

برنامج الرعاية الصحية بعد الخروج من المستشفى لمرضى قصور القلب

DISCHARGE CARE PLAN FOR PATIENTS WITH HEART FAILURE

Category	Care Plan	خطة الرعاية	الفئة
Diet/Nutrition	<ul style="list-style-type: none"> Follow a low-sodium diet (less than 2 grams per day). Limit fluid intake as directed by your healthcare provider. Eat heart-healthy foods: fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins. 	<ul style="list-style-type: none"> اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم (أقل من ٢ جرام يوميًا). تقليل تناول السوائل حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية. تناول أطعمة صحية للقلب: الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون. 	الحمية الغذائية
Smoking Cessation	<ul style="list-style-type: none"> Stop smoking completely Seek support through counseling or smoking cessation programs if needed. 	<ul style="list-style-type: none"> الإقلاع عن التدخين تمامًا البحث عن الدعم من خلال الاستشارة أو برامج الإقلاع عن التدخين عند الحاجة. 	الإقلاع عن التدخين
Exercise	<ul style="list-style-type: none"> Engage in moderate physical activity, such as walking, as tolerated. Consult your healthcare provider for an appropriate exercise plan. 	<ul style="list-style-type: none"> ممارسة نشاط بدني معتدل مثل المشي حسب القدرة. استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على خطة رياضية مناسبة. 	ممارسة النشاط البدني
Weight Management	<ul style="list-style-type: none"> Weigh yourself daily at the same time and record the results. Report any sudden weight gain (more than 2-3 kg in a few days) to your healthcare provider. 	<ul style="list-style-type: none"> قياس الوزن يوميًا في نفس الوقت وتسجيل النتائج. الإبلاغ عن أي زيادة مفاجئة في الوزن (أكثر من ٢-٣ كيلوغرام) في بضعة أيام. 	إدارة الوزن
Medication Adherence	<ul style="list-style-type: none"> Take all medications as prescribed by your healthcare provider. Use reminders or a pill organizer to stay on track. Do not stop any medication without consulting your doctor. 	<ul style="list-style-type: none"> تناول جميع الأدوية كما هو موصوف من قبل مقدم الرعاية الصحية. استخدام التذكيرات أو منظم الحبوب للبقاء على المسار الصحي. عدم التوقف عن تناول أي دواء دون استشارة طبيبك. 	الالتزام بالأدوية
Fluid Restriction	<ul style="list-style-type: none"> Limit fluid intake as directed by your healthcare provider. Monitor symptoms of fluid overload, such as swelling in legs or abdomen. 	<ul style="list-style-type: none"> التقليل من تناول السوائل حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية. مراقبة أعراض زيادة السوائل مثل التورم في الساقين أو البطن. 	تقليل تناول السوائل
Stress Management	<ul style="list-style-type: none"> Practice relaxation techniques such as deep breathing, meditation, or yoga. Seek social support from family, friends, or support groups. 	<ul style="list-style-type: none"> ممارسة تقنيات تساعد على الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوغا. الاجتماع مع العائلة أو الأصدقاء أو مجموعات الدعم. 	إدارة التوتر
Follow-Up Care	<ul style="list-style-type: none"> Schedule regular follow-up appointments with your healthcare provider. Report any worsening symptoms such as increased shortness of breath, fatigue, or swelling immediately. 	<ul style="list-style-type: none"> تحديد مواعيد متابعة منتظمة مع مقدم الرعاية الصحية. الإبلاغ عن أي تفاقم في الأعراض مثل زيادة ضيق التنفس أو التعب أو التورم على الفور. 	متابعة الرعاية الصحية