

دعونا نبدأ الحركة معاً

إننا، في برنامج شركاء الصحة مع تريليوم، نلتزم بمساعدتك على الشفاء واستعادة العافية في أسرع وقت ممكن. نقدم فيما يلي بعض الأمور التي تستطيع أنت وعائلتك القيام بها لمساعدتك على الشفاء بسرعة

يُرجى التحدث مع فريق الرعاية الصحية الذي يُشرف عليك للبحث في الأمور التي تستطيع القيام بها



الجلوس لتناول جميع وجبات الطعام



السير والتجول في أنحاء الجناح لوحدهك أو بمساعدة الآخرين



الجلوس في الكرسي عندما يكون معك بعض الزائرين



الذهاب إلى غرفة الحمام مشياً



تحريك ذراعيك وساقيك أثناء وجودك في السرير



المشاركة في بعض أمور الرعاية الشخصية (تنظيف الأسنان بالفرشاة، تمشيط الشعر بالفرشاة، الاستحمام)



اطلب المساعدة من فريق الرعاية الصحية للقيام بأي من هذه الأمور

نوضح لك فيما يلي كيف يساعدك التحرك في وقت مبكر على الشفاء بسرعة أكثر:

