

الأهداف (Goals)	الأشياء التي ينبغي التفكير فيها (Things to Think About)	بداية من اليوم 8 وحتى اليوم 28 من الخضوع للجراحة (Day 8 to 28 After Surgery)	الأمور التي يجب الاستمرار في فعلها (Things to Keep Doing)	الرعاية (Care)
<ul style="list-style-type: none"> <li>← الاعتماد على النفس في تناول الوجبات</li> <li>← تناول وجبات مُتنزنة وصحية لمساعدتك على الشفاء العاجل</li> <li>← الحصول على المزيد من القوة والطاقة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل:</li> <li>← استعن بالأسرة/الأصدقاء</li> <li>← الوجبات المجمدة</li> <li>← استعن بأحد برامج توصيل الوجبات (Meals on Wheels) للمنازل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← اتبع نظاماً غذائياً يحتوي على نسب أعلى من البروتين/السعرات الحرارية</li> <li>• أسأل عما إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي</li> <li>← اشرب الكثير من السوائل</li> <li>← تبرز بشكل منتظم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← تناول جميع الوجبات على مائدة أو في غرفة الطعام</li> </ul>	السوائل والغذاء (Fluid and Nutrition)
<ul style="list-style-type: none"> <li>← الاعتماد على النفس في الرعاية الذاتية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل:</li> <li>← يمكن الترتيب للحصول على رعاية منزلية (يمكن القيام بالإهالة الذاتية)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← استخدم الأدوات المُعدة للحفاظ على سلامتك (مثلاً، قضبان الإمساك، مقاعد المرحاض المرفوعة، مقاعد الحمام)</li> <li>← البس ملابسك الشخصية</li> <li>← استخدم مساعدات ارتداء الملابس (مثلاً، الواصل، أداة المساعدة في لبس الجورب، لبيسة حذاء طويلة المقاييس)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← مارس الرعاية الذاتية يومياً</li> </ul>	الأنشطة اليومية (Daily Activities)
<ul style="list-style-type: none"> <li>← المشي لمسافة 10 إلى 30 متراً 3 مرات يومياً خلال الأسبوع الأول</li> <li>← التقدم في المشي من 50 إلى 100 متر 3 مرات يومياً بحلول الأسبوع الرابع</li> <li>← الاعتماد على النفس في التحرك</li> <li>← ممارسة التمارين بشكل منتظم لمدة مجموعها 150 دقيقة أسبوعياً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كانت هناك حاجة، فسيعلمك أخصائي العلاج الطبيعي المسؤول عنك كيفية:</li> <li>← صعود وهبوط الدرج</li> <li>← دخول السيارة والخروج منها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← امش 3 مرات يومياً على الأقل، وقم بزيادة المسافة قليلاً في كل مرة</li> <li>← مارس تمارين الورك الخاصة بك من 2 إلى 4 مرات يومياً</li> <li>← استخدام وسيلة مساعدتك في المشي حتى يُخبرك أخصائي العلاج الطبيعي المسؤول عنك بالاستغناء عنها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← واصل ممارسة أنشطتك وتمارينك حسب تعليمات طبيبك أو معلمك</li> </ul>	قابلية التحرك (Mobility)
<ul style="list-style-type: none"> <li>← الالتزام بخطة العلاج لصحة العظام</li> <li>← القدرة على التعامل مع الألم وتحسينه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في حقن نفسك بمضادات التخثر:</li> <li>← استعن بالأسرة/الأصدقاء</li> <li>← استعن بالرعاية المنزلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← تلق دواء الوقاية من هشاشة العظام أو قم بعلاجه:</li> <li>• تناول الكالسيوم وفيتامين د (احرص على أن يعرف طبيبك ذلك)</li> <li>• تلق دواء هشاشة العظام إذا كان موصوفاً</li> <li>← تلق أدوية لعلاج الألم حسب الحاجة؛ أخبر طبيبك في حالة عدم تحسن الألم</li> <li>← استمر في تلقى مضادات التخثر وفقاً للتعليمات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← تعرف على الأدوية التي تتلقاها وسبب التلقى</li> <li>← تحدث مع طبيبك عن أدوية هشاشة العظام وعلاج هذا المرض</li> </ul>	الأدوية (Medications)
<ul style="list-style-type: none"> <li>← أن تكون آمناً في المنزل</li> <li>← تجنب السقطات والإصابات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في جعل منزلك مكاناً آمناً:</li> <li>← استعن بتقدير الرعاية المنزلية</li> <li>← استخدم نظام التنبيه الطبي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← استخدم نظاراتك ووسائل المساعدة السمعية الخاصة بك</li> <li>← ارتدي أحذية مانعة للانزلاق</li> <li>← امش بحذر ولا تتسرب</li> <li>← أخبر طبيبك إذا كنت تعاني من نوبات دوار</li> <li>← استخدم ضوء ليلاً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← تخلص من الوسائل التي تشكل مخاطر التعرّض مثل البُسط الصغيرة المنساء</li> </ul>	السلامة والوقاية من السقوط (Fall Prevention & Safety)
<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدد مع طبيبك عن:</li> <li>← سقوطك وجرأتك وتعافيك</li> <li>← كيفية تجنب تكرار السقطات والكسور</li> <li>← الرعاية الطبية المستمرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سيستمر فريق برامج خدمة التواصل بشأن في التواصل معك (FLS) حالات الكسور بخصوص صحة عظامك.</li> <li>إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في المنزل فيما يتعلق بالشق الجراحي:</li> <li>← استعن بالأسرة/الأصدقاء</li> <li>← استعن بالرعاية المنزلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← سيريل الطبيب الغرز بحلول اليوم الـ 14</li> <li>← الخضوع لفحوصات المعملية وفقاً لتعليمات طبيبك</li> <li>← الخضوع للأشعة السينية للمتابعة وحضور موعد مع جراحك إذا كانت هناك تعليمات بذلك</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>← تحدث إلى طبيب الأسرة عن الرعاية المستمرة</li> </ul>	رعاية المتابعة (Follow-Up Care)