

Οδηγός Φροντίδας του Κατάγματος Ισχίου μου

GREEK

Ένα βιβλιάριο με
σημαντικές πληροφορίες
για ασθενείς, οικογένειες
και φροντιστές σχετικά με
το σπασμένο ισχίο

Περιλαμβάνει ένα ατομικό
πρόγραμμα φροντίδας για να
χαρτογραφήσετε την ανάρρωσή
σας

Όνομα Ασθενούς:

FIX PATIENT LABEL

Προτιμώμενος υπεύθυνος επικοινωνίας ασθενούς:

Χειρουργός:

Γιατρός / Γηρύατρος:

Γενικός Γιατρός:

Νοσηλεύτης/τρια:


Φυσικοθεραπευτής:

Εργοθεραπευτής:

Διαιτολόγος:

Κοινωνικός λειτουργός:

Υπεύθυνος επικοινωνίας για ερωτήσεις:



**Καλωσορίσατε
στον Οδηγό Φροντίδας
του Κατάγματος Ισχίου
της Αυστραλίας και Νέας
Ζηλανδίας**

Ο παρόν οδηγός φροντίδας του κατάγματος ισχίου είναι για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές. Σας δίνουμε αυτό το βιβλιάριο επειδή ο τραυματισμός στο πόδι σας έχει διαγνωστεί ως κάταγμα του ισχίου. Το κάταγμα ισχίου αναφέρεται επίσης ως «σπασμένος γοφός». Και οι δύο όροι χρησιμοποιούνται σε αυτό το βιβλιάριο και σημαίνουν το ίδιο πράγμα.

Σας δίνει πληροφορίες σχετικά με το τι να περιμένετε ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο και πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα ενός άλλου σπασμένου οστού.

Αυτό το βιβλιάριο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να βρείτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να λάβετε αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα σας.

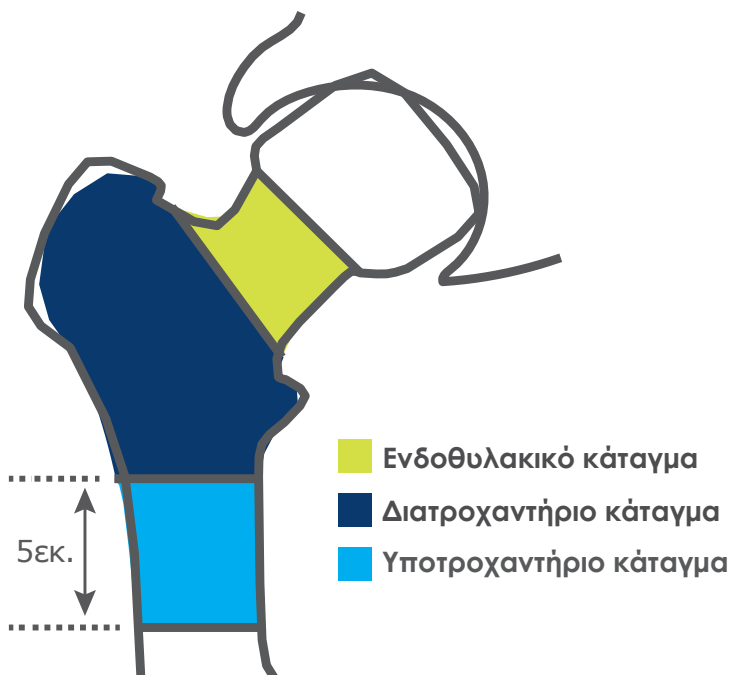
Στο πίσω μέρος του βιβλιαρίου στις σελίδες 31 έως 35 υπάρχει χώρος για να γράψετε εσείς και όσοι σας φροντίζουν ένα σχέδιο για την ανάρρωσή σας μετά την αναχώρησή σας από το νοσοκομείο.

Τι είναι κάταγμα ισχίου;

Κάταγμα ισχίου (σπασμένος γοφός) προκαλείται συνήθως από πτώση. Καθώς γερνάμε, η δύναμη και η ισορροπία μας μειώνονται και τα οστά μας γίνονται λεπτότερα. Αυτό αυξάνει την πιθανότητα πτώσης και σπασμένου οστού.

Το ισχίο είναι μια άρθρωση σφαίρας και υποδοχής όπου συναντώνται η λεκάνη και το μηριαίο οστό. Όταν το μηριαίο οστό σπάει κοντά στο σημείο όπου η σφαίρα εφαρμόζει στην υποδοχή, αυτό λέγεται κάταγμα ισχίου ή σπασμένος γοφός.

Το σπάσιμο του οστού είναι το ίδιο με το κάταγμα του οστού. Θα ακούσετε και τους δύο όρους και σημαίνουν το ίδιο πράγμα.

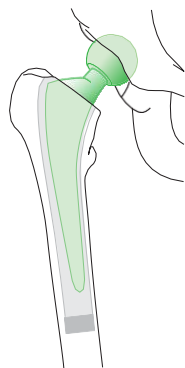


Ποια είναι η θεραπεία για κάταγμα του ισχίου;

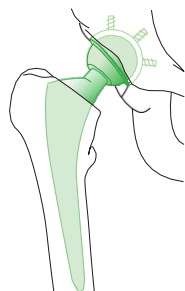
Τα περισσότερα άτομα χρειάζονται εγχείρηση για να διορθωθεί το σπασμένο οστό. Οι κύριοι λόγοι για εγχείρηση είναι η ανακούφιση του πόνου και να δώσει στα άτομα τη δυνατότητα να σταθούν στα πόδια τους το συντομότερο δυνατό. Για ορισμένους ανθρώπους, λαμβάνεται η απόφαση ότι η χειρουργική επέμβαση δεν είναι η καλύτερη επιλογή.

