

إن الإقامة في المستشفى للمرضى بعد عملية استبدال الورك (Hip Replacement) لا تتعدى ٣ أيام. وربما تكون جاهزاً للمغادرة خلال فترة أقل من ذلك، حسب وضعك الصحي.

الفحوصات التي يمكن أن تتوقعها خلال زيارتك هذه:

- صور الأشعة – صورة لمنطقة الورك لرؤية المفصل الجديد.
- مخطط كهربية القلب (ECG / EKG) - يتم وضع ضمادات لاصقة على صدرك لرصد وتسجيل نبضات قلبك.
- المؤشرات الحيوية – فحص درجة حرارتك، وضغط الدم، والنبض ومستويات الاكسجين بشكل منتظم.
- فحوصات الدم

سنعمل معاً، أثناء وجودك هنا، لإدارة الألم ومساعدتك على الحركة والتنقل قبل مغادرة المستشفى. إذا كانت لديك أية أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!

### يوم العملية الجراحية

- سيتم نقلك، بعد انتهاء العملية الجراحية، إلى غرفة الإفاقة حيث ستبقى تحت المراقبة لمدة ساعتين أو أكثر، ثم سيتم نقلك إلى غرفتك.
- عندما تصل إلى هذا القسم، ستلتقي بأفراد من الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً. إنهم على استعداد للرد على ما لديك من أسئلة أو أية أمور تثير قلقك خلال فترة بقائك في المستشفى.
- اطلب من أحد أفراد العائلة أن يجلب إلى غرفتك العكازات التي تحمل اسمك أو الوسائل المساعدة على المشي، وحدائك، وأشيائك الشخصية والمعدات الخاصة التي تستعملها.
- يُسمح بتناول الطعام بعد العملية الجراحية. ولكن، ربما تحتاج إلى بعض الوقت حتى تسترد شهيتك على الأكل.
- إذا كنت بحاجة لاستعمال الحمام، اطلب من الممرض/الممرضة مساعدتك على ذلك.
- حرّك قدميك إلى الأمام والخلف بشكل دائري للمساعدة على تحسين دورة الدم في ساقيك بعد العملية الجراحية.
- سيتم إعطاؤك أدوية لتخفيف الألم. إذا استمر إحساسك بعدم الراحة، يجب أن تخبر أحد أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً.
- تحدث مع أفراد الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً عن الوقت الذي يُسمح لك فيه بمغادرة الفراش والبدء بالتحرك من مكان لآخر.

### اليوم ١ بعد العملية الجراحية

- يعتبر النشاط الجسماني جزءاً هاماً من عملية الشفاء واستعادة العافية وسيتم تشجيعك على المشاركة في أكبر قدر ممكن من هذا النشاط. وهذا قد يشمل الجلوس على حافة السرير أو المشي باستعمال الwalker أو العكازات، أو النهوض لتناول وجبات الطعام.
- اتبع الإرشادات الخاصة بالورك التي شرحها لك الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً لمدة لا تقل عن ٣ أشهر بعد العملية الجراحية، أو حتى ينصحك طبيبك خلاف ذلك.
- إن التحكم بالألم يعتبر جزءاً هاماً من عملية النقاهة والشفاء لأنه يسمح لك بالحركة ومغادرة الفراش. يجب أن يعرف الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً ما إذا كان الألم ما يزال خارج نطاق السيطرة عليه.
- سيتم تشجيعك على التنفس بعمق، والسعال وتحريك قدميك والأصابع إلى الأعلى والأسفل كل ساعة. إن هذه التمارين تساعد على تجنب المضاعفات.
- كما سيلتقي معك أخصائي العلاج الطبيعي (Physiotherapist) لتعليمك كيفية التحرك بشكل سليم والتمارين التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على بناء قوتك الجسمانية ومنع تصلب الجسم وضعفه.

## استبدال الورك

### (Hip Replacement Patient Experience Pathway)

- كما سيقوم أخصائي العلاج الوظيفي (Occupational Therapist) بتعليمك كيفية القيام بكافة نشاطاتك اليومية بشكل سليم أثناء فترة شفاء الورك. كما سيشرح لك كيفية استعمال المعدات الخاصة بك وذلك للتأكد من مغادرتك المستشفى بشكل سليم.
- سيتم إعطاؤك بعض الأدوية لتليين البراز والتغلب على الإمساك الذي يكون ناتجاً عن أدوية تسكين الألم. يجب أن تُخبر الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً إذا لم تكن مرتاحاً أو إذا كنت تشعر بالإمساك.

### اليوم ٢ بعد العملية الجراحية

- يجب أن تعمل مع الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً من أجل تحديد مستوى نشاطك، بشكل سليم. مارس التمارين الخاصة لتقوية الورك.
- ربما سيكون بإمكانك مغادرة السرير بمساعدة أحد الأشخاص. استعمل الwalker أو العكازات، إن أمكن، للتوجه إلى الحمام والمشي في ردهة المستشفى.
- إن العودة لممارسة النشاطات اليومية في البيت تحتاج لبعض الوقت. إن بعض الأمور البسيطة مثل التوجه إلى الفراش أو الجلوس في الكرسي تحتاج إلى المزيد من الجهد. سيقوم الطاقم المشرف على رعايتك طبيياً بشرح الطريقة التي تساعدك على العناية بنفسك في البيت.
- 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.

### اليوم ٣ مغادرة المستشفى

- إن الجزء الأهم في مرحلة النقاهة والشفاء هو مواصلة القيام بمختلف النشاطات. مارس المشي لفترات قصيرة من أجل بناء قوتك وقدرتك على التحمل. إذا شعرت بالضعف أو التعب، استرح قليلاً ولكن بدون الجلوس أو الاستلقاء في مكان واحد لمدة طويلة.
- سيتم تحديد موعد لك مع الطبيب الجراح للمتابعة. حدد موعداً لمقابلة طبيب العائلة فوراً بعد مغادرتك المستشفى.
- سيقدم لك الممرض/الممرضة المعلومات اللازمة عن كيفية العناية بمكان الجرح والضمادات، بما في ذلك كيفية الاستحمام عندما تنتقل إلى البيت.

إذا كانت لديك أية أسئلة خلال هذه الرحلة، لا تتردد في السؤال!