

تم إدخالى الى المستشفى لاصابى ديفكوى-19

كتب معلومات للمرضى

عزيمي المريض

1. ما هو كوفيد-19؟

فيروسات كورونا

الفيروسات التاجية هي مجموعة من الفيروسات التي تسبب العدوى لدى البشر والحيوانات، وتتراوح من نزلات البرد إلى الحالات الخطيرة مثل MERS-CoV و SARS-CoV.

بعض الفيروسات التاجية الحيوانية هي كائنات حيوانية، مما يعني أنها يمكن أن تنتقل بين الحيوانات والبشر. ثبت حتى الآن أن سبعة فيروسات تاجية تسبب العدوى لدى البشر.

كوفيد-19

في أواخر ديسمبر 2019، اكتشفت السلطات الصحية الصينية نوع جديد من فيروس كورونا (SARS-CoV-2) الذي تسبب في الإصابة بجائحة كوفيد-19.

يمكن أن ينتقل الفيروس من شخص لآخر، وقد انتشر الآن في جميع أنحاء العالم.

دخلت إلى مستشفى أنتوربين الجامعي لأن اختبارك الخاص بفيروس كورونا-19 كان إيجابياً وعليه فانك تحتاج إلى رعاية طبية. ستجد في هذا الكتيب مزيداً من المعلومات حول الفيروس وعملية رعايتك. إذا كان لديك أي أسئلة، يمكنك دائماً الاتصال بالطبيب أو الممرضة. ستجد التفاصيل الخاصة بهم في الجزء الخلفي من هذا الكتيب.

نتمنى لك الشفاء العاجل.

1. ما هو كوفيد-19 3
2. ما هي الأعراض؟ 4
3. كيف ينتشر فيروس كوفيد-19؟ 4
4. كيف يتم علاج فيروس كوفيد-19؟ 5
5. كيف يمكنني الإبقاء على اتصال مع أحبائي؟ 5
6. كيف أحافظ على لياقتي البدنية والعقلية؟ 6
7. متى يمكنني العودة إلى المنزل؟ 11
8. ماذا أفعل بعد العودة إلى المنزل؟ 11
9. جهة الاتصال 12

تصفح موقع www.uza.be/covid-19 للحصول على معلومات إضافية حول هذا الكتيب لك ولأحبائك. لست قادراً على الحصول على الإنترنت؟ اطلب إذن كتيبات إضافية من القائمين على لرعاية الصحية لدينا.

2. ماهي الأعراض؟

تتراوح الأعراض من صعوبة في التنفس بدرجة خفيفة الى شديدة مع ارتفاع في درجة الحرارة. السعال وصعوبة التنفس هي الأعراض الرئيسية.

قد تشمل الأعراض الأخرى: التعب الشديد والمفاجئ ، آلام في العضلات ، فقدان حاسة التذوق و / أو الشم ، الإسهال ، الطفح الجلدي ، انسداد الأنف ، التهاب الحلق ...

يتم اعتبار بعض مجموعات من السكان كـ "مجموعات خطر": وهم أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة. يتعلق هذا بشكل رئيسي بالأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة خطيرة.

3. كيف ينتشر فيروس كوفيد-19؟

ينتشر الفيروس التاجي من شخص لآخر عبر قطرات صغيرة يتم إطلاقها بشكل رئيسي أثناء السعال والعطس. يدخل الفيروس عبر الهواء إلى الأجسام والسطوح من خلال هذه القطرات. يمكن لأي شخص ان يُصاب بالفيروس عندما يقوم باستنشاق تلك القطرات أو عند دخولها في فمه أو أنفه أو عينه.

يتم التقليل من خطر العدوى عن طريق البقاء على مسافة أكثر من متر عن المرضى، ولمس الوجه بأقل قدر ممكن وإيلاء الاهتمام لنظافة اليدين بشكل جيد.

4. كيف يتم علاج فيروس كوفيد-19؟

يمكن لعدد كبير من المرضى تحمّل فيروس التاجي بالاعتماد على مناعتهم (في عزلة منزلية). بالنسبة للمرضى المحتاجين الى رعاية طبية أو دخول المستشفى ، فان علاجهم يتضمن تخفيف الاعراض. على سبيل المثال، يمكننا اعطاء أوكسجين اضافي لمن يعاني من مشاكل في الجهاز، وخفض الحمى والألم بحبوب الباراسيتامول. يناقش الطبيب دائماً معك خطة العلاج.

في الوقت الحالي لا يوجد علاج مضاد للفيروسات او علاج فعال آخر لـ كوفيد-19 ويتم اجراء البحوث في جميع انحاء العالم على العديد من الأدوية، لكن تأثيرها لم يثبت علمياً بعد .