Ο τύπος της εγχείρησης εξαρτάται από το μέρος του ισχίου που έχει υποστεί το κάταγμα. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι εγχείρησης που συνιστώνται για κάταγμα ισχίου είναι:

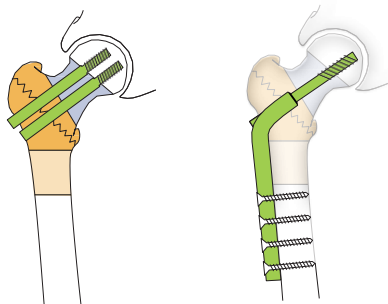
- Μερική αρθροπλαστική ισχίου που αντικαθιστά το σπασμένο οστό που αποτελεί την σφαίρα της άρθρωσης σφαίρας και υποδοχής



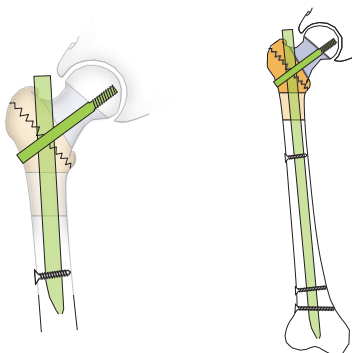
- Ολική αρθροπλαστική ισχίου που αντικαθιστά το σπασμένο οστό που αποτελεί την σφαίρα της άρθρωσης σφαίρας και υποδοχής καθώς και την αντικατάσταση της υποδοχής



- Βίδες και πιθανώς μια πλάκα για να σταθεροποιηθεί το κάταγμα στη σωστή του θέση



- Μεταλλικός ήλος μέσω του μηριαίου οστού (ονομάζεται ενδομυελική ήλωση) για να σταθεροποιηθεί το κάταγμα στη σωστή του θέση



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ ΙΣΧΥΟΥ
ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΕΞΗΣ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΕΛΙΔΑ 10

ΦΡΟΝΤΙΔΑ 'ΟΤΑΝ ΕΙΣΕΡΧΟΜΑΙ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Το ασθενοφόρο με πήγε στο νοσοκομείο.

Τι θα γίνει όταν πρωτοφτάσω;

ΣΕΛΙΔΑ 13

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΝΟΥ

Πονάει όταν κινούμαι.

Πώς θα αντιμετωπιστεί ο πόνος μου;

ΣΕΛΙΔΑ 16

ΟΡΘΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν τόσοι πολλοί που με φροντίζουν.

Ποιοι είναι και τι κάνουν;

ΣΕΛΙΔΑ 20

ΧΡΟΝΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

Πρέπει να υποβληθώ σε χειρουργική επέμβαση για να
διορθωθεί το σπασμένο ισχίο μου.

Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω για χειρουργική επέμβαση;

ΣΕΛΙΔΑ 21

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ ΒΑΡΟΥΣ

Δεν είμαι σίγουρος τι συμβαίνει μετά την εγχείρηση.
Πότε θα μπορώ να σηκωθώ να ξαναρχίσω να περπατώ;

ΣΕΛΙΔΑ 23

ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΝΑ ΥΠΟΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΆΛΛΟ ΚΑΤΑΓΜΑ

Δεν θέλω να πέσω και να σπάσω κι άλλο κόκαλο.
Τι θα γίνει για να μειωθεί η πιθανότητα και άλλου σπασμένου οστού;

ΣΕΛΙΔΑ 29

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Πόσο καιρό θα περιμένω για να μπορέσω να πάω σπίτι και τι θα
χρειαστώ όταν πάρω εξιτήριο από το νοσοκομείο;

ΣΕΛΙΔΑ 31

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΟΥ

ΣΕΛΙΔΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΗΤΡΩΟ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ ΙΣΧΙΟΥ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΖΗΛΑΝΔΙΑΣ (AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND HIP FRACTURE REGISTRY - ANZHFR);



Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτά τα θέματα, χρησιμοποιήστε την κάμερα στο έξυπνο τηλέφωνό σας με αυτόν τον κωδικό QR για να μεταβείτε στο Πρότυπο Περιθαλψής για Κατάγμα του Ισχίου (Hip Fracture Clinical Care Standard).

ΦΡΟΝΤΙΔΑ 'ΌΤΑΝ ΕΙΣΕΡΧΟΜΑΙ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

**Το ασθενοφόρο με πήγε στο
νοσοκομείο.**

Τι θα γίνει όταν πρωτοφτάσω;

Γίνονται πολλά πράγματα στο τμήμα επειγόντων περιστατικών μόλις το ασθενοφόρο παραδώσει τη φροντίδα σας στο προσωπικό του νοσοκομείου.

Τα φάρμακα και οι ενέσεις σας ανακουφίζουν από τον πόνο σας. Οι ακτινολογικές εξετάσεις βοηθούν τους χειρουργούς να αποφασίσουν την καλύτερη θεραπεία για το σπασμένο ισχίο σας.

Οι ιατρικές εξετάσεις και οι ερωτήσεις από τους γιατρούς διασφαλίζουν ότι λαμβάνονται υπόψη τυχόν άλλες παθήσεις που έχετε κατά τον σχεδιασμό της θεραπείας για το σπασμένο ισχίο σας.

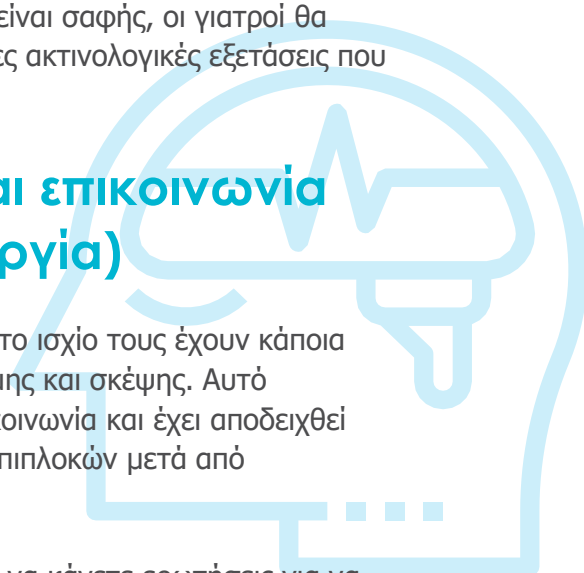
Όλα αυτά μπορεί να σας φανούν υπερβολικά. Οι πληροφορίες που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να γνωρίζετε τι γίνεται και γιατί.

Διάγνωση

- Τα περισσότερα σπασμένα ισχία μπορούν να διαγνωστούν με ακτινογραφία. Μερικές φορές, η ακτινογραφία δεν είναι αρκετά σαφής και απαιτούνται επιπλέον ακτινολογικές εξετάσεις.
- Εάν η ακτινογραφία σας δεν είναι σαφής, οι γιατροί θα συζητήσουν μαζί σας τις άλλες ακτινολογικές εξετάσεις που βοηθούν στη διάγνωση.

Μνήμη, σκέψη και επικοινωνία (γνωστική λειτουργία)

- Πολλοί άνθρωποι που σπάνε το ισχίο τους έχουν κάποια υπάρχοντα προβλήματα μνήμης και σκέψης. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την επικοινωνία και έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την πιθανότητα επιπλοκών μετά από σπασμένο ισχίο.
- Για το λόγο αυτό, συνιστάται να κάνετε ερωτήσεις για να εντοπίσετε τυχόν υπάρχοντα προβλήματα με τη μνήμη σας. Αυτό θα γίνει στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών ή αργότερα όταν μεταφερθείτε στο θάλαμο.
- Ειδικές ερωτήσεις που ελέγχουν τη μνήμη, τη σκέψη και την επικοινωνία θα τεθούν πριν από την επέμβασή σας, ώστε οι απαντήσεις σας να μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον εντοπισμό οποιασδήποτε αλλαγής ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο.



Τι θα συμβεί αν έχω προβλήματα μνήμης ή συγχυστώ;



Μερικές φορές ύστερα από το σπάσιμο ισχίου πιθανώς να βιώσετε προσωρινή σύγχυση. Αυτή η σύγχυση πολλές φορές περιγράφεται με τη λέξη «παραλήρημα».

Το παραλήρημα μπορεί να προκληθεί από πολλά αίτια, αλλά τα συνήθη αίτια μετά από σπασμένο ισχίο είναι ο πόνος, τα νέα φάρμακα, η δυσκοιλιότητα, η αφυδάτωση ή και λοίμωξη. Το παραλήρημα εμφανίζεται συνήθως σε άτομα που έχουν ήδη προβλήματα μνήμης ή σκέψης.

Εάν εσείς ή η οικογένειά σας παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά σας, στη σκέψη ή επικοινωνία σας, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το προσωπικό. Αυτό μπορεί να είναι μια πρώιμη ένδειξη παραληρήματος. Όσο πιο έγκαιρα παρατηρηθεί, τόσο πιο έγκαιρα θα αντιμετωπιστεί από τους επαγγελματίες υγείας.

Η πρόληψη του παραληρήματος σας βοηθά να αναρρώσετε πιο γρήγορα από το κάταγμα του ισχίου.



Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα θέματα μνήμης και σκέψης, χρησιμοποιήστε την κάμερα στο έξυπνο τηλέφωνό σας με αυτόν τον κωδικό QR

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΝΟΥ

Πονάει όταν κινούμαι. Πώς θα αντιμετωπιστεί ο πόνος μου;

Σημαντική είναι η διασφάλιση του καλά ελεγχόμενου πόνου καθ' όλης της διάρκειας της νοσηλείας σας.

Μέλη της θεράπουσας ομάδας θα σας ρωτούν για τον πόνο σας αρκετές φορές κάθε μέρα.

Ο πόνος από σπασμένο ισχίο γίνεται αισθητός στη βουβωνική χώρα και στον μηρό και επιδεινώνεται με την κίνηση. Η διόρθωση του κατάγματος είναι συχνά ο καλύτερος τρόπος για τη διαχείριση του πόνου, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται παυσίπονα πριν και μετά την επέμβαση.

Πότε θα αξιολογηθεί ο πόνος μου;

Η πρώτη αξιολόγηση του πόνου σας θα γίνει από τους διασώστες-πλήρωμα του ασθενοφόρου πριν φτάσετε στο νοσοκομείο. Αφού φτάσετε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών, κάποιος θα πρέπει να σας ρωτήσει για τον πόνο σας εντός 30 λεπτών.

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους νοσηλευτές και τους γιατρούς εάν αισθάνεστε άβολα. Εάν σας είναι άβολο να μετακινηθείτε, αυτό μπορεί να προκαλέσει άλλες επιπλοκές, όπως έλκη πίεσης ή μια προσωρινή σύγχυση που ονομάζεται «παραλήρημα».

Γλώσσα

Εάν τα αγγλικά δεν είναι η πρώτη γλώσσα σας, παρέχουμε χώρο για να γράψετε τη λέξη που χρησιμοποιείτε για τον πόνο. Αυτό θα βοηθήσει το προσωπικό να χρησιμοποιήσει μια γνωστή λέξη όταν μιλάει μαζί σας.

Πόνος

Γράψτε τη λέξη πόνος στη
προτιμώμενη γλώσσα σας

Διαχείριση πόνου

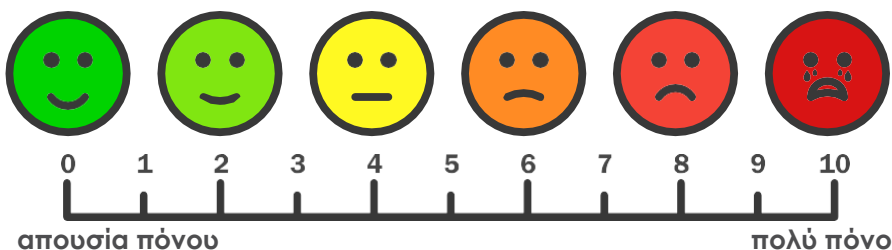
Εάν το σπασμένο ισχίο σας σας ενοχλεί, θα σας χορηγηθούν παυσίπονα. Η παρακεταμόλη χρησιμοποιείται συχνά, αλλά πολλές φορές απαιτούνται και πιο ισχυρά παυσίπονα. Η δυσκοιλιότητα είναι μια συνηθισμένη παρενέργεια των πιο ισχυρών παυσίπων, οπότε θα σας προσφερθούν και καθαρτικά. Μια τοπική ένεση στη βουβωνική χώρα που ονομάζεται «αποκλεισμός νευρικής ρίζας» δύναται να μειώσει σημαντικά τον πόνο αφού μουδιάζει το πόδι για αρκετές ώρες.

