

سؤال وجواب

ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بشكل مستقل

1

لماذا لم أعد أستطيع الحصول على المساعدة من فريق التمريض المنزلي في ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة؟

يمكنك ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بنفسك. إذا لزم الأمر، يمكنك استخدام أداة مساعدة. وهذا يوفر الوقت: لن تضطر بعد الآن للانتظار حتى يأتي أحد مقدمي الرعاية أو شخص آخر لمساعدتك. إن ارتداء الجوارب الضاغطة وإزالتها بنفسك يمنحك الحرية: أنت تحدد الوقت الذي ترتديها فيه أو تزيلها. وبما أن مقدمي الرعاية يمكنهم مساعدة الآخرين، فإنك تساهم في الحفاظ على الرعاية لكل من يحتاجها، الآن وفي المستقبل. بالطبع، يساعد موظفو الرعاية الأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء الجوارب الضاغطة لأسباب طبية أو لأسباب أخرى.

2

كيف يمكنني ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة؟

في هذا الفيديو، سترى خطوة بخطوة كيفية ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة. يمكن أن تساعدك القفازات ذات القبضة الإضافية وحصيرة مضادة للانزلاق في ذلك. يمكنك شراء هذه بنفسك. المحترف الذي يقيس لك الجوارب الضاغطة (أخصائي الضغط) سيشرح لك كيفية ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بنفسك. كما سيشرح كيفية القيام بذلك باستخدام أداة بسيطة. من الحكمة أن تطلب من شريكك أو أحد المعارف أن يكون حاضراً أثناء هذا الشرح.

3

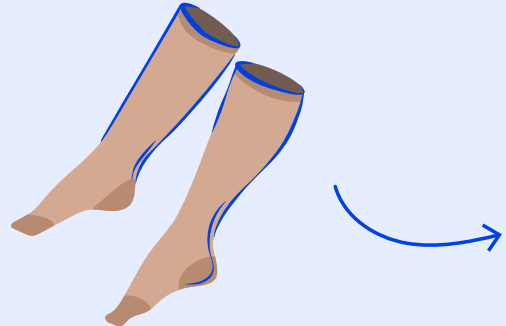
ماذا أفعل إذا لم أستطع ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بشكل مستقل؟

إذا لم تتمكن من القيام بذلك بنفسك بعد الشرح والتدريب مع أخصائي الضغط، فابحث أولاً عما إذا كان يمكن لأحد من محيطك مساعدتك. إذا لم يكن هناك أحد يمكنه مساعدتك، يمكنك طلب المساعدة من أخصائي العلاج الوظيفي. سيقوم أخصائي العلاج الوظيفي بمساعدتك في تحديد ما يلزم حتى تتمكن من القيام بذلك بنفسك أو بمساعدة من مقدم الرعاية الخاص بك. يمكنه أيضاً التدريب معك في المرة الأولى. هناك أدوات مساعدة مختلفة متاحة.. سيقوم أخصائي العلاج الوظيفي بطلب الأداة لك.

4

ما هي الأداة المناسبة؟

تعتمد الأداة المناسبة لك على عوامل مختلفة، مثل مدى قوة يديك، وما إذا كنت تستطيع الاقتراب من أصابع قدميك، ومدى مرونتك. في هذه البطاقة، ستجد معلومات حول الأدوات المساعدة الأكثر شيوعاً، وسترى أي أداة قد تكون الأنسب في أي حالة. يمكن لأخصائي العلاج الوظيفي تقديم المشورة لك في هذا الشأن.



بالنسبة لكلمة أخصائي الضغط، تُستخدم أحياناً أسماء مثل "مساعد الضمادات" أو "القياس".

5

أين يمكنني الحصول على الأدوات المساعدة؟

إذا كنت بحاجة إلى أداة مساعدة، يمكنك الحصول عليها من أخصائي الضغط (الأداة البسيطة) أو أخصائي العلاج الوظيفي (الأداة الأكثر تعقيدًا). إذا طلبوا الأداة لك، فغالبًا ما يتم تعويض تكلفتها من قبل شركة التأمين الصحي. يمكنك أيضًا اختيار شراء الأداة بنفسك من متجر رعاية منزلية، وفي هذه الحالة ستدفع التكلفة بنفسك.

8

ما هو المتوقع من رفيق التدريب؟

يكون رفيق التدريب حاضرًا عندما تتدرب مع أخصائي العلاج الوظيفي للمرة الأولى مع الجوارب الضاغطة. يشاهد حتى يعرف كيف يتم ارتداء الجوارب وإزالتها. بعد ذلك، يأتي رفيق التدريب يوميًا ليمارس معك كيفية ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بشكل مستقل باستخدام الأداة. ربما يكفي أن يتدربوا معك مرة أو مرتين. قد يكون من الضروري أن يأتوا بشكل متكرر. أما البقاء لأكثر من أسبوعين فهو استثناء كبير.

