

ARABIC

(My Hip Fracture) كسر الورك

معلومات وخطة رعاية فردية

(Information and Individual Care Plan)

دليل للمرضى والعائلات
ومقدمي الرعاية

معلومات مهمة عن الرعاية
بعد التعرّض لكسر الورك

اسم المستشفى:

ATTACH HOSPITAL PATIENT
LABEL

الطبيب الجراح:

الطبيب / طبيب المسنين:

الطبيب العام:

مدير/ة وحدة التمريض:

أخصائي/ة العلاج الفيزيائي:

خدمة إعادة التأهيل / غير ذلك:

جهات اتصال في الخدمة المحلية:



مرحبًا بكم في دليل رعاية
مرضى كسور الورك في
أستراليا ونيوزيلندا

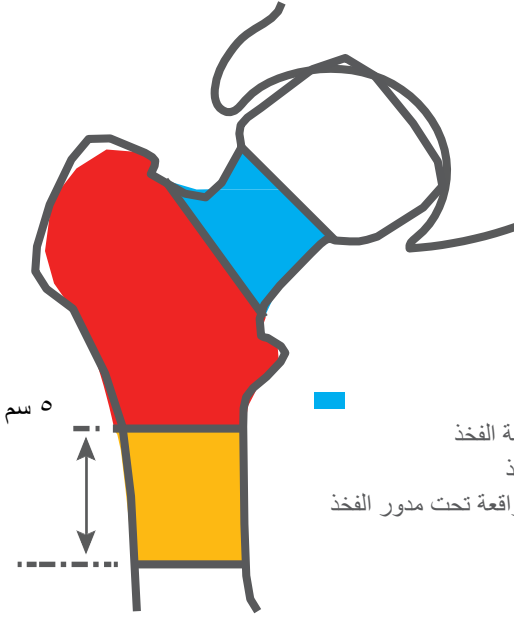
تم إعداد هذا الكتيب لتزويد الأشخاص بمعلومات مهمة عن رعايتهم بعد التعرّض لكسر الورك (كسر في العظام)، وهو يتضمن حقائق حول كسر الورك، وما الذي يمكن توقع حدوثه في المستشفى، ومعلومات عن وقت مغادرة المستشفى. كما يوفر معلومات مهمة عن تفادي التعرّض لكسر آخر وعلاج هشاشة العظام.

توجد مساحة لوضع خطة رعاية للعلاج المستمر الذي قد تحتاجه بعد مغادرة المستشفى.

ما هو كسر الورك؟

الورك عبارة عن مفصل كروي تلتقي فيه عظمتا الحوض والفخذ.

يحدث كسر الورك عندما تنكسر عظمة الفخذ بالقرب من المفصل الكروي.



- كسر عنق عظمة الفخذ
- كسر مبدور الفخذ
- كسر العظمة الواقعة تحت مبدور الفخذ

ما الذي يسبب كسر الورك؟

(What causes a hip fracture?)

حوادث السقوط هي السبب الأكثر شيوعًا لكسور الورك. مع تقدمنا في العمر، تضعف قوتنا ويقل توازننا وتصبح عظامنا أرفع بسبب بعض المشاكل الصحية مثل هشاشة العظام.

وهذا يعني أننا نصبح أكثر عرضة لحوادث السقوط وعندها يمكن أن يؤدي السقوط من ارتفاع بسيط كوضعية الوقوف إلى كسر في العظام.



ما هو علاج كسر الورك؟ (What is the treatment for a hip fracture?)

يحتاج معظم الأشخاص إلى عملية لتثبيت العظم المكسور. ولكن بالنسبة للبعض الآخر، قد يقرر الأطباء بأن الجراحة ليست الخيار الأفضل. إن الأسباب الرئيسية للجراحة هي تخفيف الألم وتمكين الأشخاص من الوقوف على أقدامهم في أسرع وقت ممكن.

ويعتمد نوع العملية التي يتم إجراؤها على الجزء الذي انكسر من الورك. أنواع العمليات التي ينصح الأطباء بها لكسر الورك هي:

- استبدال جزئي لمفصل الورك يتم فيه استبدال العظام المكسورة التي تشكل النهاية الكروية لرأس عظمة الفخذ
- استبدال كامل للورك يتم فيه استبدال العظام المكسورة التي تشكل النهاية الكروية لرأس عظمة الفخذ بالإضافة إلى استبدال تجويف المفصل الكروي
- استخدام البراغي وأحيانًا شريحة لتثبيت الكسر في مكانه
- إدخال قضيب معدني في عظم الفخذ (يسمى المسمار النخاعي) لتثبيت الكسر في مكانه



من يشارك في تقديم الرعاية؟

(Who is involved in providing the care?)