Πώς να γνωρίζετε αν τα φάρμακα για την ανακούφιση του πόνου είναι επαρκή

Το κάθε φάρμακο ή αποκλεισμός νευρικής ρίζας θα πρέπει να μειώσει τον πόνο έτσι ώστε να είστε άνετα κατά τη μετακίνηση για ακτινογραφία ή νοσηλευτική φροντίδα.

Έχουμε συμπεριλάβει μια κλίμακα παρακάτω, ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε τον βαθμό του πόνου που προκαλεί το σπασμένο ισχίο. Ο βαθμός 0 (μηδέν) υποδεικνύει την απουσία πόνου και ο βαθμός 10 (δέκα) σημαίνει έντονο πόνο και σας πονάει πολύ.

Σας προτείνουμε να μοιράζεστε συχνά αυτές τις πληροφορίες με την θεράπουσα ομάδα, ειδικά σε περίπτωση που ο πόνος δεν είναι καλά ελεγχόμενος.



ΟΡΘΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

**Υπάρχουν τόσοι πολλοί που με φροντίζουν
Ποιοι είναι και τι κάνουν;**

Πίσω από εξώφυλλο του παρόντος βιβλιαρίου, υπάρχει χώρος για να γράψετε το όνομα των διαφόρων επαγγελματιών υγείας που σας φροντίζουν. Αυτό είναι επειδή θα συναντήσετε πολλούς ανθρώπους και μπορεί να σας είναι δύσκολο να γνωρίζετε ποιον να ρωτήσετε για τη φροντίδα σας.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να συμπληρώσετε τα ονόματα, ρωτήστε οποιονδήποτε από τους επαγγελματίες υγείας που σας φροντίζουν.

Τι είναι το Ορθογηριατρικό Μοντέλο Φροντίδας;

Έτσι ονομάζεται ο τρόπος σύμφωνα με τον οποίο το νοσοκομείο διοργανώνει τη φροντίδα για άτομα με σπασμένο ισχίο. Αναφέρεται στο «πολυεπιστημονικό προσωπικό» που αποτελείται από διαφορετικούς επαγγελματίες υγείας υπεύθυνοι για διαφορετικά μέρη της φροντίδας σας.

Ο ορθοπεδικός χειρουργός και ο ιατρός (συνήθως γηγίατρος) μοιράζονται τη φροντίδα σχετικά με όλες τις χειρουργικές και ιατρικές σας ανάγκες. Ο χειρουργός αντιμετωπίζει το κάταγμα του ισχίου και ο γιατρός/ γηγίατρος αντιμετωπίζει τις άλλες παθήσεις. Μοιράζοντας έτσι τη φροντίδα σας σας δίνει την καλύτερη δυνατή προοπτική καλής ανάρρωσης.

Υπάρχουν πολλοί άλλοι επαγγελματίες υγείας που μπορεί να συναντήσετε ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο. Περιλαμβάνονται το προσωπικό του τμήματος επειγόντων περιστατικών, οι αναισθησιολόγοι, οι νοσηλευτές, οι φυσιοθεραπευτές και οι διαιτολόγοι. Μπορεί επίσης να συναντήσετε εργοθεραπευτές, φαρμακοποιούς, ειδικούς διαχείρισης πόνου, κοινωνικό λειτουργό ή ειδικό αποκατάστασης.



Η πολυεπιστημονική ομάδα θα αποτελείται από διαφορετικούς επαγγελματίες υγείας σε κάθε νοσοκομείο. Μερικά από τα άτομα που θα συναντήσετε εμφανίζονται σε αυτό το διάγραμμα. Συνεργάζονται ως ομάδα. Παρόλο που μπορεί να μην τους βλέπετε ταυτόχρονα, θα μιλήσουν μεταξύ τους για τον καλύτερο τρόπο παροχής της φροντίδας που χρειάζεστε.

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Τι είναι σημαντικό για μένα;

Σημαντικό είναι να ενημερώνετε την θεράπουσα ομάδα σας σχετικά με τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για εσάς. Παρέχουμε χώρο παρακάτω για να γράψετε αυτές τις δραστηριότητες.

Σκεφτείτε τι θα θέλατε να μπορείτε να κάνετε όταν φύγετε από το νοσοκομείο και έπειτα στους επόμενους 3-6 μήνες. Αυτό θα καθοδηγήσει τις συνομιλίες σας με τους επαγγελματίες υγείας κατά την ανάπτυξη του καλύτερου θεραπευτικού σχεδίου για εσάς.

Οι δραστηριότητες που θα ήθελα να μπορώ να κάνω όταν βγω από το νοσοκομείο:

Οι δραστηριότητες που θα ήθελα να μπορώ να κάνω 3-6 μήνες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο:

ΧΡΟΝΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω για χειρουργική επέμβαση;

Πρότυπο Κλινικής Περιθαλψης για την Περιθαλψη Κατάγματος Ισχίου [Hip Fracture Care Clinical Care Standard] συνιστά η εγχείρησή σας να πραγματοποιηθεί εντός 36 ωρών από την προσέλευσή σας στο νοσοκομείο. Αυτό είναι επειδή το σπασμένο ισχίο είναι κάτι το δυσάρεστο και το να είναι κατάκοιτο για περισσότερο χρόνο απ' ότι θα 'πρεπε είναι αναξιοπρεπές για το άτομο και δύναται να του προκαλέσει αναστάτωση.

Για ορισμένα άτομα το συνιστώμενο 36ωρο ενδέχεται να μην τους είναι δυνατό. Για παράδειγμα, εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που απαιτεί θεραπεία πριν από την εγχείρηση.