نعلم من دراسة بريطانية أن ديكساميثازون يزيد من فرص البقاء على قيد الحياة بالنسبة لمرضى كوفيد-19 الذين يتنفسون بمساعدة أجهزة التنفس. ديكساميثازون هو الشكل الاصطناعي للكورتيزول الموجود في أجسامنا والذي نعرفه جميعاً باسم كورتيزون. بالنسبة للمرضى الآخرين، فان الـديكساميثازون ليس مفيداً وبالتأكيد ليس له تأثير في الوقاية بسبب الآثار الجانبية للديكساميثازون.

5. كيف يمكنني الإبقاء على اتصال مع أحبائي؟

يمكنك البقاء في عزلة ولا يمكنك استقبال الزوار. لحسن الحظ، هناك طرق أخرى للبقاء على اتصال مع عائلتك أو شريكك أو أصدقائك ... كن على اتصال معهم عبر WhatsApp أو FaceTime أو Skype ... أو اتصل بهم عن طريق الهاتف الموجود في غرفتك.

إذا كنت ترغب في ذلك، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية لدينا أيضاً إبلاغ الشخص الذي تريد الاتصال به من اختيارك على أساس منتظم. سيتصل به الطبيب كل يومين أو للحصول على تحديثات مهمة. من أجل تخفيف عبء الاتصالات الهاتفية بالقائمين على الرعاية لدينا قدر الإمكان خلال لحظات الرعاية، نطلب من أحبائك عدم الاتصال بنا.

الآثار العاطفية

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر والقلق من دخولك المستشفى. من المنطقي أيضًا أن تصبح هذه المشاعر فجأة مرهقة للغاية. إنها في الواقع ردود فعل طبيعية على موقف غير طبيعي. لذلك لا يوجد سبب على الإطلاق للذعر.

إذا وجدت أن هذه المشاعر تستمر وتعوق عملك اليومي، نوصيك بالاتصال بمستشار. اطلب معلومات عن ذلك من المساعدين الذين يأتون إلى غرفتك.

يمكنهم أن يوفروا لك التواصل مع:

1. طبيب نفسي لإجراء مناقشة هاتفية
2. متطوع، إذا كنت بحاجة إلى مناقشة خفيفة. يمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بنفسك بمتطوع على الرقم 03/821.20.46 (خط الدردشة).

هل تفضل التعامل مع مشاعرك بنفسك؟ ستجد نصائح حول كيفية التعامل مع هذا الأمر على الموقع www.uza.be/mentaalwelzijn.

التفكير والقلق

عندما يقع حدث جديد غير متوقع، تبدأ في التفكير فيه. هذا طبيعي جداً. ولكن عندما يكون لأفكارك طابع سلبي، فإنها تصبح عالقة معك ولا يمكنك التخلص منها بعد الآن، إذ أنها تصبح أفكاراً مقلقة.

يصبح القلق مصدر إزعاج عندما لا يعود بإمكانك الاسترخاء. تجد نصائح حول كيفية تخفيف القلق على الموقع www.uza.be/mentaalwelzijn.

هل أنت قلق حول كيفية تعامل أحبائك وعائلتك وأطفالك وأحفادك مع دخولك المستشفى؟ قمنا على الموقع www.uza.be/covid-19 بتجميع الكثير من المعلومات التي يمكن أن تساعدكم أيضًا.

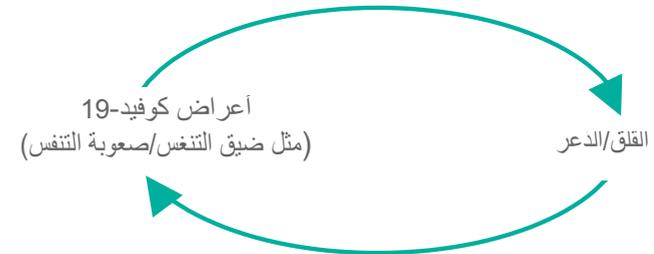
6. كيف أحافظ على لياقتي البدنية والعقلية؟

نحن نتفهم أن دخولك المستشفى له تأثيرات جسدية وعقلية. لإعطائك دعمًا إضافيًا في إيجاد طريقة للتعامل مع هذا، تجد فيما يلي بعض النصائح للحصول على شعور صحي ومستقر وحيوي.

الآثار الجسدية

أحد أعراض الفيروس التاجي هو ضيق التنفس. لكن ضيق التنفس يمكن أن يكون أيضًا بسبب تأثير الخوف والتوتر اللذين تعانيهما بسبب إصابتك بالفيروس أو دخولك المستشفى. عندما يتعرض جسمك للضغط، سوف يتسارع تنفسك ويزداد معدل ضربات قلبك و/أو ستصاب بتوتر عضلي.