إذا تعرّضت لكسر في الورك، سيكون المسعفون الطبيون أول أعضاء الفريق الذين تقابلهم. عند الوصول إلى المستشفى، سيشمل الفريق الطبي العاملين في قسم الطوارئ وجراحي العظام وأطباء التخدير وأطباء الشيخوخة والمرضى/المرمّضات وأخصائيي العلاج الفيزيائي. عند دخولك المستشفى، قد تقابل أيضًا صيدليًا، وأخصائيًا في إدارة الألم ومعالجًا مهنيًا وأخصائي تغذية ومعالجًا للكلام وعاملًا اجتماعيًا وأخصائيًا في إعادة التأهيل.

أسئلة أود طرحها على الفريق المعالج

(Questions I have for the treating team)

نشجعك على طرح أسئلة على الطاقم الطبي الذي يعتني بك ومناقشة علاجك معه إلى أن تشعر بالارتياح بأنك تفهم ما يجري ولماذا. اكتب أي أسئلة قد تود طرحها في المساحة المتاحة في الصفحة التالية لتتذكرها عندما تزورك الفرق الطبية في جولاتها.



السقوط يمكن أن يتسبب
بكسر العظام حتى لو لم
يكن من ارتفاع عالي

أسئلة شائعة تطرح بعد التعرّض لكسر الورك (Commonly asked questions after a hip fracture)

تحتوي الصفحات التالية على ستة (6) أسئلة وأجوبة شائعة، ستجدونها مفيدة للمرضى وعائلاتهم ومقدمي الرعاية.

1. ما هي الخطوات التي سيتم اتخاذها للتحكّم بالألم الذي أعاني منه؟

(What steps will be taken to manage my pain?)

عادة ما يشعر الشخص بألم كسر الورك في الأربيّة والخذ وهو يزداد سوءًا مع الحركة. أفضل طريقة للتحكم في الألم هي في العادة تثبيت الكسر، لكن معظم الأشخاص يحتاجون إلى مسكنات للألم أثناء انتظار الخضوع للعملية. يتم استخدام الباراسيتامول عمومًا ولكن غالباً ما يحتاج الشخص إلى مسكنات أقوى. الإمساك هو أحد الآثار الجانبية الشائعة للمسكنات القوية وبالتالي سيتم إعطاؤك أدوية مسهلة إذا لزم الأمر.

يمكن أن يساعد استخدام حقنة موضعية في الأربيّة، تسمى "مخدر للعصب"، في تقليل الألم بشكل كبير عن طريق تخدير الساق. يمكن إعطاؤها في قسم الطوارئ وقد تعمل على تسكين الألم لعدة ساعات.

٦٩٪ من المرضى الذين
يتعرضون لكسر في الورك يتلقون
حقنة "مخدر العصب" قبل الخضوع
للعملية



التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019 -

2. ماذا يحدث إذا حصلت لدي مشاكل في الذاكرة أو أصبحت مشوشًا في المستشفى؟

(What happens if I have memory problems or I become confused in hospital?)

من الممكن أن تصاب بالتشوش لفترة مؤقتة بعد التعرض لكسر في الورك - وهذا ما يسمى بالهذيان. يمكن أن ينتج الهذيان عن عدد من الأمور ولكن الأسباب الأكثر شيوعًا لدى الأشخاص الذين يتعرضون لكسر الورك هي الألم والمخدر والأدوية بما في ذلك مسكنات الألم القوية والإمساك والجفاف والالتهاب.

والهذيان أكثر شيوعًا في الأشخاص الذين يعانون أصلًا من مشاكل في الذاكرة. يجب عليك أنت أو عائلتك إخبار موظفي المستشفى بأي تغييرات تطرأ على ذاكرتك، أو إذا أصبت بالتشوش. إن الاهتمام الفوري بهذه المشكلات سيمكّنك من التعافي منها بشكل أسرع.