36 ΏΡΕΣ



ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ ΒΑΡΟΥΣ

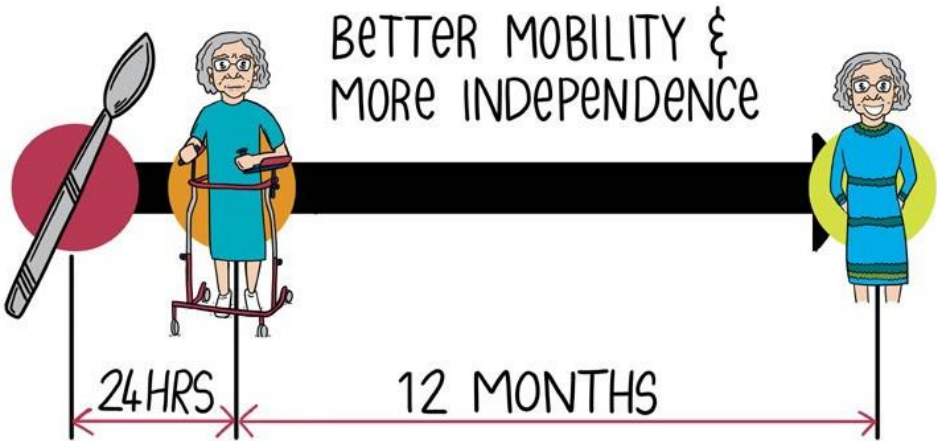
Πόσο σύντομα μετά την εγχείρηση θα μπορέσω να σηκωθώ από το κρεβάτι και να ξαναρχίσω να περπατώ;

Ο σκοπός της εγχείρησης είναι να μπορείτε να σηκωθείτε και να ακουμπήσετε βάρος στο πόδι σας αμέσως. Ο χειρουργός θα διασφαλίσει ότι η στερέωση είναι αρκετά γερή ώστε να σταθείτε σε όρθια θέση την επόμενη ημέρα μετά από την εγχείρηση. Μπορεί να νιώθετε ανασφαλή και ίσως και αδυναμία ή ενόχληση. Αυτό είναι πολύ συνηθισμένο.



Το να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να σηκωθείτε σε όρθια θέση και να πάρετε κάποια βήματα ονομάζεται «κινητοποίηση». Η κινητοποίηση το συντομότερο δυνατό μετά την επέμβαση βοηθά στην αποφυγή επιπλοκών όπως έλκη πίεσης, πνευμονία ή τον σχηματισμό θρόμβων αίματος στα πόδια.

Ενώ το να σηκωθείτε την ημέρα μετά την επέμβαση μπορεί να σας φαίνεται πολύ νωρίς, τα άτομα που δύνανται να σταθούν όρθιοι και να βαδίσουν την ημέρα μετά την επέμβαση τείνουν να περπατούν καλύτερα και να έχουν περισσότερη αυτονομία μέχρι και ένα χρόνο μετά από σπασμένο ισχίο.



ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΝΑ ΥΠΟΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΆΛΛΟ ΚΑΤΑΓΜΑ

**Τι θα γίνει για να
μειωθεί η
πιθανότητα και
άλλου σπασμένου
οστού;**

Στο πλαίσιο της ανάρρωσής σας, η πολυεπιστημονική ομάδα θα κάνει μια ειδική αξιολόγηση του ατομικού σας κινδύνου πτώσης. Αυτό θα γίνει είτε ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο με το σπασμένο ισχίο σας ή μετά την έξοδο από το νοσοκομείο ως μέρος της αποκατάστασής σας.



Αξιολόγηση του κινδύνου πτώσης

Ιστορικό τυχόν πτώσεων

Υπήρξε προηγούμενη στο παρελθόν	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	
Αριθμός πτώσεων τους τελευταίους 12 μήνες			
Τόπος πτώσεων	<input type="checkbox"/> Εσωτερικό χώρο	<input type="checkbox"/> Εξωτερικό χώρο	<input type="checkbox"/> Και τα δύο
Μπορούσατε να σηκωθείτε μετά από τις πτώσεις του παρελθόντος	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Κάποιες φορές
Άλλες σημειώσεις			

Ιστορικό της παρούσας πτώσης

Αιτία πτώσης	
Εσωτερικού/εξωτερικού χώρου	
Άλλες σημειώσεις	

Οι παράγοντες κινδύνου μου για άλλη μια πτώση ή τραυματισμό

Παράγοντες κινδύνου	Ληφθείσες ενέργειες καθώς τυχόν παραπομπών
<input type="checkbox"/> Επανεξέταση φαρμακευτικής αγωγής	
<input type="checkbox"/> Αδύναμοι μύες	
<input type="checkbox"/> Κακή ισορροπία	
<input type="checkbox"/> Δυσκολία μετακίνησης	
<input type="checkbox"/> Δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες	
<input type="checkbox"/> Δυσκολία με τη μνήμη ή τη σκέψη	
<input type="checkbox"/> Βλάβη όρασης	
<input type="checkbox"/> Ορθοστατική ζάλη / ορθοστατική υπόταση	
<input type="checkbox"/> Προβλήματα με τα πόδια ή τα υποδήματα	

Παράγοντες κινδύνου	Ληφθείσες ενέργειες, καθώς τυχόν παραπομπών
<input type="checkbox"/> Οικιακό περιβάλλον	
<input type="checkbox"/> Εγκράτεια (ουροδόχου κύστης ή εντέρου)	
<input type="checkbox"/> Κατάσταση διατροφής	
<input type="checkbox"/> Οστεοπόρωση / Υγεία των οστών	
<input type="checkbox"/> Άλλο	

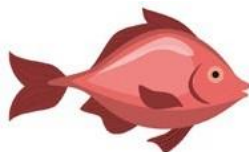
Το προσωπικό μου σχέδιο για την αποτροπή μελλοντικής πτώσης και τραυματισμού

Εάν είστε άνω των 50 ετών, το σπασμένο ισχίο είναι ένα πειστικό σημάδι ότι τα οστά σας έχουν γίνει λεπτότερα και πιο αδύναμα. Αυτό ονομάζεται οστεοπόρωση και σημαίνει ότι υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να υποστείτε πάλι σπασμένο οστό από πτώση στο μέλλον. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας.

