

Thuismonitoring bij Corona na bezoek aan de Spoedeisende hulp

Informatie in het Arabisch

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

ناقش الطبيب معك بانه يُسمح لك بالذهاب إلى المنزل مع ما يُسمى بالمراقبة في المنزل. وهي فحص عن بعد. تقرأ في هذا المنشور المزيد حول ذلك.

المراقبة في المنزل

ترسل من المنزل بيانات حول صحتك إلينا عبر تطبيق من شركة لوسكي **Luscii**. تجيب عبر التطبيق "COVID-19 thuis" أسئلة وتدخّل بيانات القياس الخاصة بنسبة الأوكسجين في الدم لديك (تشبع الأوكسجين) ودرجة حرارتك. نقوم بالتأكد بانتظام من البيانات التي ترسلها إلينا.

كيف تنصب التطبيق؟

- تتلقّى رسالة بريد إلكتروني من لوسكي على عنوان البريد الإلكتروني الممنوح. يمكنك عندئذ تنصيب التطبيق.
- إذا لم تر رسالة البريد الإلكتروني مباشرة، أنظر عندئذ في صندوق الإزعاج الإلكتروني أو الرسائل الغير مرغوبة.
- تقوم بتنزيل التطبيق على هاتفك الذكي أو كومبيوترك اللوحي عن طريق **App Store** - **Luscii vitals** أو عبر **Play Store** - **Luscii**.
- تتلقّى رمز تأكد عبر البريد الإلكتروني لإكمال التسجيل.

املأ هذا الرمز خلال 15 دقيقة، وإلا فسينتهي مفعول الرمز ويجب عليك التسجيل من جديد.

- يتم أثناء إدخالك النظر معك سوية إن كان تنصيب التطبيق قد نجح.
- إذا كانت لديك أسئلة تقنية حول التطبيق، يمكنك إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى support@luscii.com أو الاتصال أثناء أوقات الدوام برقم الهاتف

(085) 13 05 851.

القياسات وقوائم الأسئلة

هناك أسئلة يجب عليك ملؤها يوميا في "COVID-19 thuis". من المهم في ذلك أن تلتزم بالجدول أدناه:

- ترسل بعد الإفطار تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق إجابة الأسئلة في التطبيق.
- ترسل بعد الغداء تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق التطبيق من جديد.
- ترسل في حوالي الساعة تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق التطبيق.
- ترسل في حوالي الساعة 20.30 تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق التطبيق.
- عند زيادة الشكاوى مثل ضيق النفس أو الإحساس بتوعلك أكثر تقيس دائما تشبع الأوكسجين مرة أخرى إضافية. وتملاً ذلك من جديد عبر التطبيق.
- تتم مراجعة جميع البيانات المدخلة من قبلك لمدة 7 أيام في الأسبوع ما بين الساعة 08.00-21.00.

انتبه! لا تتم مراجعة بياناتك مباشرة من قبل المستشفى. يجب عليك لذلك تقييم تشبع الأوكسجين دائما بواسطة خطة العلاج الشخصية. تجد خطة العلاج الشخصية تحت العنوان "خطة العلاج الشخصية".

كيف تقيس تشبع الأوكسجين لديك؟

يشير تشبع الأوكسجين إلى كمية الأوكسجين الموجودة في دمك. إن نقل الأوكسجين عبر الجسم ضروري لكي تتم الوظائف بشكل جيد. يحدث امتصاص الأوكسجين في الرئتين. بسبب أن فيروس كورونا يؤثر على الرئتين، فإن تشبع الأوكسجين قياس مهم بالنسبة لشدة المرض. نشرح هنا لاحقاً كيف يمكنك قياس تشبع الأوكسجين.

تعليمات قياس تشبع الأوكسجين:

- إذا كنت لا تزال تستخدم الأوكسجين، اتركه مربوطاً بشكل عادي أثناء القياس.
- اجلس أو استلق بشكل هادئ قبل قياس تشبع الأوكسجين لمدة 10 دقائق.
- دفيء يديك بشكل جيد قبل القياس.
- شغل المقياس عبر الزر البيضي.
- ثم ضع مقياس تشبع الأوكسجين على أصبع. لا يسمح بوجود طلاء الأظافر على الإصبع لأنه يشوش على القياس.
- من الممكن أن يستغرق قياس تشبع الأوكسجين بعض الوقت، انتظر بهدوء.
- يطفئ المقياس من تلقاء نفسه.
- إذا قست قيمة مختلفة، قم بإعادة القياس مباشرة.

يقيس المقياس القيم التي تبلغ 85% أو أعلى. إذا كان التشبع أقل من 85%، ستقوم الشاشة بالوميض وسينطلق تحذير.

تري في الشكل أدناه تشبع الأوكسجين (SpO2) محاطا بخط أحمر (القيمة 98).



كيف تقيس درجة حرارتك؟

تقيس درجة حرارتك بواسطة مقياس حرارة. هناك أنواع مختلفة من مقاييس الحرارة يمكن الحصول عليها من الصيدلية أو محل العقاقير. يجب عليك لغرض القياس الجيد استخدام مقياس الحرارة في الأذن أو الشرج.

اقرأ تعليمات استخدام مقياس الحرارة جيدا.

كيف تقيس تردد تنفسك؟

إن تردد تنفسك هو عدد مرات تنفسك أثناء 30 ثانية. احرص على الجلوس بشكل هادئ واحسب كم مرة تتنفس أثناء 30 ثانية. انتبه ألا تتنفس بشكل أسرع بسبب تركيزك على التنفس. يكون من الأسهل أن يحسب شخص قريب منك تردد تنفسك. ويمكنه القيام بذلك بشكل لا تلاحظه أثناء جلوسك هادئاً.

إذا كنت تستخدم ديكساميثاسون dexamethason

من الممكن أنك ستضطر إلى استخدام ديكساميثاسون. يمكن أن يؤدي ديكساميثاسون إلى عدم استقرار السكر في الدم، حتى وإن لم تكن مريضاً بالسكري. يجب لغرض مراقبة ذلك أن تقيس السكر في دمك في المنزل. تُمنح مقياس جلوجوز لذلك وتأخذه معك إلى المنزل.

إذا قمت بنسخ الرابط أدناه إلى المتصفح الخاص بك، سترى فيلماً قصيراً يتم فيه توضيح كيف يعمل مقياس الجلوكوز بشكل جيد.

<https://youtu.be/mcvZK2vCPbs>

يمكنك كذلك فتح You Tube على الكمبيوتر أو الهاتف أو الكمبيوتر اللوحي. اطبع في شريط البحث "CareSens N Premier". يوجد فيديو التعليمات في الأعلى مباشرة. تقيس السكر في الدم في اليوم الثاني والثالث والرابع من استخدامك لديكسوميثاسون. وتعمل ذلك في الساعة 11.00 و 15.00 و 17.00. تملأ القيم في التطبيق. تقرأ في خطة العلاج الشخصية ما يجب عليك فعله بالقيم. إذا توقفت عن تناول ديسكاميثاسون، يصبح السكر في دمك طبيعياً.

خطة العلاج الشخصية

هذه خطة علاجك الشخصية وهي تتعلق بتشبع الأوكسجين والسكر في الدم لديك. اقرأ ما يجب عليك فعله عند وجود قيمة معينة أدناه.

تشبع الأوكسجين

- تشبع الأوكسجين لديك 91% أو أقل: اتصل هاتفيا مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟")
- تشبع الأوكسجين لديك 92% حتى 93%: قم بقياس تشبع الأوكسجين بعد ساعة واحدة من جديد واتبع التعليمات أدناه:
 - تشبع الأوكسجين لديك 91% أو أقل عند القياس الثاني اتصل هاتفيا مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").
 - تشبع الأوكسجين لديك عند القياس الثاني ما بين 92%-93% ولديك شكاوى شديدة لا يمكن أن تنتظر إلى الغد أو أنك متردد. اتصل هاتفيا مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").
 - تشبع الأوكسجين لديك عند القياس الثاني ما بين 92%-93% ولديك شكاوى شديدة لا يمكن أن تنتظر إلى الغد. اطلب استشارة هاتفية عبر لوسكي عبر الزر "اتصال هاتفي". يتم الاتصال بك هاتفيا في نفس اليوم أو في اليوم التالي.
- تشبع الأوكسجين لديك 94% أو أعلى: لا يجب عليك فعل شيء.

السكر في الدم

- السكر في دمك أقل من 10. لا يجب عليك فعل شيء.
- السكر في دمك ما بين 10 و 15. السكر في دمك مرتفع قليلا. من المهم أن تشرب الماء بشكل إضافي وألا تتناول السكر (الkekك، الحلويات، الخ). قس مستوى السكر بعد ساعة من جديد. إذا كانت لديك أسئلة، يمكنك طلب استشارة عبر الهاتف عن طريق التطبيق.
- إذا كان السكر في دمك أعلى من 15، اتصل هاتفيا مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").

إذا كنت مصابا بمرض السكري أو كنت تستخدم أصلا الإنسولين القصير المفعول، يُسمح لك بتعديل السكر في الدم باستخدام جدول الحقن الإضافي الذي أنت معتاد عليه إذا لم يكن لديك جدول حقن إضافي، أطلبه عندئذ من فريق المراقبة في المنزل.

إذا حصلت لديك شكاوى أكثر

- عند زيادة الشكاوى مثل ضيق النفس أو الإحساس بتوعلك أكثر، تعمل التالي:
- تقيس تشبع الأوكسجين لديك وترسله عبر التطبيق. تتم مراقبة هذه البيانات في المستشفى.
 - أنظر إلى ما يجب عليك فعله في خطة علاجك.
 - إذا كانت شكاواك شديدة جدا ولا يمكن أن تنتظر إلى يوم غد اتصل هاتفيا مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").

بمن يمكنك الاتصال؟

- يمكنك أن تشير في داخل التطبيق أنك ترغب أن يتم الاتصال بك هاتفيا من قبل فريق المراقبة في المنزل.
- تتصل بفريق المراقبة في المنزل ما بين الساعة 08.00-21.00، رقم الهاتف (078) 654 13 82
- تتصل خارج هذه الأوقات بعيادة طبيب العائلة المناوب.
- وتتصل في حالة الشكاوى المهددة للحياة مباشرة بالرقم 112.

المزيد من المعلومات

كورونا

فيروس كورونا هو فيروس يمكن أن يسبب شكاوى المسالك التنفسية. تحدث عدوى فيروس كورونا غالباً من الإنسان إلى الإنسان عبر المسالك التنفسية. يسمى المرض الذي يحدث بسبب الفيروس كذلك كوفيد-19 أو سارس-كوف-2. ويسمى ذلك شعبياً كورونا. إن أكثر أعراض كورونا شيوعاً هي: الحمى وضيق النفس والسعال والتعب. ويشكو بعض الأشخاص من الإسهال والتقيؤ. بسبب أن فيروس كورونا هو فيروس جديد، لا نستطيع أن نتنبأ بعد بشكل جيد كيف يجري كورونا. يتراوح المجرى من شكاوى خفيفة مع سعال فقط إلى شكاوى شديدة مثل التهاب الرئتين وضيق نفس شديد.

أنظر للحصول على نصائح عامة حول السعال والحمى مثلاً على موقع تارسارتس:

www.thuisarts.nl

انظر للحصول على المزيد من المعلومات حول فيروس كورونا على موقع المعهد الوطني لصحة

الشعب والبيئة RIVM: www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2021
pavo 1666