



1. موي لك طغاضلا ظبرلا وأ مزحلا دترا

أمود صرحا (كلذ فالخب جلا عملا كيصوي مل ام) ةرشابم مونلا لبق هعزناو أحابص ظلاقيتسال دنه دترا (ةرركتم ةيبط ةفصوك اهلط ةلاح يف) اهقابطت نم دكأتلل ةميدقلا كتطبرأب ةديج ةطبرأ ياً ةنراقم ىلع

2. كدلجب أديج نتعا

،ةديج ةلاح يف دلجلا ىلع ةظفاحملل هب ىصوملا ميركللا مادختساب أي موي هبّطرو باصملا فرطلا لسغا ىودعلا ب ةباصلا رطخ ليلقتلو

3. !أطشن نك

نأشن نمو ،مروتلا ةلاح مقافت ىلإ (باصملا فرطلا يلدت عم اميس ال) ةدحاو ةيعضو يف فوقول/سولجلا يدوي لئاسلا ةكرح نيسحت تارم ةدع ةدحاو ةجرد طوبهو دوعص / ةفرغلا لوح لوجتلا وضو هنلاو ،نيمدقلا كيرحت

4. كنزولمأت

لكشب نيرامتل ةسراممو ةيحص ةيئاذغ ةيمح عابتاب ةيغيبطلا دودحلا يف هيلع ظفاح وأ كنزو ضفخا ىباجي ل لكشب ةيفمللا ةمذولا يف مكحتلا ىلع كتردق ززعيس كلذ نأل ،مظتنم

5. باصملا فرطلا عفر

معدل .مروتلا يف مكحتلل أيساس أرم ،كرحتم رهظب يسرك وأ دعقم ىلع سيلو ،ريرسلا يف مونلا ربتعي مويلا لال خ تارم ةدع ةريصق ةدمل كلذ ناك ناو ىتح باصملا كفرط عفرا ،كيدل يفمللا زاهجلا

نكمم تقو برقا يف ةيفمللا ةمذولا جلاع مبالصتالا ىجر يف ،لغاوش وأ ةلئسأ ياً كيدل تنك اذا

(ةيلامشلا ادنلري يف ةيفمللا ةمذولا ىضرم تامدخ ةكبش)

Lymphoedema Network Northern Ireland [www.lnni.org](http://www.lnni.org)

2020 يف هثيدحت مت ؛ 2015 يف ىشنأ