1 Να τρώτε καλά για καλή διατροφή

Το ασβέστιο και η βιταμίνη D είναι τα βασικά δομικά στοιχεία των οστών. Τα παρακάτω τρόφιμα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και βιταμίνη D, αν και το ηλιακό φως είναι η κύρια πηγή βιταμίνης D. Η πρωτεΐνη είναι επίσης σημαντική για τη διατήρηση γερών μυών και η κατανάλωση αρκετού νερού για την αποφυγή της αφυδάτωσης. Η αφυδάτωση αποτελεί μια συνηθισμένη αιτία πτώσης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



2 Φαρμακευτική αγωγή

Υπάρχουν διάφορες φαρμακευτικές αγωγές για την ενδυνάμωση των οστών και χορηγούνται ως δισκία ή ένεση. Οι γιατροί και οι νοσηλεύτες θα σας μιλήσουν σχετικά με αυτές τις αγωγές ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο. Πρέπει να ακολουθείτε μια τέτοια αγωγή για αρκετά χρόνια για να προστατεύσετε και να αποφύγετε τυχόν σπασμένα οστά στο μέλλον, αλλά αυτά τα φάρμακα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ενός άλλου σπασμένου οστού έως και 50%.

3 Άσκηση

Η ανάπτυξη της δύναμης και της ισορροπίας βοηθά στην πρόληψη της πτώσης. Αυτό απαιτεί συγκεκριμένες ασκήσεις παρά τη γενική δραστηριότητα. Η άσκηση όπως ο χορός, οι συνεδρίες γυμναστικής, το μπούουλινγκ σε γκαζόν και το τάι τσι ίσως να μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των πτώσεων. Αυτό σημαίνει μειωμένη πιθανότητα να σπάσει οστό.

4 Μιλήστε με τον γενικό γιατρό σας

Ο γενικός ιατρός (GP) μπορεί να σας δώσει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη ενός άλλου κατάγματος.

Ρωτήστε το γιατρό ποια είναι τα καλύτερα μέτρα για την υγεία των οστών και της πρόληψης των πτώσεων για εσάς. Για να ξεκινήσει η συζήτηση, σας παρέχουμε πέντε βασικές ερωτήσεις να θέσετε:

- Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου που ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης για εμένα;
- Τι είδους ασκήσεις θα μειώσουν τον κίνδυνο πτώσης;
- Τι είναι η οστεοπόρωση;
- Τι μπορώ να κάνω για να αναπτύξω την υγεία των οστών μου;
- Ποιες είναι οι διαθέσιμες θεραπείες για την οστεοπόρωση;

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Πόσο καιρό θα περιμένω ώσπου να πάω στο σπίτι και τι θα χρειαστώ όταν πάρω εξιτήριο από το νοσοκομείο;

Ο καθένας μας είναι διαφορετικός και είναι δύσκολο να προβλεφθεί πόσο καιρό θα παραμείνετε στο νοσοκομείο. Πολλά θα εξαρτηθούν από το πώς τα καταφέρνατε πριν από το σπασμένο ισχίο σας.

Μερικοί άνθρωποι μπορούν να πάρουν εξιτήριο και να ακολουθήσουν πρόγραμμα αποκατάστασης στο σπίτι. Άλλοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο και μπορεί να χρειαστεί να μεταφερθούν σε άλλη πτέρυγα ή σε άλλο νοσοκομείο για αποκατάσταση. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να αποφασίσουν ότι ήρθε η ώρα να μετακομίσουν και να πάνε κάπου αλλού όπου θα έχουν περισσότερη υποστήριξη και αυτό θα χρειαστεί κάποιο σχεδιασμό.

Μερικοί άνθρωποι δεν θα ανακτήσουν το ίδιο επίπεδο λειτουργίας που είχαν πριν από τον τραυματισμό τους και αυτό ξεκινά μερικές πολύ σημαντικές συζητήσεις σχετικά με το πού θα διαμείνουν μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.

Μια καλή ιδέα είναι να μιλήσετε στην πολυεπιστημονική ομάδα για τις προσδοκίες σας από την ανάρρωση και την αποκατάσταση. Έτσι μπορείτε να συνεργαστείτε για να κάνετε ένα σχέδιο για το εξιτηριό σας από το νοσοκομείο και την ανάρρωσή σας στη συνέχεια.



ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΟΥ

Οι επόμενες σελίδες είναι για το σχέδιο πορείας προς την ανάρρωση. Οι πληροφορίες πρέπει να συμπληρωθούν από το προσωπικό της θεράπουσας ομάδας κατά την συζήτηση μαζί σας και το εξουσιοδοτημένο δικό σας άτομο.



Όνομα:

FIX PATIENT LABEL

Ποιος θα συμπεριληφθεί στην ανάπτυξη του παρόντος σχεδίου φροντίδας;

Όνομα:

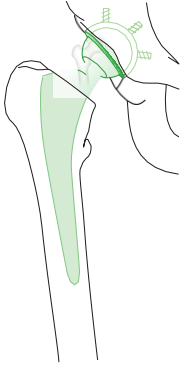
Σχέση:

Προορισμός μετά το εξιτήριο από οξεία περίθαλψη:

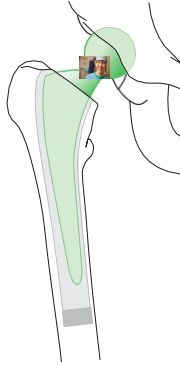
- Ιδιωτική Κατοικία Νοσοκομείο Αποκατάστασης
 Ίδρυμα Φροντίδας Ηλικιωμένων
 Άλλο

Η ημερομηνία της εγχείρησής μου ήταν: / /

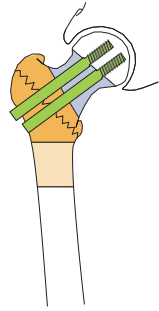
Τύπος Εγχείρησης:



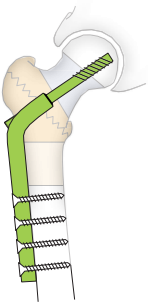
Ολική
Αρθροπλαστική
Ισχίου



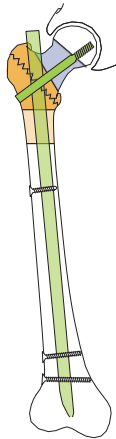
Μερική
Αρθροπλαστική
Ισχίου



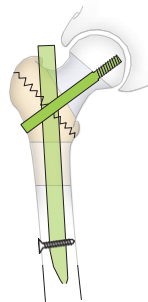
Εισβολής βίδες



Ολισθαίνον Ήλος
Ισχίου (SHS)



Ενδομυελικός ήλος
μακρού οστού



Ενδομυελικός ήλος
βραχέος οστού

Η μεταχειρουργική φροντίδα μου

Φροντίδα Πληγών:

Ναι Όχι

Ράμματα:

Διαλυόμενα:

Ναι Όχι

Αν μη
διαλυόμενα:

Ημερομηνία για
αφαίρεση / /

Ημερομηνία που
αφαιρέθηκαν / /

Τόπος:

Κλινική

Θάλαμος

Γενικός Γιατρός (GP)

Εκτός νοσοκομείου

Ίδρυμα Φροντίδας Ηλικιωμένων

Θα χρειαστώ εξοπλισμό για την ασφάλειά μου όταν επιστρέψω στο σπίτι:

- Ναι Όχι Δεν ισχύει
-

Τι θα χρησιμοποιήσω που θα με βοηθήσει να περπατάω;

- Μπαστούνι
 Πατερίτσες
 Τροχηλάτος περιπατητήρας
 Τετράτροχος περιπατητήρας
 Άλλο, π.χ. αναπηρικό αμαξίδιο
-

Ποιος άλλος εξοπλισμός θα με βοηθήσει μετά το εξιτήριο;

- Ανυψωτικό κάθισμα τουαλέτας
 Καρέκλα ή σκαμνί ντουζιέρας
 Σανίδα μπανιέρας
 Βοηθήματα με μακριές λαβές
 Μακριά πιάστρα Κόκκαλο παπουτσιών Μπαστούνι ντυσίματος
 Καρέκλα ρυθμιζόμενου ύψους
 Στρώμα κατακλίσεων ή άλλο στρώμα/μαξιλάρι
 Ράβδος κρεβατιού
-

Τα ραντεβού μεταπαρακολούθησης

	Ημερομηνία	Ώρα	Τόπος
Γενικός Γιατρός (GP)			
Ορθοπαιδική Κλινική			
Κοινοτική Υπηρεσία Υγείας			
Φυσιοθεραπευτής			
Κλινική Πτώσεων και Ισορροπίας			
Κλινική Οστεοπόρωσης			
Άλλο			

Η φαρμακευτική αγωγή για την υγεία των οστών μου

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Βιταμίνη D | <input type="checkbox"/> Ρισενδρονάτη /Actonel |
| <input type="checkbox"/> Ασβέστιο | <input type="checkbox"/> Ραλοξιφαίνη /Evista |
| <input type="checkbox"/> Δενοσουμπάμπη / Prolia | <input type="checkbox"/> Τεριπαρατιδία / Forteo |
| <input type="checkbox"/> Ζολεδρονικό οξύ /Aclasta | <input type="checkbox"/> Ρομοσοζουμάμπη / Evenity |
| <input type="checkbox"/> Αλενδρονάτη / Fosamax | |



ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΗΤΡΩΟ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ ΙΣΧΙΟΥ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΖΗΛΑΝΔΙΑΣ (ANZHFR);

Το ANZHFR ιδρύθηκε το 2015 με σκοπό να βοηθήσει τα νοσοκομεία να βελτιώσουν τη φροντίδα που παρέχουν σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν εισαχθεί με σπασμένο ισχίο.

Εάν λαμβάνετε το παρόν βιβλιάριο, είναι πιθανό να έχετε σπάσει το ισχίο σας και πληροίτε τις προϋποθέσεις για ένταξη στο ANZHFR. Το προσωπικό του νοσοκομείου θα υποβάλει τα στοιχεία σας στο ANZHFR, εκτός εάν τους πείτε ότι δεν θέλετε να ενταχθείτε. Αυτό ονομάζεται διαδικασία εθελούσιας επιλογής εξαίρεσης.

Θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το μητρώο στις επόμενες πέντε σελίδες. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τους κωδικούς QR για να μεταβείτε στον ιστότοπο ANZHFR για περισσότερες πληροφορίες.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ANZHFR



ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ
ANZHFR



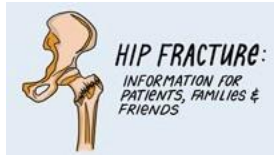


Το ANZHF χρησιμοποιεί δεδομένα για τη βελτίωση της φροντίδας του κατάγματος ισχίου. Οι παρακάτω πληροφορίες έχουν αναπτυχθεί από το ANZHF για ασθενείς, οικογένειες και φίλους.



Χρησιμοποιήστε την κάμερα στο έξυπνο τηλέφωνό σας για να σαρώσετε τους κωδικούς QR για πληροφορίες σχετικά με σπασμένο ισχίο και τη θεραπεία του.

Σχετικά με τα κατάγματα ισχίου



Διαχείριση πόνου από κάταγμα ισχίου



Χειρουργική επέμβαση για κάταγμα ισχίου



Περπάτημα μετά τη χειρουργική επέμβαση



Μείωση κινδύνου σπασμένων οστών



Πρόσβαση στο φυλλάδιο Ανάρρωσης από Κατάγματα Ισχίου από τη Νέα Ζηλανδία



Βρείτε ενημερωτικά φυλλάδια για την υγεία των οστών και άλλο υλικό από τον οργανισμό Healthy Bones Australia



Μάθετε περισσότερα για τα προγράμματα πρόληψης πτώσεων Νέας Ζηλανδίας Live Stronger for Longer





ANZHFR

Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



Μητρώο Καταγμάτων Ισχίου Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Φύλλο Πληροφοριών

Σκοπός

Ο σκοπός του ANZHFR είναι να βελτιώσει την ποιότητα, την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της υγειονομικής περίθαλψης που παρέχεται σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών που έχουν εισαχθεί στο νοσοκομείο με κάταγμα ισχίου. Το ANZHFR επιτυγχάνει αυτόν τον σκοπό με την παρακολούθηση και καταγραφή θεραπειών και τα αποτελέσματα εκείνων των θεραπειών σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας για τη διαχείριση των καταγμάτων ισχίου.

