CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

فترة النقاهة أو الحجر الوقائي

النقاهة هي فترة التعافي التدريجي للصحة بعد التعرض لمرض أو حادث أو عملية جراحية، يجب فيها التحلي بالصبر واتباع بعض التوصيات.

إذا كنت قد عانيت من مرض خطير أو كنت قد اتبعت العزل الوقائي في المنزل، فإن قدرتك الوظيفية قد تأثرت بالمرض نفسه وبفقدان العضلات الناجم عن انخفاض النشاط البدني. يتم فقد القوة والتوازن ويزداد خطر السقوط والإصابات. إذا سبق لك ودخلت إلى المستشفى في حالة خطيرة أو مطولة، فستكون الآثار أكثر أهمية. تؤثر الحالة السابقة أيضا على التأثيرات. بالإضافة إلى ذلك، إذا تأثرت وظائف الرئة، فإن الوضع يزداد سوءا.

قد تظهر أيضا آثار نفسية ومعرفية في بعض المرضى.

لاستعادة اللياقة البدنية ...

1. حافظ على **العادات الصحية**. اشرب كمية كافية من الماء واضبط نظامك الغذائي على وضعك الصحي الجديد وتجنب السموم.
2. حافظ على **الروتين**: ساعات الراحة والنظافة وأوقات الوجبات. خلال النهار ابحث عن توازن بين فترات الراحة والنشاط. تكيف مع المرض وكن نشيطا دون أن تصاب بإرهاق شديد.
3. **تجنب السقوط**: ارتدي أحذية مغلقة حتى في المنزل، وقم بإزالة السجادات والأسلاك والأثاث والأدوات الأخرى التي يمكن أن تسبب لك السقوط.
4. **مارس الرياضة يوميا**، وذلك قدر استطاعتك. اضغط هنا لمشاهدة فيديو يحتوي على تمارين للشباب وآخر على تمارين لكبار السن:

- اجلس على كرسي وحرك **قدميك** برفع وخفض أصابع القدمين، وارسم دوائر أو أشكالا خيالية في الهواء، وحرك **ذراعيك** في اتجاهات مختلفة وحرك **جذعك** للأمام وللخلف وللجوانب.

- **المشي** هو تمرين سيساعدك على التعافي بشكل أسرع. امش يوميا، وإذا استطعت، امش لمدة 5 دقائق على الأقل كل ساعة.
- **اجلس وانهض** من أعلى الكرسي وقم **بصعود** الدرج وهبوطه.
- **توازن** على ساق واحدة ثم قم بنفس العملية في الساق الأخرى (في مكان آمن حيث يمكنك بسهولة الإتكاء على الحائط إذا فقدت التوازن).
- قم **بأداء تمارين الضغط ضد الحائط**: قف أمام الحائط مع ابعاد قدميك قليلا عنه وضع يديك على الحائط مع ثني مرفقيك، وادفع الحائط حتى يتم تمديد مرفقيك. يمكنك أيضا رفع وخفض كعبيك في نفس الوقت.
- استمع إلى الموسيقى **وارقص**، سيساعدك ذلك جسديا وعقليا.
- إذا كان لديك **معدات رياضية** في المنزل، مثل الأشرطة المطاطية أو الدراجة الثابتة أو أجهزة المشي أو جهاز ستيب أو الأثقال، فهذا هو الوقت المناسب لاستخدامها.

انتعاش الجهاز التنفسي

إذا انخفضت سعة رئتيك بعد المرض، فقم بممارسة تمارين التنفس كل يوم لزيادتها مرة أخرى وكذلك لطرد الإفرازات.

الحالة المزاجية

بسبب الضعف الذي ربما قد بقي بسبب العزلة التي عانيت منها، أو خوفا من المرض مرة أخرى، لأسباب اقتصادية، بسبب الآلام المتراكمة، وما إلى ذلك، بعد المرض، قد تشعر بحالة من الإحباط التي يجب معالجتها. ابحث عن السكينة وقم بخطوات لرفع معنوياتك واسترخي ومارس اليقظة الكاملة، وما إلى ذلك.
سيساعدك التعافي الجسدي والعودة إلى الحياة النشيطة على تحسين مزاجك. يمكن أن يكون الدعم من طرف العائلة والأصدقاء مهما جدا. في الحالات الخطيرة قم باستشارة المهنيين الصحيين.

المؤلفون : مونل رات روماغ را، ور ي و ج، إلي ، كونل ل و ي ر وت، لون ا مور نو، لو س كو ارت، وات ول ر كا ري، إلف را ار ا، إ لي ر ورات، روة ناس، رو ر ا ا ولور س ألونلو
المراجعة العلمية : م موحف اليمار ت وم موحف ال ها الينفلع ل CAMFIC
المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي CAMFIC
تترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم: جوان جوسيب كابري