



ورقة المعلومات الخاصة (ADL) بأنشطة الحياة اليومية

(الاستحمام، ارتداء الملابس، استخدام المراض، التبرج، تناول الطعام، التحرك)

- 1) شجع أحبائك على المشاركة في العناية الشخصية الخاصة بهم (الاستحمام، ارتداء الملابس، التزيين، استخدام المراض) قدر الإمكان - ادعمهم لاستخدام القدرات التي لا تزال لديهم!
- 2) إذا كان أحد أفراد أسرتك يستخدم جهازاً للمشي (عكاز، مشايات التنقل) فتأكد من أنه في متناول اليد وأنهم يستخدمونه عند المشي في الداخل والخارج حسب الاقتضاء.
- 3) عند مساعدة أحبائك أثناء نقلهم (مثلاً عند انتقالهم من السرير إلى الكرسي) تأكد من ارتدائهم أحذية أو شباشب بنعل مطاطي وتأكد من أن أقدامهم مسطحة على الأرض قبل البدء بعملية نقلهم.
- 4) إذا كان أحد أفراد أسرتك يواجه صعوبة في الانتقال من دورة المياه، فكر في الحصول على مقعد مرحاض مرتفع أو (مساند للذراعين) لمرحاضك Versaframe.
- 5) تأكد من تنظيف أي بشرة رطبة وتجفيفها بشكل صحيح بعد الذهاب الشخص إلى الحمام. عدم تجفيفها بشكل صحيح قد يزيد من نشوء الاصابات بسبب الضغط أو قرح الفراش.
- 6) إذا كان أحد أفراد أسرتك يواجه صعوبة في الدخول والخروج من حوض الاستحمام، فكر في إمكانية تقييم الشخص في المنزل من قبل المعالج المهني (OT) قد يوصي المعالج المهني بوضع قضبان للتمسك بها أو أية معدات للمساعدة.
- 7) استخدم مبادئ الحفاظ على الطاقة اللازمة أثناء القيام بالمهام: حدد أولويات الأنشطة - ما الذي يجب القيام به اليوم وما الذي يمكن تأجيله، ضع خطة للأنشطة - لتجنب الرحلات الإضافية، قم بالأنشطة بتأني - لا تتسرع، حافظ على وتيرة بطيئة وثابتة، الوضعية - عند القيام بالأنشطة ضع أحبائك في وضعية الجلوس إذا كان ذلك ممكناً (يستهلك الجلوس طاقة أقل بنسبة ٢٥٪).
- 8) حافظ على الصحة الجيدة للفم كونها مهمة للصحة العامة. تأكد من تنظيف أسنان أو طقم أسنان من تحبهم مرتين بالأسبوع.
- 9) تأكد أن يكون من تحبهم مستيقظين وفي وضعية مستقيمة عند تناولهم الطعام والشراب للحد من خطر الاختناق. بعد تناول وجبة ضعهم في وضعية مستقيمة ومريحة لمدة ساعة على الأقل.
- 10) إذا كان من تحبه يواجه صعوبة في البلع (عسر البلع)، تأكد من توفير خيارات الأطعمة التي هي جزء من النظام الغذائي الموصى به، مثل الأطعمة المهروسة أو الأطعمة المفرومة أو السوائل المكثفة.