6

من سيتدرب معي حتى أتمكن من استخدام الأداة بمفردتي؟

يمكنك القيام بالتدريب على الأداة بمفردك أو مع شخص من عائلتك أو محيطك. لطلب مساعدة شخص ما لمساعدتك في التدريب لفترة مؤقتة، يمكنك استخدام بطاقة "رفيق التدريب". تحتوي البطاقة على شرح لما يُتوقع من "رفيق التدريب". يساعدك رفيق التدريب مؤقتًا في ممارسة ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة حتى تتمكن من القيام بذلك بنفسك.

9

هل أحتاج إلى إحالة؟

للحصول على الجوارب الضاغطة، تحتاج إلى إحالة إلى أخصائي الضغط الذي سيقوم بقياسها لك. عادةً ما تحصل على هذه الإحالة من الطبيب. غالبًا لا تكون هناك حاجة لإحالة لموعد مع أخصائي العلاج الوظيفي، ويمكنك الاتصال مباشرة. هناك بعض الاستثناءات. يمكن لشركة التأمين الصحي أو أخصائي العلاج الوظيفي تقديم مزيد من المعلومات حول ذلك.

7

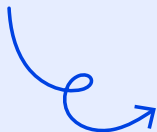
من يمكنني أن أسأل ليكون رفيق التدريب؟

طلب المساعدة ليس دائمًا سهلاً. ومع ذلك، ستجد أن الناس سعداء بمساعدتك، خاصة إذا كانت المساعدة مؤقتة. يمكنك مثلًا طلب المساعدة من أفراد العائلة، الأصدقاء، الجيران، شخص من الجمعية التي تنتمي إليها، زميل سابق، أو ابنة أصدقائك. غالبًا ما يكون لديك شبكة أكبر مما تتصور.

10

هل يجب علي دفع ثمن الأداة أو أخصائي العلاج الوظيفي بنفسني؟

لا، إذا كنت تستطيع ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بشكل مستقل باستخدام الأداة، فعادةً ما يتم تعويض تكلفة الأداة من قبل شركة التأمين الصحي. كما يتم تعويض تكلفة الاستشارة من قبل أخصائي العلاج الوظيفي (حتى 10 ساعات كحد أقصى سنويًا). هناك بعض الشروط المرتبطة بهذين التعويضين. يمكن لشركة التأمين الصحي إخبارك المزيد حول ذلك.



11

من يقرر ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية مهنية إذا لم أتمكن من ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة بشكل مستقل؟

يقوم الممرض المنزلي بمراجعة حالتك الشخصية ويقرر ما إذا كانت هناك حاجة إلى رعاية مهنية. لا يقرر الطبيب العام أو الأخصائي في هذا الشأن، في أي حال من الأحوال.

12

هل سأحصل على رعاية مهنية مرة أخرى عند ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة؟

هل حاولت القيام بذلك بنفسك أولاً ثم مع أخصائي العلاج الوظيفي؟ إذا لم تنجح بعد هذه المساعدة، ينظر الممرض المنزلي في كيفية مساعدتك بشكل أفضل في ارتداء وإزالة الجوارب الضاغطة.

13

متى يجب أن أستبدل جواربي الضاغطة؟

تقوم شركة التأمين الصحي بتعويض جوارب جديدة مرة واحدة سنوياً.

14

من أذهب إليه إذا كنت أشعر بشكاوى أثناء ارتداء الجوارب الضاغطة أو لدي أسئلة؟

إذا شعرت بشكاوى أثناء ارتداء الجوارب الضاغطة، يمكنك الاتصال بالمختص الذي أحالك للحصول على الجوارب الضاغطة (عادةً ما يكون طبيبك). إذا كانت هناك شكاوى تتعلق بالجوارب نفسها، يمكنك الاتصال بأخصائي الضغط.

15

أنا الآن تحت التضميد. هل لا تزال الجوارب الضاغطة ضرورية؟

التضميد ضروري لإزالة السوائل من ساقيك. عندما يتم إزالة السوائل، يتم قياس الجوارب الضاغطة. من المهم أن تستمر في التضميد، وإلا ستعود السوائل وقد لا تناسب الجوارب. ليس الجميع بحاجة إلى التضميد. يقوم طبيبك بتقييم ذلك. من المهم أن ترتدي الجوارب الضاغطة حقاً. لمصلحتك الصحية ولمنع عودة السوائل إلى ساقيك.

16

هل يجب أن أستمّر في ارتداء الجوارب الضاغطة إلى الأبد؟

من الجيد دائماً أن تسأل نفسك ما إذا كنت لا تزال بحاجة إلى ارتداء الجوارب الضاغطة. قد لا تتدهور حالتك الصحية بمرور الوقت. إذا كنت تشك في فائدة الجوارب الضاغطة، ناقش ذلك مع طبيبك.



technologie
voor warme zorg

