



أمانة للرعاية الصحية  
**Amana Healthcare**  
Brought to you by M42

## برنامج القدم السكري



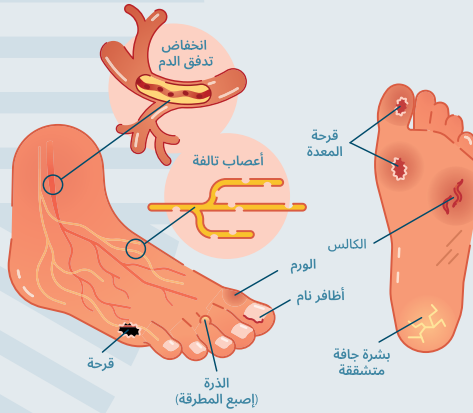


برنامج علاج القدم السكرية لدينا صمم لدعم المرضى من خلال الزيارات المنتظمة من فريق أمانة للرعاية الصحية والذي يتكون من الأطباء والمرضى وخبراء الرعاية التأهيلية وأخصائيي العناية بالجروح في كل من الرعاية المنزلية والمرافق الداخلية.

نقدم أيضاً تقييماً شاملاً للقدم للرعاية المنزلية وداخل المنشأة لتلبية الإحتياجات الفريدة للمرضى ، مما يضمن حصولهم على أفضل رعاية ممكنة. بالإضافة إلى ذلك، نقوم بدعم العائلات من خلال العمل الإجتماعي، وتنسيق الرعاية، والزيارات والمتابعة وذلك بمجرد انتقال المرضى إلى الرعاية المنزلية .

## ا هي القدم السكرية؟

يشير مصطلح "القدم السكرية" إلى مشاكل في القدم ، مثل التقرح أو الجروح ، التي تحدث بسبب تلف الأعصاب أو ضعف تدفق الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري ، عندما يتم التحكم في مرض السكري والكوليسترول وضغط الدم بشكل جيد، ومع الفحوصات المنتظمة للقدميين من قبل أخصائيي القدم ، يمكن يقلل هذا من فرص تفاقم مشاكل القدم الخطيرة بشكل كبير .



ولذلك تلف الأعصاب الناتج عن مرض السكري يمكن أن يؤدي إلى صعوبة الإحساس بالأشياء أو الأجسام الصغيرة الموجودة في حذائك ، مما قد يسبب بثورًا أو قروحًا. إذا لم تُعالج بشكل صحيح ، ويمكن أن تتحول إلى إلتهابات أو جروح لا تلتئم ، مما قد يؤدي إلى الحاجة إلى بتر الأطراف ، بالإضافة إلى ذلك ، فإن ضعف تدفق الدم الناتج عن مرض السكري يجعل من الصعب على قدميك الشفاء من التقرحات أو مقاومة الإلتهابات .

## كيفية العناية بقدمك السكرية ؟



**أغسل قدميك بشكل يومي:** استخدم الماء الدافئ (وليس الساخن) وتجنب نقع قدميك ، جفها جيداً خاصة بين الأصابع ، ضع مرطباً على الجزء العلوي والسفلي لقدميك ، تجنب وضع المرطب بين الأصابع لتجنب الالتهابات .



**أفحص قدميك بشكل يومي:** بحثاً عن الجروح ، الإحمرار ، التورم ، التقرح ، بثور ، مسامير ، جلد سميك صلب ، أو أي تغييرات أخرى في الجلد أو الأطراف . استخدم المرآة أو اطلب من أحد أفراد الأسرة المساعدة إذا لم تتمكن من رؤية أسفل قدميك .



**إرتدي أحذية تناسب مقاس قدميك:** جرب الأحذية الجديدة في نهاية اليوم عندما تكون قدميك في أكبر حجم لها . تعود على إرتداء الأحذية الجديدة تدريجياً وذلك بارتدائها لمدة ساعة أو ساعتين يومياً حتى تصبح مريحة ، إعتاد على إرتداء الجوارب دائماً مع حذائك .



**إرتدي الأحذية بشكل دائم:** لا تمشي حافي القدمين أبداً، ارتدي الأحذية أو الجوارب أو النعال في جميع الأوقات، حتى داخل المنزل وذلك لحماية قدميك من الإصابة. أفحص حذاءك جيداً بحثاً عن أي أشياء داخلية وتأكد من أن بطانة الحذاء ناعمة.



**لا تقم بإزالة المسامير أو الجلد السميك الصلب:**  
تجنب إزالة المسامير والجلد السميك بنفسك ،  
أو استخدام المنتجات المتاحة دون وصفة طبية ،  
لأنها قد تضر بشرتك .



**قص أطراف قدميك:** قم بقص أطراف قدميك  
بشكل مستقيم ونعم أي حواف حادة باستخدام  
مبرد الأظافر . إذا لم تتمكن من الوصول إلى  
أطراف قدميك أو رؤيتها ، أطلب من أخصائي  
الأقدام أن يقصها لك .



**إختيار الأنشطة المحببة للقدمين:** الأنشطة  
مثل المشي ، ركوب الدراجات ، أو السياحة جيدة  
لقدميك . تأكد دائماً من إستشارة طبيبك قبل  
البدء في أي أنشطة جديدة للتأكد من أنها آمنة  
بالنسبة لك .



**المحافظة على تدفق الدم:** أثناء الجلوس، أرفع  
قدميك وقم بتحريك أصابع قدميك عدة مرات  
في اليوم لتحسين الدورة الدموية

يمكن لممرضك في أمانة للرعاية الصحية ، أو ممرض العناية بالأنسجة الحيوية ، المعالج المهني ، أو أخصائي  
العلاج الطبيعي أو الطبيب أو أخصائي التغذية أن يضعوا خطة رعاية تساعدك في الوقاية وعلاج القدم السكرية .

## أحذر من الآتي:

إذا تم ملاحظة أياً من المتغيرات التالية ، يجب عليك إبلاغ طبيبك أو ممرضة أمانة للرعاية الصحية .

- تغيرات في لون الجلد على القدم
- تورم في القدم أو الكاحل
- تغيرات في درجة حرارة القدمين
- تقرح مستمرة على القدمين.
- ألم أو وخز في القدمين أو الكاحلين
- نمو أظافر القدمين.
- القدم الرياضي أو غيرها من التهابات فطرية في القدمين.
- جلد جاف أو متشقق على الكعبين
- أي علامات أخرى للإلتهابات.

## ماذا يمكن لفريق الرعاية متعددة التخصصات في أمانة للرعاية الصحية أن يفعل من أجلك؟

يعمل فريق أمانة للرعاية الصحية متعدد التخصصات معاً لتقديم رعاية شاملة ودعم عبر مختلف احتياجات الرعاية الصحية ، إليك الكيفة التي تمكنهم من المساعدة .

- **خطط الرعاية الشخصية:** سيعمل معك فريقنا من الأطباء وممرضات الأنسجة الحيوية و العناية بالجروح وأخصائيي العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي وأخصائيي التغذية وغيرهم من المتخصصين لإنشاء خطة رعاية مصممة خصيصاً لإحتياجاتك وظروفك الصحية
- **التقييم والمراقبة المنتظمة:** نحن نقدم تقييم ومراقبة مستمرة لضمان التعامل مع حالتك بشكل فعال ، سواء كان ذلك في المستشفى أو في المنزل . يشمل ذلك الفحوصات المنتظمة والتعديلات على خطة الرعاية الخاصة بك على حسب الحاجة .
- **التعامل مع الأمراض المزمنة:** يساعد فريقنا في إدارة وعلاج الحالات المزمنة مثل السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، ومشاكل الجهاز التنفسي ، ويقدم إرشادات حول الأدوية ، وتعديلات نمط الحياة ، وتقنيات وأساليب الرعاية الذاتية.
- **إعادة التأهيل والعلاج:** يساعد أخصائيي العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي في تحسين الحركة والقوة والإستقلالية ، مما يضمن لك الراحة والنشاط بأقصى حد ممكن.
- **الدعم للعائلات:** يساعد الأخصائيون الإجتماعيون ومنسقي الرعاية في توجيه ودعم العائلات ، بما يضمن لديهم الموارد والمعلومات الضرورية لرعاية أحبائهم في المنزل .

- **إستشارات المتخصصين:** أن يكون لديك إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من المتخصصين ، مثل الأطباء ، وأخصائيي التغذية ، وخبراء العناية بالجروح ، لمعالجة المخاوف الصحية المحددة وتحسين جودة الحياة بشكل عام .
- **التعليم والتدريب:** نحن نقوم بتثقيف المرضى وعائلاتهم على كيفية التعامل مع الحالات ، والوقاية من المضاعفات ، وتحسين الصحة العامة ، لضمان بأن يكون الجميع على دراية كاملة و جيدة وولديهم القدرة على تولي مسؤولية رعايتهم .
- **دعم على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع:** فريقنا متاح على مدار الساعة للمساعدة من أي مخاوف صحية طارئة ، ومما يوفر لك راحة البال مع العلم أن الرعاية متاحة دائماً عند الحاجة اليها.

