

إن الإقامة في المستشفى للمرضى المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) لا تتعدى ٦ أيام.

- الفحوصات التي يمكن أن تتوقعها خلال زيارتك هذه:
- صورة أشعة للصدر – صورة لمنطقة الصدر يظهر فيها القلب والرئتان.
  - المؤشرات الحيوية – فحص درجة حرارتك، وضغط الدم، والنبض ومستويات الاكسجين بشكل منتظم.
  - فحوصات الدم

سنعمل معاً، أثناء وجودك هنا، للتخفيف من الأعراض التي تشعر بها، وتعليمك عن مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وتطوير خطة لإدارة حالتك الصحية بشكل سليم بعد مغادرتك المستشفى. إذا كانت لديك أي أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!

## اليوم ١

- عندما تصل إلى هذه الوحدة، سيستقبلك أفراد من الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً. وهذا الفريق على استعداد دائم للرد على أسئلتك أو التعامل مع أي تساؤلات أو مواضيع تثير قلقك طوال فترة إقامتك في المستشفى.
- كن على استعداد لمناقشة تاريخك الطبي مع أفراد من الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً وتقديم قائمة بالأدوية التي تتناولها حالياً.
- قد تحتاج إلى استعمال قناع الاكسجين أو أنبوب أنفي لمساعدتك على التنفس بسهولة أكثر.
- سيطلب منك الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً بتقييم حالة قصر النفس التي تعاني منها على مقياس من ١-١٠ عدة مرات في اليوم وذلك لملاحظة أي تغيرات في حالتك. كما سيكون من المهم أن يعرفوا ما إذا كنت تسعل أو تفرز بصاقاً أثناء السعال.
- سيقوم أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً بالعمل معك من أجل تحديد مستوى النشاط الجسماني الأكثر سلامة لك. وهذا سيعتمد على مدى قدرتك على التنفس بشكل مريح في فترات الراحة وأثناء الحركة. حاول أن تتحرك فيما حولك قدر الامكان.
- سيقدّم لك أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً الأدوية اللازمة لمساعدتك على التنفس بسهولة. وهذا قد يشمل جهاز الاستنشاق (inhaler) أو الرذاذ mist.
- توقف عن التدخين. إن التدخين يزيد من حدة الأعراض التي تعاني منها. إذا كنت من المدخنين، سيتم تشجيعك على الامتناع عن التدخين كما سيتم تقديم المساعدة لك لتحقيق هذا الهدف.
- حتى يكون من الممكن وقف انتشار الجراثيم، سيطلب من زوارك وأفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً بارتداء الرداء الخاص بالمستشفى والقناع ووسيلة لحماية العينين. كما سيطلب منك أيضاً ارتداء القناع كلما أردت مغادرة غرفتك.
- يجب أن تبدأ التفكير في الخطوات التالية. سيقوم أفراد من الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً، أثناء إقامتك في المستشفى، بالعمل معك من أجل مساعدتك على أن تتعلم كيفية إدارة وضعك الصحي وضبطه في البيت بعد مغادرتك المستشفى.

## اليوم ٢ و ٣

- يعتبر النشاط الجسماني جزءاً هاماً من عملية الشفاء واستعادة العافية وسيتم تشجيعك على المشاركة في أكبر قدر ممكن من هذا النشاط. وهذا قد يشمل تناول وجبات الطعام جالساً في كرسي، أو المشي في أرجاء غرفتك. يجب أن تعمل مع الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً من أجل تحديد مستوى النشاط الجسماني الأكثر سلامة لك.
- يجب أن تتأكد، قبل مغادرتك المستشفى، من أنك تفهم أنواع العلاجات التي تتناولها وكيفية استعمالها لوحدها.
- تحدث مع أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيباً عن كيفية التعرف على العلامات والأعراض الخاصة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وماهي الاجراءات التي يمكنك القيام بها إذا ازدادت حالتك سوءاً.
- يتضمن العلاج، في كثير من الأحيان، تمارين التنفس الشخصية وذلك لمساعدتك على التصرف السليم أثناء أي عارض من أعراض المرض.

## (COPD) مرض الانسداد الرئوي المزمن

- يمكن أن يؤدي قصر النفس إلى الشعور بالقلق والاكتئاب. إذا شعرت أنك تعاني من هذه الحالات، تحدث مع أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً
- إذا أمكن، يجب أن تحدد أحد أفراد العائلة أو أحد مقدمي الرعاية الذي يستطيع أن يقدم لك الدعم خلال مسار الرعاية الطبية ويساعدك خلال الخطوات التالية بعد أن يتم خروجك من المستشفى.

### اليوم ٤ و ٥

- يجب أن تعمل مع أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً من أجل بناء قوتك الجسمانية ورفع مستوى النشاط الجسmani الأكثر سلامة لك. وهذا قد يشمل زيادة مسافة المشي في غرفتك أو حول قسم أمراض الرئة، بشكل مستقل أو بمساعدة أحد الأشخاص.
- سنعمل، أثناء إقامتك في المستشفى على تخفيض حاجتك للعلاج بالأكسجين. وإذا احتاج الأمر، سيتم تزويدك بجهاز الأكسجين في البيت لدى مغادرتك المستشفى.
- اقرأ الكتيب التعليمي عن مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). هذا الكتيب هو لك ويمكنك أن تأخذه معك إلى البيت حيث أنه يحتوي على معلومات لمساعدتك أنت وعائلتك على أن تتعلم كيفية إدارة حالتك الصحية والتعامل معها.
- يجب أن تعمل مع أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً لوضع خطة مغادرتك المستشفى. ويجب أن تشمل هذه الخطة أنواع الأدوية التي تتناولها، والخدمات المتوفرة في المجتمع المحلي وأي معدات ستحتاجها لمساعدتك على القيام بنشاطاتك اليومية في البيت.

### اليوم ٦ – مغادرة المستشفى

- يجب أن تقوم بمراجعة خطة مغادرة المستشفى مع أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً. تأكد من أنك تفهم تماماً الخطوات التالية وناقش معهم أي أسئلة أو استفسارات قد تكون مصدر قلق بالنسبة لك.
- يجب أن تتأكد، قبل مغادرتك المستشفى، من أنك تعرف كيفية إدارة الأعراض الصحية التي قد تتعرض لها، وتلاحظ عندما يزداد الوضع سوءاً وتعرف ما يجب عليك أن تفعله إذا حصل هذا فعلاً.
- قد تذهب إلى البيت مع بعض الأجهزة الإضافية لدعم حالتك الصحية مثل جهاز أكسجين البيت، الرعاية المنزلية أو الرعاية في المجتمع المحلي لمساعدتك على إدارة وضعك الصحي والبقاء مستقلاً بدون الاعتماد على الغير.
- احجز موعداً لمقابلة طبيب العائلة الخاص بك مباشرة بعد مغادرتك المستشفى.
- إذا كنت بحاجة لمساعدة من أجل التوقف عن التدخين بعد مغادرتك المستشفى، اتصل بالوحدة الصحية في منطقة ويندسور وايسكس للحصول على المزيد من المعلومات (٥١٩-٢٥٨-٢١٤٦).