

ملخص بالنقاط التي يجب تذكرها

- من بالغ الأهمية أن تطلب المساعدة إذا شعرت بعدم الارتياح أو عدم السلامة أثناء تجوالك.
- لمناقشة تقليل حوادث السقوط في المستشفى، يرجى التحدث إلى الممرضة المسؤولة.
- اطلب المساعدة بدلاً من السقوط

نحن نريدك أن تكون آمناً بقدر الإمكان

للأسف، إنّ حوادث السقوط شائعة، ولكن القليل منها فقط يُسبب إصابات خطيرة. ويمكن أن يؤثر السقوط في ثقتك بنفسك أثناء المشي، وبالتالي تزيد مدة إقامتك بالمستشفى.



تقع حوادث السقوط للناس للأسباب التالية:

- حالة مرضية حالية أو أدوية يتم تعاطيها
- حالات طبية مُعَيَّنة
- عوائق تعترضهم
- فقدان التوازن
- الأحذية غير الآمنة
- ضعف النظر
- الارتباك
- الحاجة العاجلة للذهاب إلى المراض

يقوم كلٌّ من الموظفين والمرضى ومقدمي الرعاية بدورهم في تقليل مخاطر السقوط. ويحتوي هذا المنشور على طرق للقيام بهذه الأدوار.

إننا نريدك أن تخبرنا:

- إذا تعرّضت للسقوط أو شعرت بدوار مؤخراً
- إذا كانت لديك مشاكل في قدميك أو رجليك
- إذا كان دواؤك يسبب لك النعاس أو الارتباك أو ضعف في تنسيق حركتك

التجوال بأمان:

- استخدم دائماً عصاً أو إطار مشي أو واقبات الورك إذا أوصوك بذلك
- إنتعل حذاءً في كافة الأوقات أثناء تجوالك
- اجلس على حافة السرير لفترة قصيرة قبل النهوض أو الجلوس على الكرسي المتحرك
- استخدم المكابح دائماً وتأكد من أن سنادات القدمين مرفوعتين قبل جلوسك على الكرسي المتحرك
- اطلب المساعدة إذا احتجت للنهوض ليلاً

الذهاب إلى المراض

قد يتغير نمط ذهابك إلى المراض أثناء تلقيك العلاج. فبعض الأدوية قد تجعلك تشعر بالحاجة العاجلة للذهاب إلى المراض. فقد تحتاج الممرضة أو مقدم الرعاية إلى البقاء معك في المراض لسلامتك. ومتى ما أمكن، خطّط لذهابك إلى المراض وتذكّر: "أطلب المساعدة، بدلاً عن السقوط".

ما الذي تتوقعه عند حضورك إلى المستشفى

سيقوم الموظفون بـ:

- مساعدتك على التعرف والتعود على المكان وجعل محيطك آمناً
- توجيهك إلى غرفتك والمرحاض والأماكن العامة
- تقييم حالتك لمعرفة ما إذا كنت مُرضاً لخطر السقوط، ثم الحديث إليك وإلى عائلتك عن كيفية تقليل أي خطر

يرجى أن تجلب معك الأشياء التالية إلى المستشفى:

- نظاراتك
- سماعات أذنك
- العصا أو الإطار الذي تتوكأ عليه أثناء المشي (يحتوي على ملصق مكتوباً عليه إسمك)
- حذاءً مسطحاً مانعاً للانزلاق ومزوداً بأربطة أو شريط تثبيت لاصق
- أدويةك وأقرصك الحالية – ستتم مراجعتها أثناء إقامتك بالمستشفى

أثناء إقامتك بالمستشفى:

- احرص على أن يكون جرس الاستدعاء في متناولك في كافة الأوقات حتى يمكنك طلب المساعدة عند احتياجها
- ضع الأشياء التي تستخدمها كثيراً، كالنظارات وسنادات المشي، قريبة منك
- تأكد من عدم وجود عوائق حول السرير حتى لا تتعثر عليها

أدوات السلامة المساعدة

قد تتم التوصية بأدوات سلامة مساعدة للحفاظ على سلامتك في المستشفى. وتشتمل هذه الأدوات على:

- سرير قابل للانزلاق إلى مستوى قريب جداً من الأرض
- حشية مانعة للانزلاق يتم وضعها على الأرض بالقرب من السرير المنخفض
- مرتبة تمنع التحرج من على السرير
- أجهزة تنبيه على السرير والكرسي



بإمكان العائلة والأصدقاء تقديم المساعدة:

- عن طريق التأكد من أن جرس الاستدعاء وطاولة جانب السرير في متناولك
- عن طريق تذكرك بأن تطلب المساعدة من الممرضة عندما تريد النهوض، إذا احتجت لذلك
- بإخبار الممرضة قبل مغادرتهم بما إذا كانت تتنابك حالات ارتباك أو توهان، حتى يتم اتخاذ تدابير السلامة
- بالبقاء معك إذا كنت معرضاً بنسبة عالية لخطر السقوط أو تتنابك حالات ارتباك

للاتصال: إذا كان لديك أي استفسارات حول المعلومات الواردة في هذه النشرة أو إذا كنت ترغب في المزيد من المعلومات حول ما يمكنك عمله لمنع السقوط، الرجاء التحدث إلى الممرضة المسؤولة.

Falls Committee | PBA07.01A | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Reviewed March 2014



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional