة التالية غنية بالكالسيوم وفيتامين د على الرغم من أن ضوء الشمس هو المصدر الرئيسي لفيتامين د. البروتين مهم أيضًا للحفاظ على قوة العضلات وشرب كمية كافية من الماء يمنع الجفاف. الجفاف هو سبب شائع للسقوط.

أمثلة على التغذية الجيدة (EXAMPLES OF GOOD NUTRITION)



2 الأدوية (Medication)

تتوفر علاجات مختلفة لتقوية العظام ويمكن إعطاؤها على شكل أقراص أو حقن. سيتحدث إليك الأطباء والممرضات عن هذه العلاجات أثناء وجودك في المستشفى. يجب أن تستمر بتناول هذه الأدوية على مدى عدة سنوات للحماية من كسور العظام في المستقبل، لكن هذه الأدوية يمكن أن تقلل من خطر حدوث كسر آخر في العظام بنسبة تصل إلى 50٪.

3 التمارين الرياضية (Exercise)

تحسين القوة والتوازن يساعد على منع السقوط، ويحتاج ذلك إلى تمارين محددة بدلاً من الأنشطة العامة. يمكن أن تساعد التمارين مثل الرقص و صفوف التمارين في النوادي الرياضية ولعبة البولينغ في الخارج ورياضة التاي تشي على منع السقوط مما يقلل من احتمال التعرض لكسر في العظام.

4 تحدث إلى الطبيب العام (Speak with your GP)

يمكن لطبيبك العام (GP) تقديم معلومات مهمة حول منع التعرض لكسر آخر.

اسأله عن أفضل الطرق للحفاظ على صحة العظام والوقاية من السقوط. لبدء المحادثة، قدمنا خمسة أسئلة رئيسية يمكنك أن تطرحها على الطبيب:

- ما هي العوامل التي تزيد من خطر تعرضي للسقوط؟
- ما نوع التمارين الرياضية التي تقلل من خطر السقوط؟
- ما هي هشاشة العظام؟
- ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين صحة عظامي؟
- ما هي العلاجات المتاحة لهشاشة العظام؟

الانتقال من الرعاية في المستشفى

(TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

كم من الوقت سأقضي في المستشفى قبل أن أتمكن من العودة
إلى المنزل وماذا سأحتاج عندما أخرج من المستشفى؟
(How long before I can go home and what will I
need when I am discharged from hospital?)

تختلف حالة كل شخص عن الآخر ومن الصعب التنبؤ بالمدة التي ستقضيها
في المستشفى. ستعتمد الكثير من الأشياء على الطريقة التي كنت تتدبر فيها
أمورك قبل تعرّضك لكسر الورك.

يمكن لبعض الأشخاص العودة إلى منازلهم والحصول على خدمات إعادة
التأهيل هناك. ويستغرق البعض الآخر وقتًا أطول وقد يحتاجون إلى الانتقال إلى
جناح آخر أو مستشفى آخر للحصول على هذه الخدمة. وقد يقرر أشخاص
آخرون أن الوقت قد حان للانتقال إلى مكان ما يتوفر فيه المزيد من الدعم
وسيتطلب ذلك بعض التخطيط.

بعض الأشخاص لن يستعيدوا نفس القدرة على الحركة التي كانوا يتمتعون لها قبل الإصابة، وهذا الأمر يؤدي إلى بعض المحادثات المهمة حول المكان الذي سيعيشون فيه بعد مغادرة المستشفى.

من الجيد أن تتحدث مع الفريق متعدد التخصصات حول توقعاتك للتعافي وإعادة التأهيل. بهذه الطريقة يمكنكم العمل معًا لوضع خطة لخروجك من المستشفى ومتابعة رحلة تعافيك.



خطة رعايتي (MY CARE PLAN)

الصفحات التالية هي خريطة الطريق لتعافيك. يجب إكمال المعلومات من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية أثناء مناقشتها معك ومع الشخص الذي اخترته.