٣١٪ من المرضى الذين يتعرضون لكسر في الورك يعانون أصلًا من مشاكل في الذاكرة قبل دخولهم المستشفى بسبب كسر الورك



٢٠٪ من المرضى الذين تعرضوا لكسر في الورك عانوا من نوبة هذيان أثناء مكوثهم في المستشفى

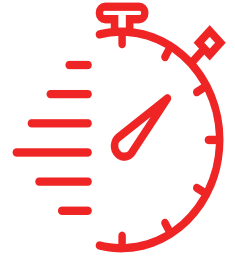
التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019 -

3. ما هي المدة التي يجب أن أنتظرها للخضوع للجراحة بعد إدخالك المستشفى؟

(How long should I have to wait for surgery once I am admitted to hospital?)

توصي معايير الرعاية السريرية للعناية بكسور الورك بأن تجرى الجراحة في غضون 48 ساعة من دخول المستشفى، وذلك لأن المكوث في السرير مع كسر في الورك أمر مؤلم ومخجل ومضن. إلا أن هذا الوقت الموصى به للخضوع للجراحة قد لا يكون ممكناً لبعض المرضى، على سبيل المثال إذا كانت لديك مشكلة طبية تحتاج إلى علاج قبل خضوعك للعملية.

٧٧٪ من المرضى الذين
يتعرضون لكسر في الورك يخضعون
للجراحة في غضون ٤٨ ساعة



التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019 -

4. متى سأتمكن من مغادرة السرير وبدء العلاج الطبيعي بعد الخضوع للجراحة؟

(How soon after surgery will I be able to get out of bed and start physiotherapy?)

الهدف من العملية هو السماح لك بالوقوف ووضع الثقل على ساقك على الفور. يتمكن معظم الأشخاص من الجلوس خارج السرير والبدء بالمشي في اليوم التالي للجراحة. قد تشعر ببعض الألم أو الضعف عند البدء بالمشي، وهذا أمر شائع جدًا. سوف تساعدك الحركة على استعادة استقلاليتك بشكل أسرع وتجنب مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي والجلطات في الساقين وتقرحات الفراش.

يُعطى ٩٠٪ من المرضى الذين يعانون من كسر في الورك الفرصة للجلوس خارج السرير والبدء بالمشي في اليوم التالي للجراحة

التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019 -



5. متى أستطيع العودة إلى المنزل بعد الخضوع للجراحة؟ (How long before I can go home after surgery?)

يختلف كل شخص عن الآخر، وبالتالي من الصعب التكهّن بمدة بقاء الشخص في المستشفى. تعتمد الكثير من الأمور على الطريقة التي كان يتدبر فيها الشخص أمره قبل التعرض لكسر الورك.

بعض المرضى يتحسنون بسرعة ويتمكنون من العودة إلى منازلهم في غضون 3-5 أيام. إلا أن البعض الآخر يحتاجون إلى وقت أطول من ذلك وقد يضطرون إلى الانتقال إلى جناح آخر أو مستشفى آخر للخضوع لإعادة التأهيل. ولسوء الحظ، فإن بعض الأشخاص لا يستفيدون من إعادة التأهيل ولكنهم قد يتعافون بمرور الوقت، كما أن بعض المرضى لا يستعيدون نفس القدرات الجسدية التي كانت لديهم قبل التعرض لكسر الورك.

سيتحدث إليك الفريق الذي يعتني بك عن تقدمك ويعمل معك للتخطيط لخروجك من المستشفى. وهم يقومون بإشراك عائلتك أو مقدم الرعاية، بعد الحصول على إذن منك. من المهم أن يفهم الفريق الذي يعتني بك ترتيبات معيشتك إذ سيساعد ذلك في التخطيط لرعايتك وإعادة تأهيلك وكذلك في الدعم الذي قد تحتاجه بعد مغادرة المستشفى.

6. ما الذي يمكنني فعله لتقليل خطر السقوط والتعرض لكسر آخر؟ (What can I do to reduce my risk of falling and getting another fracture?)

هناك سببان لكسور الورك وهما السقوط وتردي صحة العظام - هشاشة العظام. لتفادي التعرض للكسور في المستقبل من المهم مراعاة أمرين - صحة عظامك واتباع سبل لتفادي حصول المزيد من حوادث السقوط.



١٤٪ من المرضى الذين يتعرضون لكسر
في الورك يغادرون جناح تقويم العظام في
المستشفى ويذهبون مباشرة إلى مسكن خاص.

التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019

صحة العظام (Bone Health)

هشاشة العظام هي مشكلة صحية تتسبب بترقق العظام وتجعلها أكثر عرضة للكسر.

الكالسيوم وفيتامين د هما العنصران الأساسيان في تركيب العظام. تعتبر منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والجبن، والفواكه والخضروات بما في ذلك الخضروات الورقية والكرنب والبروكلي والبطاطا والسبانخ والطماطم مصادر جيدة للكالسيوم. كما أن السردين المعلّب والسلمون مصادر جيدة لفيتامين د، إلا أن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو أشعة الشمس.

٥٥٪ من المرضى الذين

يتعرضون لكسر في الورك يغادرون
المستشفى بعد أن يكونوا قد بدأوا بتناول
الكالسيوم و / أو فيتامين د، و ٢٠٪
يبدأون بتلقي علاج هشاشة العظام قبل
مغادرة المستشفى.

التقرير السنوي لسجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR) لعام 2019

تفادي التعرض لحادث سقوط آخر (Preventing Another Fall)

تشمل العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر التعرض لحوادث السقوط ضعف القوة الجسدية وقلّة التوازن وانخفاض مستويات النشاط.

هناك العديد من الأمور التي يمكن القيام بها لتفادي السقوط، وهي تشمل القيام بتمارين التوازن والتقوية، وتناول ما يكفي من البروتينات للحفاظ على قوة العضلات، خاصة إذا كنت نحيلًا أو فقدت الكثير من الوزن مؤخرًا بدون أن تتقصد ذلك، ووقف تناول الأدوية التي تزيد من خطر السقوط مثل الحبوب المنومة، ومراقبة ضغط الدم وفحص النظر والنظارات إذا كنت تستخدمها، والتدقيق في محيط منزلك لمعرفة المخاطر التي قد تؤدي إلى التعثر.

اسأل طبيبك عن وسائل الحفاظ على صحة العظام والوقاية من السقوط الأنسب لك.



اسأل الطبيب (Ask the Doctor)

اجعل من تفادي التعرض لكسر مجددًا أولوية بالنسبة لك. من المهم أن تتابع مع طبيبك العام بعد مغادرة المستشفى بشأن خطتك لتفادي التعرض لكسر آخر.

فيما يلي خمسة أسئلة رئيسية ينبغي أن تطرحها على طبيبك العام:

1. ما هي عوامل الخطر الموجودة لدي والتي قد تزيد من خطر تعرضي للسقوط؟
2. ما نوع التمارين التي قد تقلل من خطر تعرضي للسقوط؟
3. ما هو مرض هشاشة العظام؟
4. ما الذي يمكنني فعله لتحسين صحة عظامي؟
5. ما هي العلاجات المتاحة لمرض هشاشة العظام؟



التعافي من كسر الورك - ما يهمني؟

من المهم أن يعرف الأطباء الذين يعتنون بك الأمور التي تهلك. على سبيل المثال المشي داخل المنزل دون الحاجة لاستخدام أداة تساعد في المشي، إعداد وجبات الطعام، أخذ الكلب للتنزه، العودة إلى العمل في الحديقة وتحسين التوازن.

اكتب أدناه الأشياء التي ترغب في أن تتمكن من القيام بها:

1.

2.

3.

4.

5.

خطة الرعاية الفردية (Individual Care Plan)

يتم إكمالها من قبل الطاقم الطبي مع المريض أو الشخص الذي تم اختياره

ينبغي إحضارها إلى جميع المواعيد

الإسم:

ATTACH HOSPITAL PATIENT
LABEL

من هم أعضاء الفريق الذين ينبغي أن تتم إضافتهم إلى خطة الرعاية هذه؟

الإسم

العلاقة/صلة القرابة

الوجهة عند الخروج من العناية المشددة

منزل خاص

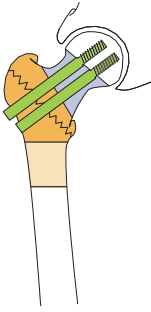
مستشفى إعادة تأهيل

مرفق سكني لرعاية المسنين

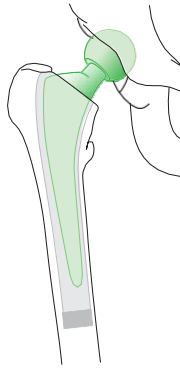
غير ذلك

خضعت للجراحة بتاريخ: / /

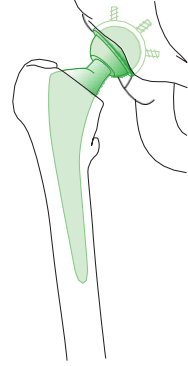
نوع الجراحة:



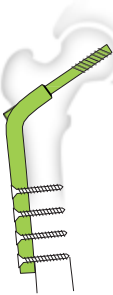
براغي مفتنة



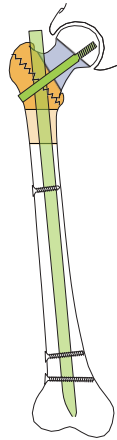
استبدال جزئي
لمفصل الورك



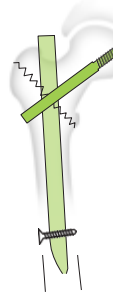
استبدال كامل لمفصل
الورك



مسمار نخاعي قصير



مسمار نخاعي طويل



برغي تثبيت عظم الفخذ
لمنع انزلاق الورك

العناية بي بعد خضوعي للجراحة

العناية بالجرح:

نعم كلا

الخيوط الجراحية:

تذوب من تلقاء نفسها:

نعم كلا

إذا كانت لا تذوب من تلقاء نفسها:

موعد إزالتها: / /

متى تمت إزالتها: / /

أين:

في العيادة

في جناح المستشفى

لدى الطبيب العام

في المجتمع

في مرفق سكني لرعاية المسنين

مواعيد المتابعة

الوقت (إذا كنت تعرفه)	التاريخ	
		الطبيب العام
		عيادة طبيب تقويم العظام
		مركز صحة المجتمع
		المعالج الفيزيائي
		عيادة مرضى حوادث السقوط وتحسين التوازن
		عيادة معالجة هشاشة العظام
		غير ذلك

أدوية العظام التي أتناولها

فيتامين د

كالمسيوم

Denosumab / Prolia

Zoledronic Acid / Aclasta

Alendronate / Fosamax

Risedronate / Actonel

Raloxifene / Evista

Teriparatide / Forteo

متطلبات رعايتي المستمرة (My Ongoing Care Needs)

سأحتاج إلى معدات للحفاظ على سلامتي عندما أصل إلى المنزل:

نعم كلا لا ينطبق

ماذا سأستخدم لمساعدتي على المشي؟

عصا
 عكازات
 إطار للمشي بعجلتين
 إطار للمشي بأربع عجلات
 غير ذلك، على سبيل المثال كرسي متحرك

ما هي المعدات الأخرى التي ستساعدني بعد خروجي من المستشفى؟

إطار فوق المراض
 كرسي أو مقعد للاستحمام
 لوح للانتقال من وإلى حوض الاستحمام
 أدوات بمسكات طويلة
 ملقط ذو مسكة طويلة أداة للمساعدة في ارتداء الملابس
 أداة للمساعدة في ارتداء الملابس
 كرسي يمكن تعديل ارتفاعه
 يوصى باستخدام فراش أو وسادة لتخفيف الضغط على الجلد

معلومة إضافية (Additional Information)

لمعرفة المزيد حول سجل كسور الورك في أستراليا ونيوزيلندا (ANZHFR)، يرجى زيارة الموقع:

www.anzhfr.org

،لمعرفة المزيد عن المعايير الوطنية للرعاية السريرية للعناية بكسور الورك، يرجى زيارة الموقع:

www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-Clinical-care-standard

هيئة جودة الخدمات الصحية والسلامة في نيوزيلندا:

www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-Falls/news-and-events/news/3008

My Aged Care: www.myagedcare.gov.au

Live Stronger for Longer NZ: www.livestronger.org.nz

موارد إضافية (Additional Resources)

قائمة الموارد



شكر وتقدير

حصل هذا المنشور على تمويل من وزارة الصحة في الحكومة الأسترالية.



Australian & New Zealand Hip Fracture Registry

مؤسسة (أبحاث علم الأعصاب في أستراليا) NeuRA

هاتف +61 2 9399 1000 فاكس +61 2 9399 1005

مبنى Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia
PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture

تابعونا على وسائل التواصل الاجتماعي



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral