



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

كيفية المحافظة على طاقة الجسم خلال اليوم
How to maintain the body's energy during the day

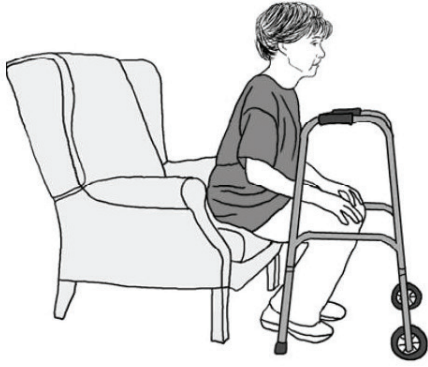
خطوات أساسية خلال يومك

- ✓ أعطي نفسك وقت كافي لإنجاز المهام اليومية بدون استعجال
- ✓ وزع مهامك اليومية البسيطة والثقيلة خلال اليوم والأسبوع
- ✓ بسط وقسم الأنشطة التي تقوم بها على خطوات بسيطة واطلب المساعدة
- ✓ خذ فترات راحة قصيرة موزعة خلال الساعة الواحدة 5-10 دقائق عند القيام بالأنشطة اليومية
- ✓ تجنب حمل الأشياء الثقيلة، بدل من ذلك قم بسحبها أو دفعها
- ✓ عند الاستيقاظ من النوم خذ وقتك الكافي عند النهوض من السرير واجلس على طرف السرير وخذ قسطاً من الراحة

Basic steps during your day:

- ✓ Give yourself enough time to complete daily tasks without rushing.
- ✓ Distribute the simple daily tasks during the day, and the heavy tasks during the week.
- ✓ Simplify and divide the activities into steps and ask for help.
- ✓ Take short breaks distributed over one hour, i.e. 1-5 minutes, while performing daily activities.
- ✓ Avoid carrying heavy objects, instead pull or push them or ask for help.
- ✓ When you wake up, take your time when getting out of bed. Sit on the edge of the bed and take a rest to avoid dizziness.





تأكد من عدم الشعور بالدوار، بعدها يمكنك الوقوف بشكل بطيء
يمكنك الاستناد على المشاية إذا شعرت بأنك تحتاج إلى المساعدة
على النهوض أو للتنقل داخل المنزل

Make sure that your feet are supported on the floor,
then you can stand up slowly.

Use a walker if you need help getting up or moving
around the house.

خلال الأنشطة اليومية

- احرص عند ارتداء ملابسك على الجلوس على كرسي للحفاظ على طاقتك
- ابتعد عن الملابس الضيقة والتي تواجه صعوبة في لبسها وخلعها
- استخدم الكرسي المرتفع (4) خلال أنشطتك اليومية مثل وقت الحلاقة، تمشيط الشعر، وتفريش الأسنان
- قلل من الانحناء للوصول إلى قدميك عن طريق وضع قدم على ركبتك المعاكسة
- أو استخدم العصا اليدوية الطويلة (1) لسهولة ارتداء البنطال وجلب الأشياء من الأرض
- عند صعود الدرج، تجنب الصعود السريع وانتبه لخطواتك

خلال الاستحمام

- ضع منتجات النظافة على مستوى قريب منك
- استخدم كرسي آمن وقت الاستحمام (5) بدل من الوقوف لفترة طويلة
- استخدم العصا الطويلة الإسفنجية (2) في الاستحمام لسهولة الوصول

Basic steps during your day:

- Give yourself enough time to complete daily tasks without rushing.
- Distribute the simple daily tasks during the day, and the heavy tasks during the week.
- Simplify and divide the activities into steps and ask for help.
- Take short breaks distributed over one hour, i.e. 1-5 minutes, while performing daily activities.
- Avoid carrying heavy objects, instead pull or push them or ask for help.
- When you wake up, take your time when getting out of bed. Sit on the edge of the bed and take a rest to avoid dizziness.
- Make sure that your feet are supported on the floor, then you can stand up slowly.
- Use a walker if you need help getting up or moving around the house.

During shower:

- Place toiletries on a level near you.
- Use a safe chair when bathing (5) instead of standing for a long time.
- Use the long sponge stick (2) for easy access to the body part.



العصا اليدوية الطويلة
long hand stick



الكرسي المرتفع
High Stool Chair



العصا المساعدة لارتداء الحذاء
Shoe Horn



العصا الطويلة الإسفنجية
Bath Sponge



الكرسي المرتفع
high chair



العصا المساعدة لارتداء الملابس
Dressing Stick



كرسي الاستحمام
Shower Commode



كرسي الاستحمام
Shower Commode

عند ارتداء الملابس

للجزء العلوي:

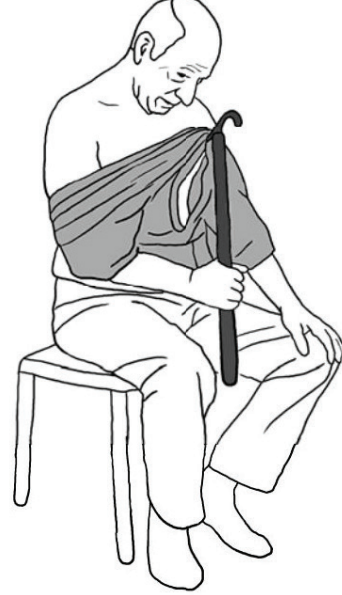
يمكن استخدام العصا المساعدة لارتداء الملابس (7) لمساعدتك على ارتداء الملابس كما هو موضح بالصورة

When wearing clothes

The dressing stick (V) can be used to help you dress as shown in the pictures.

For the upper part:

(with accompanying image)

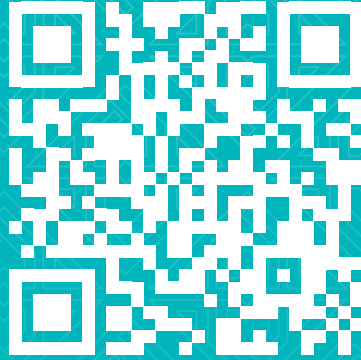


للجزء السفلي: (يوضح بالصور أيضًا طريقة الاستخدام)

For the lower part:
(with accompanying image)



تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa | mmcofficial1

mmc.med.sa