

پیامدهای قابل انتظار:

آنچه شما باید بدانید؟

راهنمایی برای افراد با ضایعه نخاعی C 5



کنسرسیوم طب طناب نخاعی

ترجمه و تدوین: دکتر هوشنگ صابری، دکتر نازی درخشان، عسل درخشان

مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران

« هو الحکیم »

ترجمه ، تدوین و ویرایش نهایی راهنمای بالینی:

دکتر هوشنگ صا بری - دانشیار جراحی مغز و اعصاب

دکتر نازی درخشان - دستیار دکترای تخصصی پژوهشی

عسل درخشان - کارشناس زیست سلولی و مولکولی (میکروبیولوژی)



مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران

Brain and Spinal Injury Research Center (BASIR)



آدرس مرکز : تهران - انتهای بلوار کشاورز - درب شرقی مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) - ساختمان ریحانه - طبقه سوم - مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی - صندوق پستی: ۶۱-۱۴۱۸۵

تلفن : ۰۲۱-۶۶۵۸۱۵۶۰

فاکس: ۰۲۱-۶۶۹۳۸۸۸۵

وب سایت : <http://basir.tums.ac.ir>

پست الکترونیک : basir@tums.ac.ir

تابستان ۱۳۹۲

پشتیبانی این اثر توسط مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی ایران ارائه شده است.

این راهنمای بالینی بر اساس اطلاعات علمی و حرفه ای موجود در سال ۲۰۰۲ آماده شده است.

تقدیر و تشکر

بدینوسیله از آقایان دکتر سید حسن امامی رضوی ،
دکتر عباس نوروزی جاویدان و دکتر سید خلیل پسته ای
بدلیل تلاشها و مساعدت های بی دریغشان تقدیر و تشکر می شود .

مقدمه مترجمان :

تدوین دستورالعمل های بالینی توسط اساتید صاحب نظر از رشته های مختلف جهت کاربرد بیماران و شاغلین رشته های مرتبط پزشکی جزء اولویتهای نیاز های بهداشتی کشور می باشد. طبعاً آسیب های ستون فقرات و نخاع نیز از این مقوله مستثنی نمی باشند و بهمین دلیل مترجمین این راهنمای بالینی بر آن شدند تا به این امر مهم همت ورزند. نظر به سادگی و کاربردی بودن دستورالعمل های انجمن طب طناب نخاعی آمریکا این دستورالعمل ها پس از جلسات متعدد کارشناسی و ارزیابی راهنماهای بالینی موجود و به روز دنیا به عنوان مرجع آموزش بیماران انتخاب گردید.

اثری که شما بیمار گرامی در دست دارید ، ترجمه و تدوین شده سری دستورالعمل های بالینی مصوب کارشناسان مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی می باشد. در این مجلد تلاش می شود با استفاده از آموزش های ساده و با هزینه اثر بخشی بالا از عوارض شایع آسیب های نخاعی پیشگیری گردد تا با افزایش استقلال فردی، زندگی شغلی و اجتماعی فعالی داشته باشید . لازم به ذکر است که دستورالعمل های توصیه شده در این راهنما بر اساس آخرین یافته های علم پزشکی می باشند و با پیشرفت علم پزشکی ممکن است در آینده نسخه جدیدی با اصلاحات لازم جایگزین این نسخه گردد. در تمام مراحل توصیه می شود با پزشک معالج خود از نظر اجرای دستورالعملها و توصیه ها هماهنگی فرمایید و اولویت را به دستور پزشک معالج بدهید . امید است با کاربرد این دستورالعملها بخشی از مشکلات و عوارض ضایعه نخاعی شما پیشگیری یا درمان شود . از شما خواننده محترم تقاضا داریم در صورتیکه در جهت ارتقاء کیفیت و رفع مشکلات موجود این راهنما پیشنهادی دارید، آن را به آدرس مترجمان ارسال فرمایید .