Ποιες πληροφορίες θα συλλεχθούν;

- Το όνομα, η ημερομηνία γέννησης, τα στοιχεία επικοινωνίας, ο αριθμός εθνικής υγειονομικής περίθαλψης και η ιδιότητα κατοίκου σας.
- Πληροφορίες σχετικά με το επίπεδο ανεξαρτησίας σας πριν από την εισαγωγή στο νοσοκομείο και το ιατρικό ιστορικό σας.
- Πληροφορίες σχετικά με την εισαγωγή σας στο νοσοκομείο, τη θεραπεία που χορηγήθηκε και πληροφορίες σχετικά με το εξιτήριο από το νοσοκομείο.

Ιδιωτικό Απόρρητο

- Το ANZHFR θα συμμορφώνεται με τη νομοθεσία περί απορρήτου.
- Οι πληροφορίες θα αποθηκεύονται με ασφάλεια, θα παραμείνουν εμπιστευτικές, και θα είναι διαθέσιμες μόνο σε εγκεκριμένο προσωπικό μητρώου ή έρευνας.
- Οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς, με τη συμφωνία εγκεκριμένης ανεξάρτητης Επιτροπής Δεοντολογίας.
- Οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν για τη σύνταξη εκθέσεων, παρουσιάσεων ή δημοσιεύσεων, αλλά μόνο με τρόπο όπου δεν θα εντοπίζεται η ταυτότητά σας.
- Οι πληροφορίες θα αποκαλυφθούν μόνο με την συγκατάθεσή σας, εκτός εάν απαιτείται από το νόμο.
- Οι πληροφορίες σας θα συνδεθούν με άλλες συλλογές δεδομένων.

Φύλλο Πληροφοριών

Μεταπαρακολούθηση 120 ημέρες μετά από την εισαγωγή

- Ένα μέλος του προσωπικού από το νοσοκομείο όπου νοσηλευτήκατε θα επικοινωνήσει μαζί σας τηλεφωνικά και η κλήση θα διαρκέσει 5-15 λεπτά.
- Όταν τηλεφωνήσουν, θα σας κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την ανάρρωσή σας, το επίπεδο κινητικότητάς σας, τον βαθμό ανεξαρτησίας σας, τυχόν πρόσθετες χειρουργικές επεμβάσεις στο τραυματισμένο ισχίο σας και τα φάρμακα που παίρνετε.

Κίνδυνοι, Οφέλη, Κόστος

- Δεν υπάρχουν κίνδυνοι που να σχετίζονται με τη συμμετοχή στο ANZHFR, αν και μπορεί να υπάρχει τλαιπωρία που να σχετίζεται με την μεταπαρακολούθηση μέσω τηλεφώνου.
- Δεν υπάρχουν άμεσα οφέλη από τη συμμετοχή, αν και η συμμετοχή θα βοηθήσει στη βελτίωση των αποτελεσμάτων για τα άτομα που υφίστανται κατάγματα ισχίου στο μέλλον.
- Δεν θα επιβαρυνθείτε με πρόσθετα έξοδα ούτε θα λάβετε πληρωμή για τη συμμετοχή σας στο ANZHFR.

Μητρώο Καταγμάτων Ισχίου Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας: βελτίωση των αποτελεσμάτων για τους ηλικιωμένους

Για επιλέξετε να εξαιρεθείτε από το ANZHFR:

- Καλέστε: 1300 ANZHFR (269 437)
- Email: optout@anzhfr.org
- Ιστότοπος: www.anzhfr.org

Με το να μην κάνετε τίποτα, συμφωνείτε να συμπεριληφθούν πληροφορίες σχετικά με εσάς στο ANZHFR και να δεχτείτε επικοινωνία για μεταπαρακολούθηση μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο.

Για να επικοινωνήσετε με το ANZHFR για περισσότερες πληροφορίες ή για να επικοινωνήσετε με τους Κύριους Ερευνητές, χρησιμοποιήστε τα παρακάτω στοιχεία:

- Τηλέφωνο: **1300 ANZHFR (269 437)**
- Email: **clinical@anzhfr.org**
- Ιστότοπος: www.anzhfr.org

Μια συνεργατική πρωτοβουλία των εξής:

Οστεοπόρωση Αυστραλία

Οστεοπόρωση Νέα Ζηλανδία

Εταιρεία Γηριατρικής Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας

Σύλλογος Ορθοπεδικών Αυστραλίας

Σύλλογος Ορθοπεδικών Νέας Ζηλανδίας

Αυστραλιανή Εταιρεία Οστών και Μεταλλικών Στοιχείων

της Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας

Αυστραλιανό Κολλέγιο Επείγουσας Ιατρικής

Σχολή Ιατρικής Αποκατάστασης Αυστραλασίας

Βασιλικό Κολλέγιο Χειρουργών Αυστραλασίας

Σύλλογος Ορθοπεδικών Νοσηλευτών Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας

Μητρώο Καταγμάτων Ισχίου Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας
(ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031



www.anzhfr.org

Φυλλάδιο πληροφοριών έργου ANZHFR_εκ.5_07Νοεμβρίου 2018

Ευχαριστίες




Η παρούσα έκδοση χρηματοδοτήθηκε
από το Υπουργείο Υγείας και
Φροντίδας Ηλικιωμένων της
Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

Το ANZHFR θέλει να μάθει για την εμπειρία σας σχετικά με τη φροντίδα που σας παραχωρήθηκε μετά το σπασμένο ισχίο σας.

Σαρώστε τον κωδικό QR για να ανατρέξετε σε και να συμπληρώσετε 12 ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών.

Οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν στο μέλλον για τη βελτίωση της φροντίδας προς ατόμων με σπασμένο ισχίο.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ   
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Μητρώο Καταγμάτων Ισχίου Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας

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

 info@anzhfr.org

 www.anzhfr.org