

پیامدهای قابل انتظار:

آنچه شما باید بدانید؟

راهنمایی برای افراد با ضایعه نخاعی L2-S5



کنسرسيوم طب طناب نخاعی

ترجمه و تدوین : دکترهوشنگ صابری ، دکتر نازی درخشان ، عسل درخشان .

مرکز تحقیقات ترمیم ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران

« هو الحکیم »

ترجمه ، تدوین و ویرایش نهایی راهنمای بالینی:

دکتر هوشنگ صابری - متخصص جراحی مغز و اعصاب (دانشیار)

دکتر نازی درخشان - دستیار پژوهشی

عسل درخشان - کارشناس زیست سلولی و مولکولی



مرکز تحقیقات ترمیم ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران



Brain and Spinal Injury Repair Research Center (BASIR)

آدرس مرکز : تهران - انتهای بلوار کشاورز - مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) - ساختمان علوم اعصاب ایران - طبقه ششم - مرکز تحقیقات ترمیم ضایعات مغزی و نخاعی - صندوق پستی: 61 - 14185

تلفن : 61-66581560

فاکس: 66938885

وب سایت : <http://basir.tums.ac.ir>

پست الکترونیک : basir@tums.ac.ir

زمستان 1390

پشتیبانی اداری و مالی توسط مرکز تحقیقات ترمیم ضایعات نخاعی ایران ارائه شده است .

این راهنمای بالینی بر اساس اطلاعات علمی و حرفه ای موجود در سال 2002 آماده شده است .

تقدیر و تشکر

بدینوسیله از جناب آقای دکتر سید خلیل پسته ای ،
و بدلیل تلاشها و مساعدت های بی دریغ ، که بدون
ایشان خلق این اثر ناممکن بود تشکر می شود .

پیشگفتار:

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 ترمیم ضایعات 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 مترجمین ارسال فرمایید .

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 L2-S5).....	۹
چه پیامدهای حرکتی را پس از آسیب نخاعی در سطح L2-S5 می توانم انتظار داشته باشم؟.....	۱۱
• (جدول ۱. پیامدهای قابل انتظار – ضایعه کامل طناب نخاعی سطح L2-S5).....	۱۳
• (جدول ۲. سولات و عملکردها).....	۱۷
ضمیمه :	
سابقه پزشکی.....	۱۹
لیست وسایل.....	۲۰
اطلاعات اورژانس.....	۲۱
اطلاعات بیمه ای.....	۲۱
اطلاعات پرستار.....	۲۱

✓ چه کسی باید این راهنما را مطالعه کند؟



- افراد مبتلا به آسیب طناب نخاعی (SCI) کامل در ناحیه L2-S5.
- 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 L2-S5 است. ضایعه ای که بین قطعه دوم کمری و پنجم ناحیه خاجی در بخش نخاعی با فلج کامل در زیرسطح آسیب به وقوع می پیوندد. هدف از این سری از راهنما ها توضیح دادن به افراد دارای سطوح فوق از ضایعات نخاعی می باشد و اینکه چه انتظار 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 بهتری 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 کمک‌هایی نیاز هست؟
- برای یک فرد مبتلا به آسیب طناب نخاعی چه وسایلی می‌توانند 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 می‌دهد. طناب نخاعی مجموعه‌ای از عصبها می‌باشد که از میان استخوان‌هایی که ستون فقرات را می‌سازند، می‌گذرد. 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.

حلقه‌های استخوانی که اطراف نخاع را احاطه کرده است مهره نامیده می‌شود. این استخوان‌های پشتی، ستون فقرات را تشکیل می‌دهند. هرچه سطح ضایعه نخاعی بالاتر باشد مصدوم محدودیت حرکتی بیشتری را تجربه خواهد کرد. مهره‌های داخل گردن را مهره‌های گردنی (cervical vertebrae) می‌نامند. بالاترین مهره گردنی C1 است و مهره بعدی C2 می‌باشد و به همین ترتیب دیگر مهره‌های گردنی قرار دارند. در زیر مهره‌های گردنی، مهره‌های قفسه سینه (Thoracic) و مهره‌های کمری (Lumbar) و بالاخره مهره‌های (Sacral) وجود دارند. صدمات در ناحیه کمری - خاجی معمولاً منجر به از دست دادن حرکات در پاها می‌شود که آن را فلج دو اندام (پاراپلژی) می‌نامند.