دکتر هوشنگ صا بری

تابستان ۱۳۹۲

فهرست مطالب :

چه کسی باید این راهنما را مطالعه کند؟.....	۵
چرا این راهنما اهمیت دارد ؟.....	۵
پیامدها چه هستند؟.....	۷
چه مواردی در پیامدهای پس از ضایعات نخاعی می توانند تاثیر گذار باشند؟.....	۸
• (تصویر ۱. نمودار حسی سطح C5).....	۹
چه پیامدهای حرکتی را پس از آسیب نخاعی در سطح C5 می توانم انتظار داشته باشم؟.....	۱۱
• (جدول ۱. پیامدهای قابل انتظار – ضایعه کامل طناب نخاعی سطح C5).....	۱۳
• (جدول ۲. سوالات و عملکردها).....	۱۸
ضمیمه :	
سابقه پزشکی.....	۲۰
لیست وسایل.....	۲۱
اطلاعات اورژانسی.....	۲۲
اطلاعات بیمه ای.....	۲۲
اطلاعات پرستار.....	۲۲

✓ چه کسی باید این راهنما را مطالعه کند؟



- افراد مبتلا به آسیب طناب نخاعی (SCI) کامل در ناحیه C5.
- خانواده، دوستان، اشخاصی که مراقبت های شخصی را انجام می دهند و افراد دیگری که از این حمایتها برخوردار می شود.
- متخصصین مراقبتهای بهداشتی، مخصوصاً گروه توانبخشی.
- مدیران و ارائه دهندگان خدمات و تجهیزات.

این راهنما براساس سرفصل هایی از تجربیات کلینیکی درباره پیامدهایی که در نتیجه درمان آسیب دیدگان ضایعات نخاعی که اخیراً برای متخصصان تیم های مراقبت سلامتی در دسترس قرار گرفته است، می باشد.

✓ چرا این راهنما مهم است؟

این راهنما یکی از هشت سرفصل ای است که بر اساس سطح ضایعه بحث می کند. این فصل در خصوص ضایعه ناشی از قطع کامل نخاع در ناحیه C5 است. ضایعه ای که در قطعه پنجم از نخاع گردنی با فلج کامل در زیرسطح آسیب به وقوع می پیوندد. هدف از این سری از راهنماها توضیح دادن به افراد دارای سطوح مختلف از ضایعات نخاعی می باشد و اینکه چه انتظارات منطقی برای عملکرد روزانه خود می توانند داشته باشند.

این اطلاعات می تواند به افرادی که دارای ضایعه نخاعی هستند و همچنین افرادی که از آنها مراقبت می کنند کمک کند، تا درک بیشتری نسبت به وضعیت خود و هم چنین برنامه ای برای آینده داشته باشند. این راهنما، اطلاعات مهمی را توضیح می دهد که می تواند برای شما مفید باشد، مثلاً:

- یک فرد مبتلا به آسیب طناب نخاعی انجام چه کارهایی را پس از یک سال می تواند انتظار داشته باشد؟

- برای انجام فعالیتهای روزانه زندگی در خانه، محل کار، و در جامعه به چه کمک هایی نیاز هست؟
- برای یک فرد مبتلا به آسیب طناب نخاعی چه وسایلی می توانند مفید باشند و به استقلال او کمک کنند؟

آسیب طناب نخاعی (SCI)، صدمه به طناب نخاعی است که در نتیجه آن فرد مبتلا، حرکت و یا حس خویش را از دست می دهد. طناب نخاعی مجموعه ای از عصبها می باشد که از میان استخوان هایی که ستون فقرات را می سازند، می گذرد. ضروری نیست که طناب نخاعی کاملاً قطع گردد یا پاره شود تا باعث از دست دادن عملکرد حرکتی شود. از طرف دیگر ممکن است فرد دچار شکستگی پشت و یا گردن شده اما مبتلا به آسیب طناب نخاعی نگردد و فقط استخوانهای اطراف نخاع (مهره) آسیب ببیند و نخاع تحت تاثیر قرار نگیرد. در این حالت شخص آسیب دیده، پس از ثابت کردن استخوانها فلج نخواهد شد.

حلقه های استخوانی که اطراف نخاع را احاطه کرده است مهره نامیده می شود. این استخوان های پشتی، ستون فقرات را تشکیل می دهند. هرچه سطح ضایعه نخاعی بالاتر باشد مصدوم محدودیت حرکتی بیشتری را تجربه خواهد کرد. مهره های داخل گردن را مهره های گردنی (cervical vertebrae) می نامند. بالاترین مهره گردنی C1 است و مهره بعدی C2 می باشد و به همین ترتیب دیگر مهره های گردنی قرار دارند. آسیب نخاعی در ناحیه گردن معمولاً موجب از دست دادن حرکت در هر دو ناحیه دستها و پاها می شود. به این حالت فلج چهار اندام (تتراپلژی) گفته می شود که گاهی اوقات کوادری پلژی نیز نامیده می شود.