يمكن للقلق والتوتر أن يزيد أو يحافظ على ضيق التنفس الحالي بسبب فيروس التاجي. علاوة على ذلك، إذا كنت تخشى أن تمرض، فإن نظراتك ستذهب أكثر إلى الداخل. أنت تولي المزيد من الاهتمام لعلامات المرض. وهذا بدوره يمكن أن يعزز أو يديم الخوف والتوتر. كما ترون أدناه، فهذه حلقة مفرغة وسنكون سعداء لمساعدتك على كسرها.



كيف أتعامل مع هذه الآثار؟

- حاول تجنب متابعة المعلومات المتعلقة بالكورونا قبل وقت النوم مباشرة حتى تتمكن من الاسترخاء. يمكن أن يكون لتجنب تدفق المعلومات في وقت متأخر من الليل تأثير إيجابي على القلق والتوتر وصعوبة النوم.
- هل تلاحظ أن أفكارك تستمر في الظهور؟ من المفيد التخلص منها وتحديد الوقت الذي تقضيه في التفكير بها.
- يمكن أن تساعدك تقنية Apple أدناه على البدء في:

- الاعتراف (Acknowledge): عندما تشعر بعدم الأمان أو القلق أو الخوف اعترف بذلك.
- وقفة (Pause): لا تتفاعل مع هذا على الفور ، ولكن خذ الوقت الكافي وتنفس جيداً أيضاً.
- التراجع (Pull back): أخبر نفسك أن عقلك يتحدث وأن أفكارك هي مجرد أفكار. لا تصدق ما يقوله عقلك بشكل أعمى. أفكارك ليست حقائق.
- التخلي (Let go): أترك أفكارك أو مشاعرك لتمر. ليس عليك التعمق فيها. يمكنك أن تتخيل أنها تطفو على ورقة في النهر أو على سحابة.
- الاكتشاف (Explore): اكتشف اللحظة الحالية. ركز على ما يجري بشكل جيد. انظر حولك ولاحظ ما يمكنك رؤيته وسماعه هنا والآن. ثم ركز انتباهك على شيء آخر ، مثل النشاط أو الراحة أو الحركة أو ما كنت تفعله قبل أن تبدأ في القلق. يساعد تمرين الاسترخاء أيضاً على التواجد في الوقت الحاضر.

بالإضافة إلى تحدثك مع طبيب نفسي أو متطوع ، يمكنك أيضاً التعامل بنفسك مع توترك وعواطفك. فيما يلي بعض النصائح للحصول على شعور صحي ومستقر وحيوي وكيفية التحكم في ذلك بنفسك:

- تذكر أنه من الجيد أن تدخل إلى المستشفى. بحصولك على الرعاية فانك تقوم بمساعدة الآخرين.
- هل هناك أشياء تعرف أنها ستهديك؟ تأكد من البدء في ذلك: القراءة والاستماع إلى الموسيقى والرسم والاستماع إلى البودكاست والسودوكو وحل الغاز الكلمات المتقاطعة ...
- ممارسة الرياضة خطوة أساسية في عملية الشفاء. يمكنك البدء بمجرد حصولك على إذن بذلك. سيعطيك طبيبك أو أخصائيك برنامجاً للنشاط البدني تم تطويره خصيصاً للأشخاص المصابين بجائحة كوفيد-19. إذا اتبعت التعليمات بشكل جيد ولم تتجاوز حدودك ، فستعمل بشكل مثالي على تعافيك.
- يوفر روتينك اليومي معنى لحياتك وتوجيهات حول كيفية قضاء يومك. سيساعد تحديد الأنشطة اليومية أو جدولتها على منع الملل وإبعاد ذهنك عن مخاوفك. حافظ أيضاً على لحظات تناول الطعام المنتظمة ووقت نومك وكذلك لحظات التمرين إن أمكن. إنها نقاط الإنجاز في يومك.
- خذ قسطاً كافياً من الراحة. جسدك (كان) مريضاً جداً وبحاجة للشفاء. عندما تكون مستعداً، سيعطيك طبيبك كتيباً حول التعب ("التعافي العقلي بعد كوفيد-19")، والذي يحتوي على نصائح حول كيفية التعافي بشكل جيد وصحي.
- هل تشعر بضيق في التنفس أو تشعر بعدم الراحة؟ يمكنك تحويل انتباهك عن طريق إرخاء جسدك. يمكن أن يساعدك الاسترخاء في ذلك (انظر www.uza.be/relaxatie).
- هل أنت قلق أو تعاني من الكثير من التوتر؟ حاول التقليل من مشاهدتك للأخبار واستشر مصادر موثوقة فقط.

7. متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

ستبقى في مستشفى انتوربن الجامعي طالما يرى طبيبك ان ذلك ضروري. بعد إيقاف علاج الأوكسجين، نطلب منك أن تتحرك بما يكفي في غرفتك حتى تتمكن من تقييم الطلب على الأوكسجين أثناء التمرين.

8. ماذا أفعل بعد العودة الى المنزل؟

العزل المنزلي

بعد الخروج من المستشفى ، قد تبقى لبعض الوقت في عزلة منزلية. إقرأ النصائح حول العزل المنزلي على موقع الحكومة www.info-coronavirus.be/nl/quarantaine-isolatie/.

يتم مع الطبيب مناقشة مدة العزل المنزلي، التي تستمر على الأقل حتى تختفي الحمى وتحسن الأعراض الأخرى.

التعافي العقلي

من الطبيعي أنه بعد دخولك المستشفى، قد تعاني من الارهاق ومشاكل في النوم والذاكرة والتركيز، وكوابيس واستذكار، وردود فعل عاطفية سريعة و/أو قوية، ضغط، قلق و مشاعر اكتئاب.

نظرًا لشفائك، ستقل هذه الأعراض بمرور الوقت. يمكن أن تساعدك التمارين العقلية الصحيحة في ذلك. في كتيب "التعافي العقلي بعد كوفيد-19" نقدم لك نصائح للشفاء السريع وتوازن الطاقة المتجدد. قم بزيارة الموقع www.uza.be/mentaalwelzijn للحصول على نصائح حول القلق والتوتر ومشاعر القلق والاكتئاب وتمارين الاسترخاء.

الاستمرار في التحرك

التمرين خطوة أساسية في عملية الشفاء. يمكنك البدء في ذلك بمجرد حصولك على الإذن. سيعطيك طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي برنامج تمرين تم تطويره خصيصًا للأشخاص

ليس عليك القيام بكل شيء بنفسك. أحيانًا ما يكون الحصول على المساعدة فكرة معقولة. سنذكر كيف يمكن للأخرين مساعدتك:

- لا ضرر من وجود مشاعر وعواطف. اسمح لها بالدخول وناقش مخاوفك وقلقك مع الممرضة أو طبيبك أو عائلتك أو أصدقائك. لا تتردد في طلب التحدث الى طبيب نفسي من خلال القائمين على الرعاية الذين يأتون إلى غرفتك. هل تحتاج إلى حديث خفيف؟ ثم اطلب من القائمين على الرعاية الصحية لدينا أن يضمنوا لك الاتصال بمتطوع.
- ابق على اتصال. ابق على اتصال مع عائلتك وأصدقائك عبر المكالمات الهاتفية والرسائل النصية أو عبر WhatsApp أو FaceTime أو Skype. عندما تفعل ذلك حاول الاتفاق على أوقات محددة مع عائلتك وأصدقائك. تكون تلك الحظات بمثابة أساس وشيء تتطلع اليه.
- لا يجب أن يكون كل شيء من منظور الكورونا ودخول المستشفى. ممكن ان يدور الحديث مع عائلتك وأصدقائك أو مع المتطوعين حول أشياء أخرى. إلى جانب ذلك ، لا يوجد شيء يمكن أن يخفف من التوتر أفضل من الفكاهة. لا تتردد في إضافة القليل من الفكاهة إلى جميع مكالماتك (الهاتفية).

المصابين بفيروس كوفيد-19. إذا اتبعت التعليمات بشكل جيد ولم تتجاوز حدودك، فستعمل بشكل مثالي على تعافيك.

ضيق النفس؟ اتصل بطبيبك.

هل تلاحظ زيادة في ضيق التنفس أو أعراض أخرى بعد خروجك من المستشفى؟ اتصل بطبيبك.

9. جهة الاتصال

هل لديك أي أسئلة لنا بعد قراءة هذا الكتيب؟ لا تتردد في الاتصال بنا. إذا كنت ما تزال في مستشفى أنتوربن الجامعي؟ لا تتردد في طرح أسئلتك على احد في فريق الرعاية لدينا. إذا كان لديك أي أسئلة وانت في المنزل ، يرجى الاتصال بنا هاتفيا على الرقم +32 3 821 20 10

ملاحظات وأسئلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يحتوي هذا الكتيب على معلومات عامة والغرض منها استكمال المناقشة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

تابعنا على الفيسبوك  والتويتر 



لرعاية آمنة وعالية الجودة JCI مستشفى أنتوربن الجامعي علامة تحمل

