



## لماذا يُعد اتخاذ الوضعية أمرًا مهمًا؟

- يحقق تغيير وضعية المريض المعتمد على غيره كل ساعتين على الأقل أربعة أشياء:
- أ. يساهم في تحقيق راحة المريض.
  - ب. يخفف الضغط على المناطق المصابة.
  - ج. يساعد في الوقاية من حدوث قرحة الفراش أو التشوهات في المفاصل.
  - د. يُحسن الدورة الدموية.

1. **وضعية الاستلقاء:** تضم العديد من الدرجات من المستوية حتى 60 درجة.



ملاحظات أخرى	السبب	الخطوات
غالبًا ما يعاني كبار السن من الحُدَاب (نتؤ الظهر) أو يعانون من تمدد محدود للرقبة. وتساعد الوسادة في دعم الرقبة لتكون في وضعية محاذاة جيدة.	تمنع التمدد المفرط للرقبة وتحافظ على المحاذاة.	1. ضع وسادة واحدة تحت الرأس والكتفين.
	يقلل ذلك من تمدد الركبة والورك ويريح منطقة أسفل الظهر.	2. يتم وضع وسادة واحدة تحت الفخذ لثني الركبة قليلاً.



لا يوصى بالضغط المطول على الكعب لفترات تتجاوز 30 دقيقة.	يمكن تحمل ذلك لفترات زمنية قصيرة دون التسبب في تلف الأنسجة.	3. الكعبان مستندان على الفراش.
---	---	--------------------------------

2. **تغيير وضعية الاستلقاء:** وضعية فاوولر: يُرفع الفراش 45 درجة تقريباً (حتى 60 و 90 درجة) - وضعية شبه الجلوس. (وضعية فاوولر هي وضعية اختيارية للمرضى الذي يعانون من صعوبة في التنفس أو يعانون من مشاكل في القلب).



ملاحظات أخرى	السبب	الخطوات
غالبًا ما يعاني كبار السن من الخُداب (نتوء الظهر) أو يعانون من تمدد محدود للرقبة. وتساعد الوسادة في دعم الرقبة لتكون في وضعية محاذاة جيدة.	تمنع التمدد المفرط للرقبة وتحافظ على المحاذاة.	1. ضع وسادة واحدة تحت الرأس والكتفين.
	الوضعيتان تمنعان الإجهاد العضلي على الكتفين.	2. الذراعان والمعصمان مستندان على الفراش بمحاذاة الجسم أو يمكن ثنيهما ووضعهما على بطن المريض.



	<p>يقلل ذلك من تمدد الركبة والورك ويريح منطقة أسفل الظهر. يساعد في الحفاظ على وضعية الجلوس دون إمالة الفراش لأسفل. يخفف بعض الضغط على الكعبين.</p>	<p>3. يتم وضع وسادة واحدة تحت الفخذ لثني الركبة قليلاً.</p>
<p>يحدث القص عندما يميل الهيكل العظمي واللفافة العميقة نحو الأسفل مع الجاذبية، بينما يظل الجلد واللفافة العلوية في الوضعية الأصلية. ويمكن أن يحدث موت الأنسجة الشديد عندما يكون القص بين طبقتين من الأنسجة التي تتسبب في حدوث التمدد والالتواء وتمزق الأوعية في الأنسجة تحت الجلد.</p>	<p>تجنب الضغط على منطقة أسفل الظهر ويمنع المرضى من إمالة الفراش للأسفل والذي يمكن أن يسبب حدوث القص.</p>	<p>4. ارفع الفراش قليلاً عند القدمين.</p>
<p>لا يوصى بالضغط المطول على الكعب لفترات تتجاوز 30 دقيقة. يُنصح باستخدام لوح القدم (المسند) أو وسيلة دعم أخرى للحفاظ على القدمين في وضعية محاذاة جيدة وتمنع سقوطهما.</p>	<p>يمكن تحمل ذلك لفترات زمنية قصيرة دون التسبب في تلف الأنسجة. يمنع الانثناء الشديد للقدمين.</p>	<p>5. الكعبان مستندان على الفراش. ** قد تلاحظ أن القدمين ليستا في وضعية محاذاة جيدة.</p>



### 3. وضعية الاضطجاع:



ملاحظات أخرى	السبب	الخطوات
غالبًا ما يعاني كبار السن من الحُدَاب (نتؤ الظهر) أو يعانون من تمدد محدود للرقبة. وتساعد الوسادة في دعم الرقبة لتكون في وضعية محاذاة جيدة.	تمنع التمدد المفرط للرقبة وتحافظ على المحاذاة.	1. ضع وسادة واحدة تحت الرأس والكتفين.
	يعزز الدورة الدموية الجيدة في الأطراف. يمنع الانتشاء الجانبي وإجهاد العضلات القصية الترقوية الخشائية والدوران الداخلي أو تقريب الكتف.	2. الكتف الأيسر مسحوب للأمام ومحاذاة الجزء العلوي من الجسم والرأس والرقبة والجذع بشكل صحيح. المعصم الأيسر مدعوم بمنشفة ملفوفة.
		3. يتم وضع وسادة واحدة تحت العضد ليكون في وضعية محاذاة جيدة، مع ضرورة انثناء الذراع بسهولة.
	هذا يضمن محاذاة جيدة للكتفين والوركين. يحافظ على الوضعية.	4. يتم وضع وسادة واحدة جانبيًا تحت الساق والفخذ. يتم ثني الساق اليمنى بشدة بحيث لا تستند على الساق السفلى. يتم وضع وسادة واحدة بين الساقين للحفاظ على الوضعية.



#### 4. اتخاذ الوضعية في الكرسي أو الكرسي المتحرك



- الركبتان (عند 90 درجة مع الوركين) متباعدتان قليلاً لتوفير الراحة وتعزيز المزيد من المحاذاة.
- الوركان متموضعان عند الخط الناصف لمقعد الكرسي ويكون الحوض مستقرًا.
- يكون الظهر مدعومًا في الكرسي للأمام بحيث يلتقي الظهر بالوركين عند زاوية 90 درجة.
- يتم ثني الذراعين ودعمهما بالذراعين على الكرسي.
- يتم وضع الرأس في منتصف الجسم مدعومة بظهر الكرسي.
- أثناء الجلوس، أفضل وضعية يمكن استخدامها هي "القدم المسطحة ووضعية الـ 90 درجة / 90 درجة / 90 درجة".