✓ "پیامدها" چه هستند؟

هنگامی که ما در مورد پیامدهای پس از ضایعه نخاعی بحث می کنیم ، منظور موارد زیادی است که در زیر به آن اشاره شده است :

- بازیابی حسی / حرکتی

- توانایی انجام فعالیتهای روزانه متعارف

- زندگی اجتماعی در جامعه

- کیفیت کلی زندگی

پیامد تغییری است که برای شخص به علت بروز یک حادثه به وجود می آید به عنوان مثال تغییرات یک ضایعه نخاعی می تواند به روش های زیرتشریح گردد :

- پیامدهای اختلالی - مشکلات سلامتی ویابیماریها .

- پیامدهای فعالیتی - وظایف پایه ای برای مراقبت از خویش (تنفس ، غذا خوردن ، لباس پوشیدن وحرکت در اطراف). این فعالیت هامی توانند با یا بدون کمک از طریق تجهیزات پزشکی خاص و یا شخص دیگری صورت پذیرند.

- پیامدهای مشارکت های جمعی - روشهایی که بین شما با دیگر افراد جامعه ارتباط برقرار می کند که شامل مواردی ایفای نقش دوست، شریک، والد، دانشجو، کارمند، و یا داوطلب می باشد .

- پیامدهای رضایت بخشی از زندگی - گزارشهایی ازجانب شما که چگونه خودتان وکیفیت زندگیتان را ملاحظه می کنید.

این راهنما بیشتربر پیامدهای فعالیتی تمرکز می کند و توضیح سایر پیامدهایی که دربالا بیان شد، برای هر کسی مشکل است. شما باید به راه هایی که می توانید علایق خویش را بعد از حادثه دنبال نمایید فکر کنید.راه هایی که می توانید درآن شرکت ورزید می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ارتباط با افراد دیگر(فرد به فرد، به وسیله تلفن، و یا از طریق ایمیل) .

- تغییر محیط فیزیکی و شیوه زندگی خود که به شما اجازه انجام دادن کار ، به مدرسه رفتن و در نهایت لذت بردن از زندگی را می دهد.
- درخواست از دوستان، خانواده و دیگران برای ارائه پیشنهادات .
- برنامه ریزی برای حفظ سلامتی، فعال و راضی بودن (از تیم مراقبت سلامتی خویش می توانید در این باره سوال نمایید) .
- به مدرسه رفتن و ادامه تحصیل دادن .

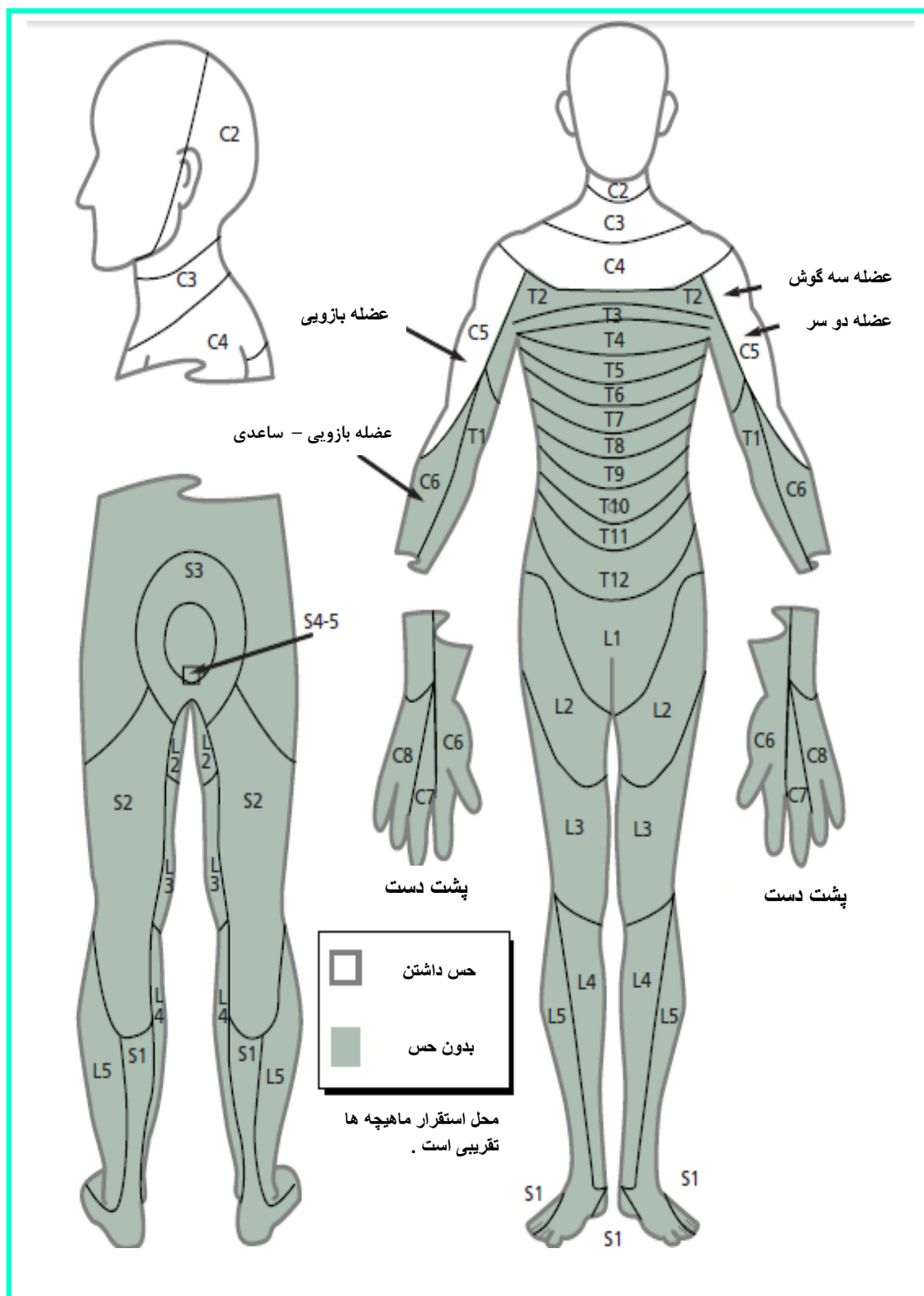
☑ چه عواملی در پیامدهای پس از ضایعه نخاعی می تواند تاثیر گذار باشد ؟

آسیب طناب نخاعی می تواند تغییرات زیادی ایجاد نماید. که این تغییرات وابسته به عوامل بسیاری هستند. زیرا هریک از مجموعه عصبهایی که در کل ، نخاع نامیده می شوند کنترل قسمتهای مختلفی از بدن را به عهده دارند.

تاکنون دریافته اید که "C5" چه معنایی دارند. اما بعضی از توضیحات برای دوستان و افراد خانواده ممکن است موثر باشد. ستون مهره ها ۴ قسمت دارد که عبارتند از: گردنی Cervical (C) ، سینه ای Thoracic (T) ، کمری Lumbar (L) و تحتانی Sacral (S) ، هم چنین شامل ۳۳ استخوان می باشد، که مهره نامیده می شوند. هر مهره با یک عصب نخاعی در ارتباط می باشد. در این روش ساده نامگذاری که از حرف اول ناحیه تشکیل شده و همچنین یک عدد که برای کوتاه کردن معرفی سطح ضایعه نخاعی می باشد، استفاده می شود. (تصویر ۱) .

هر حرف نمایان گر ناحیه و هر عدد نمایانگر عصب آسیب دیده می باشد . سطح هر آسیب مشخص کننده این است که چه قسمتهایی از بدن ، عملکرد ماهیچه ها و احساس خود را از دست داده اند. شدت و یا کامل بودن سطح یک ضایعه بیانگر آن است که قسمتی و یا تمام سیستم حرکتی و حسی از دست رفته است . این راهنما برای افرادی که به طور کامل در ناحیه زیرمهره های C5 گردنی قطع نخاع شده اند ، در نظر گرفته شده است .

تصویر ۱. نمودار مسی سطح C5



آسیب های گردنی که معمولا منجر به فلج چهار اندام می شوند ، تتراپلژی نام دارند . اشخاص با ضایعه نخاعی کامل C5 توانایی حرکت دستها و پاها را ندارند. آنها حرکت محدودی در ناحیه بازوی خود دارند و بایستی قادر باشند شانه های خود را حرکت داده و آرنج خود را خم کنند. فرد مبتلا به ضایعه نخاعی استقامت کمی را تجربه خواهد کرد و ممکن است در هنگام نفس کشیدن عمیق ، با مشکل مواجه شود و نیاز به کمک برای سرفه کردن داشته باشد .

موقعیت مجموعه ای از ماهیچه های کلیدی که حتی بعد از ضایعه نخاعی در ناحیه C5 فعال می باشند در شکل شماره (۱) مشخص گردیده است . این ماهیچه ها ممکن است شامل موارد زیر باشند :

- عضله سه گوش (بالا بردن بازو)
- عضله دوسر بازو (خم کردن آرنج)
- عضله بازویی (خم کردن آرنج)
- عضله بازویی – ساعدی (خم کردن آرنج)
- ❖ عوامل دیگری نیز ممکن است روی پیامدها تاثیر گذار باشند که شامل :
- سلامتی قبل از آسیب
- وضعیت سلامت فعلی و تناسب اندام
- سن
- آسیب های همراه
- عوارض ثانویه
- شبکه حمایتی متشکل از خانواده و دوستان
- وضعیت اقتصادی
- خانه و محیط کار (دسترسی محلی ؛ علایق فردی)
- دسترسی داشتن به مراقبت های بهداشتی و خدمات توانبخشی .
- شرکت در فعالیت های اجتماعی.

✓ چه پیامدهای حرکتی را پس از آسیب نخاعی در سطح C5 می توانم انتظار داشته باشم؟

جدول (۱) لیست فعالیت های زندگی ، مانند تنفس، غذا خوردن، لباس پوشیدن، و حرکت در اطراف را در بر می گیرد. برای هر فعالیت توضیح می دهد که افراد با ضایعه نخاعی C5 چه پیامدهایی را پس از یک سال می توانند انتظار داشته باشند . این جدول می تواند شما و تیم مراقبت کننده شما را برای دستیابی به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت یاری نماید.

این مهم است که معنای عبارت " انتظار منطقی داشتن " درک شود. جدول (۱) از مقادیر میانگین استفاده می کند. در دنیای واقعی ، برای افراد مختلف با یک نوع ضایعه پیامدهای متفاوتی می تواند پدیدار گردد. تیم مراقبتی شما با توجه به اینکه پیامدها در هر فرد اختصاصی است می تواند اهدافی را برای شما برنامه ریزی کند.

نکته مهم :

جدول (۱)، راهنمای عمومی پیامدهای قابل انتظار، برای افرادی با ضایعه کامل نخاعی در ناحیه C5 می باشد. هدف از آن تلاش در جهت درک فعالیتهای درج شده و نتایج را نمی توان تضمین نمود. برای هریک از این فعالیتهای لیستی وجود دارد که ممکن است مناسب یا قابل دستیابی برای هر فرد دارای ضایعه C5 نباشد. پیامدهای قابل انتظار شما ممکن است با جدول (۱) زمانی پیشنهاد شده مطابقت پیدا نکند یا اینکه بیش از حد انتظار باشد . پیامدهای قابل انتظار که در این مقاله ذکر شده است براساس میانگین تحقیقات و تجربیات بالینی بر روی دیگر افراد با آسیب نخاعی و نه فقط شخص شما به دست آمده است .

پیامدهای جدول شماره (۱) کمک هایی را که برای فعالیتهای اختصاصی نیاز است توضیح می دهد. این جدول شامل سه گروه می باشد: مستقل Independent (I)، نیازه برخی از کمکها Some assist (S)، و یا نیاز کامل به کمک Total assist (T).

فعالیهایی شامل غذا خوردن ، تحرک و ارتباطات بیش از یک حالت مشخص شده دارند. معمولاً شما قادر هستید سر و گردن خود را حرکت دهید ، خودتان و بدون هیچ وسیله ای نفس بکشید ، شانه های خود را حرکت دهید و آرنجتان را با وجود ضایعه نخاعی C5 خم کنید . اگر چه پیامدها از فردی به فرد دیگر متغیر خواهد بود و شما ممکن است نیرو و احساس برابر یا غیربرابر در هر دو بازوی خود داشته باشید. شما به احتمال زیاد از ویلچر برقی استفاده خواهید کرد ، اما ممکن است قادر باشید ویلچر ساده را برای فواصل کوتاه هل دهید. شما برای انجام بسیاری از فعالیت های خود ، زمانی که روی ویلچر خود نیستید ، به همکاری دیگران نیاز دارید . شما همچنین برای پوشیدن آتل دست و سایر ابزار که به منظور حداکثر استفاده شما ، از قدرت بازوانتان می باشد به یک همکار نیاز دارید .

بعضی از لوازمی که برای انجام فعالیتهای مخصوص ممکن است بخواهید و یا نیاز داشته باشید در این جدول ذکر گردیده است . تیم درمان توانبخشی شما ممکن است پیشنهادات مختلفی را به شما ارائه کند. نیاز به تجهیزات مختلف و پیامدها ممکن است در طول زمان تغییر نماید .

در دسترس بودن کمک های مراقبت شخصی . افراد با ضایعه نخاعی C5 انتظار می رود که روزانه به مدت ۱۶ ساعت مراقب داشته باشند که این مراقبت شامل انجام امور منزل می باشد . با ضایعه C5 شما بایستی قادر باشید که تمام نیازهای خود به کمک دیگران را ، شرح دهید. شما برای انجام تمام فعالیتهای زندگی روزانه خود نیازمند همکاری دیگران خواهید بود تا به مراقبتهای پایه و تجهیزات ایمنی دست پیدا کنید .

جدول ۱. پیامدهای قابل انتظار – ضایعه کامل طناب نخاعی سطح C5

راهنمای علامتهای اختصاری:

☞ مستقل : I

☞ نیاز نسبی به برخی کمک ها : S

☞ کاملاً وابسته به کمک: T

نام:

تاریخ:

اهداف فردی	وسایل / توصیه ها	نوع کمک	نوع فعالیت
	ممکن است به کمک برای تمیز کردن ترشحات اضافی نیاز داشته باشند .	I (مستقل)	☑نفس کشیدن
	☞ آتل های بلند نزدیک کننده انگشتان. ☞ دستگاه های تطبیقی دیگر ، اگر نیاز باشد .	I/S/T (وابستگی کامل / نسبی / مستقل)	☑خوردن
	☞ صندلی دوش / صندلی توالت وان نیمکتدار ☞ دستگاه های تطبیقی دیگر ، اگر نیاز باشد (کیسه ادرار برقی)	T (وابستگی کامل) T (وابستگی کامل)	☑عملکرد توالت رفتن : ☞ مراقبتهای دفع مدفوع ☞ مراقبتهای دفع ادرار

	لباس پوشیدن : ◀ اندام تحتانی ◀ اندام فوقانی آراستگی / لباس پوشیدن : ◀ آتل های بلند نزدیک کننده انگشتان . ◀ دستگاه های تطبیقی دیگر ، اگر نیاز باشد . حمام کردن : ◀ صندلی دوش / صندلی توالت وان نیمکتدار ◀ دوش دستی	T S T/S (وابستگی کامل / نسبی) T (وابستگی کامل)	☑ مراقبتهای شخصی: ◀ لباس پوشیدن ◀ آراستگی (اصلاح صورت و آرایش) ◀ استحمام
	ویلچر : ◀ ویلچر تاشو برقی ◀ تشک کاهنده فشار ◀ وسایل کمکی نگاهدارنده وضعیت بدن ، بر حسب نیاز . تخت : ◀ تخت مخصوص یا تشک کاهنده فشار ◀ آتل دست	I مستقل S /T (وابستگی کامل / نسبی)	☑ تغییر وضعیت / کاهش فشار

	تخت: ◀ تخت بیمارستان الکتریکی همراه با گارد جانبی که بتوان در صورت لزوم سر را پایین تراز پا آورد . جابجایی : ◀ تخته حمل و نقل ◀ بالابر مکانیکی با زنجیر استفاده از صندلی چرخ دار: ◀ ویلچر برقی : ویلچر تاشو برقی و یا تاشو با کنترل حرکت بازو . ◀ ویلچر دستی: قاب تخت بسیار سبک وزن و سفت و یا تاشو با لبه مناسب سازی شده برای تغییر دست. (نیاز به کمک برای جابجایی روی زمین) ایستادن : ◀ تخت هیدرولیک ایستاده حمل و نقل : ◀ ون مناسب سازی شده (برای مثال بالابر ، کمربندهای ایمنی فیکس کننده ویلچر روی کف زمین ◀ حمل و نقل عمومی در دسترس.	S (وابستگی نسبی) T (وابستگی کامل) I (مستقل) I / S / T (وابستگی کامل / نسبی / مستقل) T T (وابستگی کامل) S (وابستگی نسبی)	✓ تحرک : ◀ تخت خواب ◀ جابجایی ◀ استفاده از صندلی چرخ دار ◀ ایستادن ◀ حمل و نقل
--	---	--	---

	پس از همکاری دیگران در شروع : ◀ آتل های بلند نزدیک کننده انگشتان . ◀ دستگاه های تطبیقی دیگر ، اگر نیاز باشد برای ورق زدن ، نوشتن و فشار دادن دکمه .	I/S (وابستگی نسبی / مستقل)	☑ارتباطات : (دست خط و استفاده از صفحه کلید و کاربرد تلفن)
		T (وابستگی کامل)	خانه داری (کار منزل)

این فکر خوبی برای شما و تیم مراقبت کننده تان است ، که وسایل شما را هر چند وقت یکبار از نظر اینکه دارای وضعیت مناسبی باشند و به خوبی برای شما کارکنند بررسی نمایند . هر چه سن شما بیشتر می شود، وسایل مورد نیاز شما ممکن است تغییر کنند . کارکنان توانبخشی می توانند شما را در مورد محصولات و طرحهای جدید که مطابق با نیازهای متغیر تان است به روز رسانی و آگاه کنند. تغییرات در خانه و محیط کار شما برای اینکه تا حد امکان بتوانید کار خود را انجام دهید، مورد نیاز است . ایمنی و دسترسی مهم ترین عوامل مورد نظر می باشند. از پرسنل توان بخشی خود بخواهید که شما را به درمانگران توان بخشی که در ارزیابی خانه و محیط کارتان تخصص دارند، ارجاع دهند. در این حالت برای شما تغییرات معماری و سایر تغییرات فراهم می شود که بتواند شما را در انجام کارهایتان تا آنجا که ممکن است یاری کند. فعالیتهای در طول زمان ممکن است تغییر کند . این تغییرات می توانند افزایش یافته یا کاهش پیدا کنند یا هر دو حالت اتفاق بیفتد . با تیم توان بخشی خود به منظور بررسی منظم چگونگی عملکردتان در ارتباط

باشید. آنها ممکن است قادر باشند تا شمارا برای دستیابی به نیازهایتان از طریق سرویسهای مختلف، کمک کردن، تجویز ابزار و یا تعمیرات آنها یاری نمایند. این مهم است که بدانید، تغییرات و بهبودها در عملکرد به یکباره رخ نمی دهد. توانبخشی یک پروسه مادام العمر است و با خروج شما از مرکز توانبخشی پایان نمی یابد. برای تسلط بر زندگی پس از آسیب نخاعی شما نیازمند شجاعت، پشتکار و احساس مبارزه هستید. ضایعه نخاعی لزوماً باعث کاهش رضایتمندی از زندگی نمی شود. رضایتمندی از زندگی، پاسخ شما به این سوال است که آیا زندگی من با توجه به استاندارد های انتخابی ام به خوبی پیش می رود؟ سطح رضایتمندی شما از زندگی ارتباط خیلی زیادی با شدت یا نوع ضایعه شما ندارد. به طور مثال بعضی از افراد با ضایعه نخاعی C5 می توانند رضایت بیشتری از زندگیشان نسبت به افراد سالم یا با سطوح دیگر ضایعات داشته باشند. شما متوجه خواهید شد که دیدتان از زندگی با گذشت زمان تغییر می کند، همان طور که یک بار شخصی می گفت: "فردی که من بعد از ضایعه ام هستم متفاوت است اما بهتر از فردی است که قبلاً بوده ام؛ اگر چه برای من هنوز ملاقات با خود قدیمی ام اهمیت ندارد".

مشاهده شده است که افراد رضایتمند، از خود و سلامتییشان بهتر مراقبت می کنند و از مشکلات پزشکی جلوگیری می نمایند.

رضایت شخصی شما بیشتر به روش ارتباط شما با افراد دیگر جامعه مربوط است. بنابراین توانایی شما در شکل دادن دو سستی ها یا ایفای نقش یک همکار، دانش آموز، کارمند و یا داوطلب، بسیار با اهمیت است. برای افراد با ضایعه نخاعی بالای گردنی تلاش زیادی لازم است تا از خود مراقبت نموده و به جامعه وارد شوند تا از وقتشان استفاده مفید کنند. بعضی مواقع یک بررسی مختصر از نتایج ممکن از مشارکت بیمار (زندگی اجتماعی در جامعه) می تواند به شما کمک کند تا تخیل خود را گسترش داده و در مورد راههایی برای بهبود اوضاع خویش فکر کنید. (به جدول شماره (۲) در زیر توجه کنید).