الاسم:

FIX PATIENT LABEL

من هو الشخص الذي سيتم إشراكه في وضع خطة الرعاية هذه؟

الاسم:

صلة القرابة:

المكان الذي ستذهب إليه بعد الخروج من الرعاية الحادة:

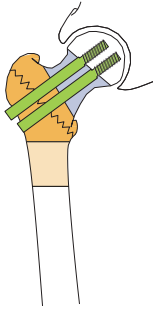
مستشفى لإعادة التأهيل منزل خاص

مرفق سكني لرعاية المسنين

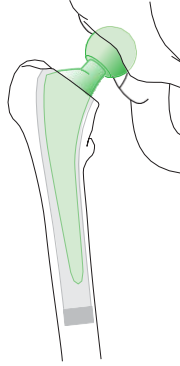
غير ذلك

خضعت للعملية الجراحية بتاريخ: / /

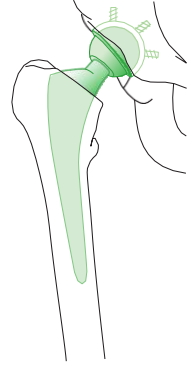
نوع الجراحة:



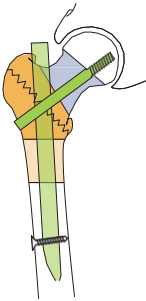
براغي مقننة



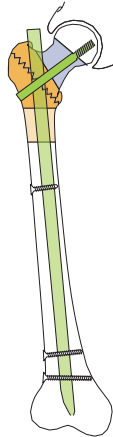
استبدال جزئي لمفصل
الورك



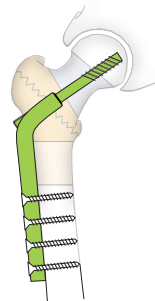
استبدال كامل لمفصل
الورك



مسمار نخاعي قصير



مسمار نخاعي
طويل



برغي تثبيت عظم الفخذ
لمنع انزلاق الورك



رعايتي بعد الجراحة (My post surgery care)

العناية بالجرح:

لا نعم

الخيوط الجراحية:

تذوب من تلقاء نفسها:

لا نعم

إذا كانت لا تذوب من تلقاء نفسها:

موعد إزالتها: / /

متى تمت إزالتها: / /

أين:

في العيادة

في جناح المستشفى

لدى الطبيب العام

في المجتمع

في مركز رعاية سكنية
للمسنين

سأحتاج إلى معدات من أجل سلامتي عندما أعود إلى المنزل:

نعم لا لا ينطبق

ماذا سأستخدم لمساعدتي في المشي؟

عصا

عكازات

إطار للمشي بعجلتين

إطار للمشي بأربع عجلات

غير ذلك، على سبيل المثال كرسي متحرك

ما هي المعدات الأخرى التي ستساعدني بعد خروجي من المستشفى؟

إطار فوق المرحاض

كرسي أو مقعد للاستحمام

لوح للانتقال من وإلى حوض الاستحمام

أدوات بمسكات طويلة

ملقط ذو مسكة طويلة أداة للمساعدة في انتعال الأحذية

أداة للمساعدة في ارتداء الملابس

كرسي يمكن تعديل ارتفاعه

فراش/وسادة لمنع تقرّح الجلد

مسكة للسريير

مواعيد المتابعة (My follow up appointments)

المكان	الوقت	التاريخ	
			الطبيب العام
			عيادة تقويم العظام
			مركز صحة المجتمع
			المعالج الفيزيائي
			عيادة مرضى حوادث السقوط وتحسين التوازن
			عيادة معالجة هشاشة العظام
			غير ذلك

الأدوية التي أتناولها لتقوية العظام

Risedronate / Actonel	<input type="checkbox"/>	فيتامين د	<input type="checkbox"/>
Raloxifene / Evista Teriparotide	<input type="checkbox"/>	كالسيوم	<input type="checkbox"/>
/ Forteo Romosozumab /	<input type="checkbox"/>	Denosumab / Prolia	<input type="checkbox"/>
Evenity	<input type="checkbox"/>	Zoledronic Acid / Aclasta	<input type="checkbox"/>
		Alendronate / Fosamax	<input type="checkbox"/>

(Local services) الخدمات المحلية



ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

ما هو سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR)؟

(WHAT IS THE AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY (ANZHFR)?)

تم إنشاء سجل ANZHFR في عام 2015 بهدف مساعدة
المستشفيات على تحسين الرعاية التي تقدمها لكبار السن
الذين دخلوها بسبب كسر في الورك.

إذا كنت قد استلمت هذا الكتيب، فمن المحتمل أنك قد كسرت
وركك وأنت مؤهل لأن يدرج اسمك في سجل ANZHFR. سيقوم
موظفو المستشفى بإرسال معلوماتك إلى ANZHFR ما لم تخبرهم
أنك لا تريد أن يتم إدراج اسمك فيه. وهكذا تكون قد اخترت عدم
المشاركة.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول السجل في الصفحات
الخمس التالية. يمكنك أيضًا استخدام رموز الاستجابة السريعة (QR
codes) للانتقال إلى موقع ANZHFR للاطلاع على المزيد.

معلومات
للمرضى حول
سجل ANZHFR

ANZHFR PATIENT
INFORMATION



موقع
ANZHFR
الإلكتروني

ANZHFR
WEBSITE





ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

ABOUT THE ANZHFR

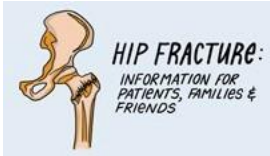
يستخدم سجل ANZHFR البيانات لتحسين رعاية مرضى كسور الورك. تم إعداد المعلومات أدناه من قبل ANZHFR للمرضى والعائلات والأصدقاء.



استخدم الكاميرا الموجودة على هاتفك الذكي لمسح رموز الاستجابة السريعة (QR codes) للحصول على معلومات حول كسر الورك وعلاجه.



معلومات عن كسور الورك



السيطرة عن الألم الناتج عن كسر الورك



العمليات الجراحية لكسور الورك



المشي بعد الخضوع للجراحة



تقليل خطر الإصابة بكسور العظام



صحائف معلومات عن صحة العظام وموارد أخرى من Healthy Bones Australia

للاطلاع على كتيب التعافي من كسور الورك من نيوزيلندا



لمعرفة المزيد عن برنامج New Zealand Live Stronger for Longer للوقاية من السقوط





ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا
(Australian and New Zealand Hip
Fracture Registry)

لنتائج أفضل لكبار السن

ورقة معلومات (Information sheet)

الهدف (Purpose)

الهدف من إنشاء من سجل ANZHFR هو تحسين جودة وسلامة وفعالية الرعاية الصحية المقدمة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا وما فوق الذين دخلوا المستشفى بسبب كسر في الورك. سيتم ذلك من خلال مراقبة العلاج ونتائجه والإبلاغ عنه وفقًا للمبادئ التوجيهية الأسترالية والنيوزيلندية لإدارة كسور الورك.

ما هي المعلومات التي سيتم جمعها؟ (What information will be collected?)

- اسمك وتاريخ ميلادك وتفاصيل الاتصال بك ورقم بطاقة الرعاية الصحية الوطنية ووضعك فيما يتعلق بالإقامة.
- تفاصيل حول مستوى استقلاليتك قبل دخولك المستشفى وتاريخك الطبي.
- تفاصيل حول دخولك المستشفى والعلاج المقدم، وتفاصيل حول خروجك من المستشفى.

خصوصية المعلومات (Privacy of Information)

- يلتزم سجل ANZHFR بقوانين الخصوصية.
- سيتم تخزين المعلومات بشكل آمن، وستظل سرية، وستكون متاحة فقط لموظفي السجل أو الباحثين المعتمدين.
- لن يتم استخدام المعلومات لأغراض البحث إلا إذا تمت الموافقة عليها من قبل لجنة أخلاقيات مستقلة ومعتمدة.
- سيتم استخدام المعلومات لجمع التقارير أو العروض التقديمية أو المنشورات، ولكن فقط بطريقة لا تسمح بالإفصاح عن هويتك.
- لن يتم الكشف عن المعلومات إلا بإذن منك، باستثناء ما يقتضيه القانون.
- سيتم ربط معلوماتك بمجموعات البيانات الأخرى.

ورقة معلومات (Information sheet)

متابعة بعد مرور 120 يومًا على دخولك المستشفى

(Follow-up at 120-days from admission)

- سيتصل بك أحد العاملين في المستشفى الذي تلقيت فيه العلاج عبر الهاتف وستستغرق المكالمات من 5 إلى 15 دقيقة.
- عندما يتصل بك، سوف يطرح عليك أسئلة حول تعافيك وقدرتك على الحركة ومدى استقلاليتك وأي عملية جراحية إضافية في الورك المصاب والأدوية التي تتناولها.

المخاطر والفوائد والتكاليف (Risks, Benefits, Costs)

- لا تشكل المشاركة في سجل ANZHFR أي مخاطر، على الرغم من أنه قد يكون هناك إزعاج مرتبط بالمتابعة عبر الهاتف.
- لا توجد فوائد فورية من المشاركة، إلا أن المشاركة ستساعد في تحسين النتائج للأشخاص الذين يتعرّضون لكسور في الورك في المستقبل.
- لن تتحمل أي تكاليف إضافية أو تتلقى أي دفعات مقابل المشاركة في سجل ANZHFR.

سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا:
نتائج أفضل لكبار السن

لاختيار عدم المشاركة في سجل NZHFR

1300 ANZHFR (269 437)

• هاتف:

optout@anzhfr.org

• بريد إلكتروني:

www.anzhfr.org

• موقع إلكتروني

من خلال عدم اتخاذ أي إجراء أنت توافق على إدراج معلومات عنك في ANZHFR وعلى أن يتم الاتصال بك للمتابعة بعد الخروج من المستشفى.

للاتصال بـ ANZHFR للحصول على مزيد من المعلومات، أو للاتصال
بالباحثين الرئيسيين يرجى استخدام التفاصيل أدناه:

1300 ANZHFR (269 437)

clinical@anzhfr.org

www.anzhfr.org

• هاتف:

• بريد إلكتروني:

• موقع إلكتروني:

مبادرة مشتركة من قبل:

الجمعية الأسترالية لطب هشاشة العظام (Osteoporosis Australia)

الجمعية النيوزيلندية لطب هشاشة العظام (Osteoporosis New Zealand)

الجمعية الأسترالية والنيوزيلندية لطب الشيخوخة (Australian and New Zealand Society for Geriatric Medicine)

الجمعية الأسترالية لجراحة العظام (Australian Orthopaedic Association)

الجمعية النيوزيلندية لجراحة العظام (New Zealand Orthopaedic Association)

الجمعية الأسترالية والنيوزيلندية لطب العظام والمعادن (Australian and New Zealand Bone and Mineral Society)

الكلية الأسترالية لطب الطوارئ (Australasian College for Emergency Medicine)

الكلية الأسترالية لطب التأهيل (Australasian Faculty of Rehabilitation Medicine)

الكلية الملكية الأسترالية للجراحين (Royal Australasian College of Surgeons)

جمعية ممرضات العظام الأسترالية والنيوزيلندية (Australian and New Zealand Orthopaedic Nurses Association)

سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031 www.anzhfr.org



ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

إقرار

(Acknowledgements)

تم تمويل هذا المنشور من قبل وزارة الصحة
ورعاية المسنين التابعة للحكومة الأسترالية.



ANZHFR
myhip myvoice

يود سجل ANZHFR أن يعرف عن تجربتك فيما يتعلق بالرعاية التي تلقيتها بعد التعرض لكسر الورك.

امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة الموقع وإكمال 12 سؤالاً متعدد الإجابات.

ستبقى إجاباتك مجهولة المصدر وسيتم استخدامها لتحسين الرعاية للأشخاص الذين يعانون من كسر الورك في المستقبل.



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA



سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا

(Australian and New Zealand Hip Fracture Registry)

139 Barker Street or PO Box 1165
Randwick, Sydney NSW 2031, Australia

✉ info@anzhfr.org 🌐 www.anzhfr.org

 **ANZHFR**
Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

 **NeuRA**
Discover. Conquer. Cure.