✓ "پیامدها" چه هستند؟

هنگامی که ما در مورد پیامدهای پس از ضایعه نخاعی بحث می‌کنیم، 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

یک پیامد تغییری است که برای شخص به علت یک حادثه به وجود می‌آید به عنوان مثال: تغییرات یک ضایعه نخاعی می‌تواند به روش‌های زیر تشریح گردد:

- تغییرات اختلالی - مشکلات سلامتی و یا بیماریها .

- عواقب فعالیتی - موارد پایه ای برای مراقبت از خویش (تنفس، غذا خوردن، لباس پوشیدن و حرکت در اطراف). این فعالیت‌های تواندبایا بدون کمک از طریق تجهیزات پزشکی و یا شخص دیگری صورت پذیرد.

- پیامدهای مشارکت‌های جمعی - روشهایی که بین شما با دیگر افراد جامعه ارتباط برقرار می‌کند که شامل مواردی ایفای نقش دوست، شریک، والد، دانشجو، کارمند، و یا داوطلب می‌باشد .

- پیامدهای رضایت بخشی از زندگی - گزارشهایی از جانب شما که چگونه خودتان و کیفیت زندگیتان را ملاحظه می‌کنید.

این راهنما بیشتر بر پیامدهای فعالیتی تمرکز می‌کند و توضیح سایر پیامدهایی که در بالا بیان شد، برای هر کسی مشکل است. شما باید به راه‌هایی که می‌توانید علایق خویش را بعد از حادثه دنبال نمایید فکر کنید. راه‌هایی که می‌توانید در آن شرکت ورزید می‌تواند 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؟

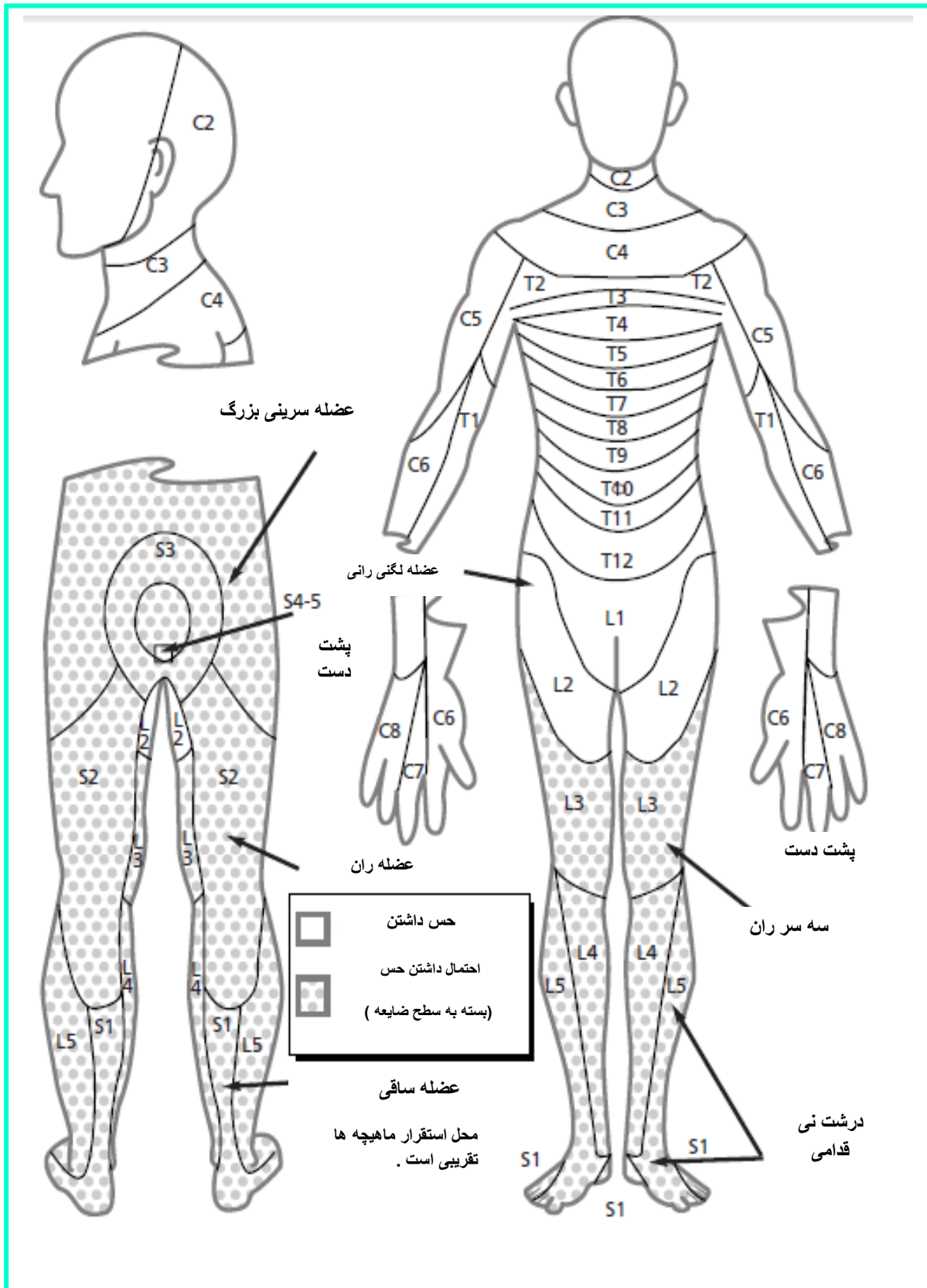
آسیب طناب نخاعی می تواند تغییرات زیادی ایجاد نماید. که این تغییرات وابسته به عوامل بسیاری هستند. زیرا هر یک از مجموعه عصبهایی که در کل، نخاع نامیده می شوند کنترل قسمتهای مختلفی از بدن را به عهده دارند.