جدول ۲. سوالات و عملکردها

❓ آیا پول کافی برای غذا، مسکن و نیازهای مراقبتهای بهداشتی موجود است؟	➤ بررسی منابع درآمدی ممکن. ➤ بودجه بندی با کمک مشاور مالی ، مددکار اجتماعی یا مسئول مستقیم .
❓ چگونه می توانم دوستی ها و خویشاوندی را ایجاد و حفظ کنم؟	➤ مهارت های خویش را با مشاور و یا روانپزشک خویش بررسی نمایید . ➤ در یک گروه همکار عضو شوید .
❓ چگونه می توانم مراقبت های خویش را به نحو عالی برنامه ریزی و مدیریت کنم؟	➤ درباره مدیریت مراقبتها با مربی آموزش سلامت خویش مشاوره نمایید .
❓ چگونه می توانم احساس مفید بودن کنم؟	➤ درباره شغل و داوطلب شدن و گزینه های آموزش با مشاور حرفه ای خود تبادل نظر کنید . ➤ کار کنید ، به مدرسه برگردید و یا داوطلب شوید .
❓ چگونه در محیط اطراف خویش در جامعه رفت و آمد کنم؟	➤ با سرویس حمل و نقل عمومی جامعه خویش،مسئول مستقیم، مشاور توانبخشی، مددکار اجتماعی، مراکز آموزش زندگی کردن به طور مستقل یا بنیاد جانبازان مشاوره و تبادل نظر نمایید .

فعالیت های معنی داری حتی برای افرادی که با محدودیت های جسمی بیشتری به علت ضایعات نخاعی درگیر هستند در دسترس می باشد. در طول دوره توانبخشی، شما به صورت یک خبره در امر ضایعات نخاعی درآمده اید و می توانید دانسته های خویش را به افراد فامیل، دوستان، شریک زندگی و مراقبان درمانی خویش آموزش دهید. علاوه بر آموزش، تلاش اجتماعی برای کسب نیازمندی های خودتان اهمیت بسیاری دارد. این امر دشوار، جهت موفقیت در کسب رضایت از زندگی فعال اجتماعی شما و تحقق آرزوهایتان اهمیت بسیار دارد.

«موفق باشید»

☒ ضمیمہ :

سابقہ پزشکی

نام و نام خانوادگی: _____

جنسیت: زن ☐ مرد ☐ تاریخ تولد: ---/---/---

تاریخ وقوع ضایعه نخاعی: ----/----/---- سطح ضایعه: ☐ کامل ☐ ناقص

✓ هشدارها شامل داروها:

✓ لیست اسامی داروهای مصرفی روزانه (از طریق تجویز با نسخه یا بدون نسخه):

✓ لیست اسامی داروهای که نیاز به مصرف آن می باشد. (از طریق تجویز با نسخه یا بدون نسخه):

لیست وسایل

(به عنوان مثال: صندلی چرخ دار ، تخت ، تشکچه ، بالش ، تشک ، رو انداز ، صندلی حمام ، توالت فرنگی)

[illegible]

اطلاعات اورژانسی

در صورت وقوع حادثه اورژانسی با این شماره تماس بگیرید: _____

نسبت: _____

شماره تلفن: _____

شماره تلفن جایگزین: _____

اطلاعات بیمه ای

نام شرکت بیمه کننده: _____

شماره تشخیص: _____

شماره گروه: _____

شماره تلفن: _____

اطلاعات مربوط به پرستار و یا ارائه دهنده خدمات درمانی

نام: _____ تاریخ استخدام: _____

آدرس: _____

شهر: _____ کد پستی: _____

شماره منزل: _____ ایمیل: _____

یادداشت

در صورت نیاز به فضای بیشتر برای درج اطلاعات از این صفحه می توانید استفاده نمایید.



کنسرسیوم طب طناب نخاعی

راهنمای بالینی



مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران

Brain and Spinal Injury Research Center (BASIR)



تابستان ۱۳۹۲

پشتیبانی این اثر توسط مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی ایران ارائه شده است

این راهنمای بالینی بر اساس اطلاعات علمی و حرفه ای موجود در سال ۲۰۰۲ آماده شده است