



מטופל ובני משפחה יקרים,

הניידות היא חלק מתהליך ההחלמה ולכן אנו מעודדים להמשיך בביצוע פעולות שגרתיות המוכרות לך, כגון: ישיבה זקופה על כיסא, הליכה לשירותים, רחצה, אכילה בכורסא או ליד שולחן ועוד.

עם קבלת הדרכה ואישור התניידות מצוות הסיעוד, אנו ממליצים להתהלך במחלקה באופן עצמאי או בהשגחת מלווה / איש צוות, מספר פעמים ביום. במידה וחשת כאב, קוצר נשימה או אי-נוחות יש לפנות לצוות הסיעוד.

יתרונות הניידות במהלך האשפוז

• הפחתת סיכון לפצעי לחץ



- שיפור מצב רוח
- שיפור איכות שינה
- הפחתת סחרחורות
- הפחתת בלבול



- שיפור נשימה
- יכולת טובה יותר להילחם בזיהום



- שמירה על לחץ דם יציב
- שמירה על זרימת דם טובה



- מניעת חולשה
- הפחתת כאבי מפרקים
- הפחתת סיכון לנפילה



- שיפור תיאבון
- הפחתת סיכון לחנק
- הפחתת עצירות





כללים לניידות בטוחה

1. קימה בטוחה מהמיטה:
 - מעבר איטי משכיבה לשיבה על-גבי המיטה
 - המתנה של דקה בין קימה משיבה לעמידה
2. הרכבת משקפיים או מכשירי שמיעה במידת הצורך
3. נעילת נעליים יציבות, נוחות ושטוחות, אנא הימנעו מהליכה עם גרביים
4. אביזרי עזר לניידות כגון מקל או הליכון הכרחי גם בעת האשפוז, יש לוודא תקינות אביזר ולהביאו למרכז הרפואי.
5. תשומת לב למכשור רפואי, נוזלים או אנטיביוטיקה.

מרשם הליכה אישי - נא לסמן מרשם מותאם למטופל

הליכה בעזרה	הליכה בהשגחה/ליווי		הליכה עצמאית	אופן ניידות
_____	מקל	הליכון	ללא אביזר	אביזר עזר
אחר: _____				
עם פיזיותרפיסט בלבד	ללא הגבלה		פעמיים ביום	תדירות ניידות

המלצות נוספות (לא חובה):

Уважаемые пациенты и члены семьи,

Движение – это неотъемлемая часть процесса выздоровления, и поэтому мы очень рекомендуем продолжать привычную вам деятельность, как например, ровно сидеть на стуле, выходить в туалет, принимать душ, принимать пищу, сидя в кресле или за столом и прочее.

После того как вы пройдете инструктаж и получите от медперсонала разрешение на передвижение, мы советуем вам несколько раз в день прохаживаться по отделению – самостоятельно или в сопровождении родственника/члена медперсонала.

Если вы испытываете боль, одышку или дискомфорт, пожалуйста, обратитесь к медперсоналу.

Польза движения во время госпитализации

- Снижает риск образования пролежней



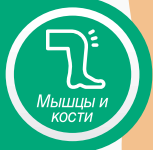
- Улучшает настроение
- Улучшает качества сна
- Снижает головокружение
- Снижает состояние дезориентации

- Улучшает дыхание
- Повышает сопротивляемость инфекции



- Поддерживает стабильное артериальное давление
- Поддерживает хорошее кровообращение

- Предупреждает мышечную слабость
- Снижает боль в суставах
- Снижает риск падения



- Улучшает аппетит
- Снижает риск подавиться
- Снижает вероятность запора

Правила безопасного передвижения

1. Безопасный подъем с кровати:

- Медленный переход от положения лежа к положению сидя на кровати.
- Перед переходом из положения сидя в положение стоя следует выждать одну минуту

2. При необходимости, надевайте очки или слуховой аппарат

3. Носите устойчивую, удобную и плоскую обувь. Старайтесь не ходить в носках.

4. Если во время госпитализации необходимы вспомогательные средства для ходьбы, такие как трость или ходунки, необходимо проверить исправность аксессуара и принести его в медицинский центр.

5. Следует обращать внимание на медицинское оборудование, вводимые жидкости или антибиотики.

Рекомендации по ходьбе - следует отметить пункты, актуальные для пациента

Способ передвижения	Самостоятельно	Под наблюдением/ с сопровождением	Требуется помощь	
Вспомогательные аксессуары	Без аксессуаров	Ходунки	Трость	Другое: _____
Частота ходьбы	Два раза в день	Без ограничения	Только с физиотерапевтом	

Дополнительные рекомендации (если необходимы): _____

Желаем скорейшего выздоровления!
Медицинский центр «Меир»



عزیزى المریض وأفراد الأسرة،

التنقل هو جزء من مرحلة التعافي، وبالتالي نشجعك على الاستمرار في أداء الأنشطة الروتينية المعتادة لك، مثل: الجلوس في وضعية مستقيمة على كرسي، والذهاب إلى الحمام، والاستحمام، وتناول الطعام على كرسي بذراعين أو على طاولة وأكثر من ذلك.

عند تلقي الارشاد والموافقة على التنقل من طاقم التمريض، نوصي بالمشي في القسم بشكل مستقل أو تحت إشراف مُرافق / أحد أفراد الطاقم الطبي، عدة مرات في اليوم. إذا شعرت بألم أو ضيق في التنفس أو عدم الراحة، يرجى التوجه لطاقم التمريض.

فوائد التنقل أثناء الاستشفاء

- تقليل خطر الإصابة
بقرحات الضغط



جلد



دماغ

- تحسين المزاج
- تحسين النوم
- تقليل الدوخة
- تقليل الارتباك

- تحسين التنفس
- قدرة أفضل على
مكافحة العدوى



رئة

- الحفاظ على استقرار
ضغط الدم
- الحفاظ على الدورة
الدموية الجيدة



قلب

- الوقاية من الضعف
- تقليل آلام المفاصل
- تقليل مخاطر السقوط



العضلات والعظام

- تحسين الشهية
- الحد من خطر الاختناق
- تقليل الإمساك



تغذية



المشي بأمان المركز الطبيّ مئير

قواعد التنقل الآمن

1. النهوض من السرير بأمان:
 - الانتقال البطيء من الاستلقاء إلى الجلوس فوق السرير.
 - الانتظار دقيقة بين النهوض من الجلوس والوقوف.
2. ارتداء النظارات أو أجهزة السمع إذا لزم الأمر
3. ارتداء أحذية مُستقرة مريحة ومسطحة، يُرجى تجنب المشي بالجوارب
4. استخدام أدوات التنقل المساعدة مثل العصا أو المشاية ضروري أيضًا أثناء الإقامة في المستشفى، يجب التأكد من سلامة الأداة وأنها في حالة عمل وإحضارها إلى المركز الطبيّ.
5. الانتباه إلى الأجهزة الطبية والسوائل أو المضادات الحيوية.

الوصفة الشخصية للمشي - يرجى وضع علامة على الوصفة المُخصصة للمريض

المشي بمساعدة	المشي تحت الإشراف / المرافقة		المشي بشكل مستقل	طريقة التنقل:
_____	عصا	مشاية	بدون أداة	أداة مساعدة:
مع أخصائي العلاج الطبيعي فقط	بدون تحديد	مرتين في اليوم	أخرى:: _____	تواتر التنقل:

توصيات إضافية (اختياري):