تاکنون دریافته اید که "L2-S5" 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. (شکل 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 زیر مهره های L2-S5 قطع نخاع شده اند، با توجه به سطح دقیق ضایعه در نظر گرفته شده است.

تصویر ۱. نمودار حسی سطح L2-S5



آسیب های کمری - خاجی به فلج قسمت پایینی بدن (اندام تحتانی) منجر می شود . یک شخص با ضایعه نخاعی کامل در ناحیه L2-S5 ممکن است که توانایی کنترل بخشی یا تمام اندام تحتانی را داشته باشد و علائم وی شامل درجات مختلفی از ضعف در ناحیه لگن ، زانو ، مچ و پا باشد .

موقعیت مجموعه ای از ماهیچه های کلیدی که حتی بعد از ضایعه نخاعی در ناحیه L2-S5 فعال می باشند، در شکل شماره ۱ مشخص گردیده است .

❖ این ماهیچه ها ممکن است شامل موارد زیر باشد :

- عضله لگنی - رانی (خم کننده ران)
- عضله سرینی (باز کننده ران)
- عضله سه سر ران (باز کردن زانو)
- عضله های رانی (خم کردن زانو)
- عضله درشت نی قدامی (خم کردن مچ)
- عضله ساقی (باز کردن مچ)

❖ 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؛ علائق 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 L2-S5 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 L2-S5 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 L2-S5 می باشد. هدف از آن تلاش در جهت درک فعالیت های درج شده و نتایج را نمی توان تضمین نمود. برای هر یک از این فعالیتها لیستی وجود دارد که ممکن است مناسب یا قابل دستیابی برای هر فرد دارای ضایعه L2-S5 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)، برخی از کمکها Some assist (S)، و یا کمک کامل Total assist (T).

این امر ممکن است که شما بتوانید تمامی ماهیچه های بخش فوقانی بدن خود را حرکت دهید . شما ممکن است توانایی کنترل کامل یا نسبی بخش تحتانی بدن خود را داشته باشید. شما برای انجام تمام فعالیت های خود بر روی صندلی چرخ دار مستقل خواهید بود. پیامدها در افراد مختلف و باتوجه به دسترسی شما به شرایط محیطی متفاوت خواهد بود . برخی از افراد با آسیب نخاعی L2 – S5 ممکن است که قادر به ایستادن و راه رفتن برای برخی یا تمام حرکات و عملکردهای حرکتی خود باشند.

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 مشابه به وجود آمده و پیامدها ممکن است در طول زمان تغییر نماید.

دردسترس بودن کمک های مراقبت شخصی به مدت ۱ - ۰ ساعت در روز، برای انجام کارهای روزمره انتظاری رود. شما باید در انجام فعالیتهای روزانه زندگی و همچنین فعالیتهای حرکتی مستقل باشید. این فکر خوبی برای شما و تیم مراقبت کننده تان است ، که وسایل شما را هر چند وقت یکبار از نظراینگه 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 درمورد 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.

جدول ۱. پیامدهای قابل انتظار - ضایعه کامل طناب نخاعی سطح L2-S5

راهنمای علامتهای اختصاری:

☞ مستقل : I

☞ نیاز نسبی به برخی کمک ها : S

☞ کاملا وابسته به کمک: T

نام:

تاریخ:

اهداف فردی	وسایل / توصیه ها	نوع کمک	نوع فعلی لیت
		I (مستقل)	☑ نفس کشیدن
		I (مستقل)	☑ خوردن
	☞ صندلی توالت	I I (مستقل)	☑ عملکرد توالت رفتن : ☞ مراقبتهای دفع مدفوع ☞ مراقبتهای دفع ادرار
	☞ صندلی دوش ☞ دوش دستی	I I I (مستقل)	☑ مراقبتهای شخصی: ☞ لباس پوشیدن ☞ آراستگی (اصلاح صورت و آرایش) ☞ استحمام

	<p>صندلی چرخ دار :</p> <p>◀ تشک بادی صندلی چرخ دار</p> <p>◀ وسایل کمکی نگاهدارنده سر،</p> <p>(ممکن است نیاز باشد).</p>	<p>I</p> <p>(مستقل)</p>	<p>☑ تغییر وضعیت / کاهش فشار</p>
	<p>تخت :</p> <p>◀ تخت خواب سایز دو نفره یا استاندارد</p> <p>جابجایی (استفاده از صندلی چرخ دار):</p> <p>◀ صندلی چرخ دار دستی یا سبک وزن .</p> <p>ایستادن :</p> <p>◀ فریم برای ایستادن (وسایل کمکی)</p> <p>راه رفتن :</p> <p>◀ ارتوزهای زانو - مچ یا ارتوزهای مچ - پا</p> <p>◀ عصای ساعدی یا عصای زیر بغل، اگر نیاز باشد.</p> <p>حمل و نقل : کنترل کننده دستی</p>	<p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I</p> <p>I/S</p> <p>(وابستگی نسبی / مستقل)</p> <p>I</p> <p>(مستقل)</p>	<p>تحرک :</p> <p>◀ تخت خواب</p> <p>◀ جابجایی</p> <p>◀ استفاده از صندلی چرخ دار</p> <p>◀ ایستادن</p> <p>◀ راه رفتن</p> <p>◀ حمل و نقل</p>

		I (مستقل)	ارتباطات
	<p>◀ ممکن است نیاز به برخی کمکها در کارهای سنگین خانه داشته باشند .</p>	<p>I/S (وابستگی نسبی / مستقل)</p>	خانه داری

فعاليتها در طول زمان ممکن است تغيير کند . اين تغييرات می توانند افزايش یافته يا کاهش پیدا کنند يا 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 شما را 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 استانداردهای 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 L2-S5 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 قبلا بوده ام ; اگر چه برای من هنوز ملاقات با خود قدیمی ام اهمیت ندارد".

مشاهده شده است که افراد رضایتمند، از خود و سلامتیشان 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 دوستی‌ها یا ایفای نقش یک همکار، دانش آموز، کارمند و یا داوطلب، بسیار با اهمیت است. برای افراد با ضایعه نخاعی ممکن است تلاش لازم باشد 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) می‌تواند 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

<p>◀ بررسی منابع درآمدی ممکن بودجه بندی با کمک مشاور مالی، مددکار اجتماعی یا مسئول مستقیم .</p>	<p>! آیا پول کافی برای غذا، مسکن و نیازهای مراقبتهای بهداشتی موجود است؟</p>
<p>◀ مهارت های خویش را با مشاور و یا روانپزشک خویش بررسی نمایید . ▶ در یک گروه همکار عضو شوید .</p>	<p>! چگونه می توانم دوستی ها و خویشاوندی را ایجاد و یا نگهداری کنم؟</p>
<p>◀ درباره مدیریت مراقبتها با مربی آموزش سلامت خویش مشاوره نمایید .</p>	<p>! چگونه می توانم مراقبت های خویش را به نحو عالی برنامه ریزی و یا مدیریت کنم؟</p>
<p>◀ 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 ..</p>	<p>! چگونه می توانم احساس مفید بودن کنم؟</p>
<p>◀ 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 .</p>	<p>! چگونه در محیط اطراف خویش در جامعه رفت و آمد کنم؟</p>

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»

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 ترمیم ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران



Brain and Spinal Injury Repair Research Center (BASIR)

زمستان ۱۳۹۰

پشتیبانی اداری و مالی توسط مرکز تحقیقات ترمیم ضایعات نخاعی ایران ارائه شده است.

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