

## نصائح لمنع مخاطر سقوط المريض داخل المستشفى

سلامتك في غاية الأهمية لنا ولأن تفادي السقوط ممكن فإن هذه النشرة تشرح كيفية التقليل من خطر السقوط أثناء التواجد في المستشفى بالنسبة لك ولزوارك  
إذا كان لديك أي أسئلة، من فضلك لا تتردد في سؤال أي من الممرضين/الممرضات الذين يقومون برعايتك  
للأسف، هناك أوقات يتعرض فيها المرضى للسقوط أثناء تواجدهم في المستشفى. ولا يمكن منع كل أشكال السقوط ولكننا نود أن نساعدك على تقليل خطر السقوط



### هناك عدة أسباب وراء سقوط المرضى، مثل:

- التغيرات المفاجئة في الصحة
  - الاضطراب بسبب المحيط غير المألوف
  - تأثير دواء جديد
  - مشاكل في التوازن
  - صعوبات في الحركة
- نأمل أن تساعدك هذه المعلومات، وتساعد أقاربك ومقدمي الرعاية، على عند دخولك للمستشفى الحد من خطر السقوط أثناء وجودك في المستشفى. ستقوم الممرضة بتقييم حالتك والتعرف على احتمالات تعرضك للسقوط من خلال وسائل تقييم معينة

### كيف يتم تخفيف خطر سقوتي؟

الحوادث يمكن ان تحدث في أي وقت. ونحن نبذل قصارى جهدنا للحد من هذه المخاطر

فنحن نقوم بتقييم جميع المرضى البالغين عندما يأتون إلى المستشفى لمعرفة ما إذا كانوا عرضة لخطر السقوط. إذا وجد مسؤول الرعاية الصحية الذي يقوم بتقييمك أنك قد تكون في خطر، فهذه هي بعض الخطوات اللازمة التي قد نتخذها للحد من هذه المخاطر:

**الفحوصات المنتظمة:** سيقوم الممرضون بفحصك وفحص البيئة الخاصة بك بانتظام للتأكد من أنه لا يوجد شيء يمكن أن يتسبب في سقوطك  
**المراقبة المستمرة:** وجود مرافق لك يساعد على تفادي السقوط. كما يقوم أحد الممرضين بمراقبتك دوريًا، للتأكد من عدم تعرضك للسقوط  
**تقييم السرير:** يتم وضع السرير عند أدنى مستوى له

**المعدات:** قد تحتاج معدات السلامة مثل

- **قضبان السرير:** ترفع لتفادي سقوطك أثناء النوم وليس لحجزك داخل السري

- **جرس طلب الممرضات:** أبقى الجرس بمتناول يدك حتى تتمكن من طلب المساعدة عند الحاجة

- **المعالجون الفيزيائيون:** سوف يعمل المعالجون معك لتقييم ما هي المعدات وأنواع المساعدة الأخرى التي قد تحتاج إليها. وقد يشمل ذلك أشياء مثل أجهزة المساعدة على المشي. وقد يقترحون بعض التمارين بهدف بناء القوة في بعض العضلات. هذه الأمور قد تساعدك على الحد من خطر السقوط

### نصائح عامة إذا كنت تعاني من:

- **ضعف النظر**

قم بارتداء النظارات الطبية الخاصة بك. وكن حريصًا ومنتبهًا أكثر إذا كان لديك عدسات متعددة أو ثنائية البؤرة في نظارتك. قم بإخبار أحد الموظفين في حالة شعورك بعدم وضوح الرؤية الذي لم تكن تعاني منه سابقاً

- **الجهاز المعين على السمع**

ضع هذا الجهاز في جميع الأوقات بصرف النظر عن كونك نائمًا

- **الأجهزة المعينة على السير**

استخدم أي من الأجهزة المعينة على السير التي عادة ما تستخدمها في المنزل. واستمع إلى نصائح المعالجين. إذا تم إعطاؤك جهازًا ليساعدك على السير من قبل المعالجين، الرجاء أن تجعله دائمًا في متناول يدك وأن تستخدمه وفقًا للتعليمات

- **الشعور بالدوخة**

كن حذرًا عند الوقوف أو الخروج من السرير. لاتستعجل واستخدم جرس استدعاء الممرضات لطلب المساعدة. تجنب عدم تناول الوجبات في وقتها. اسأل طبيبك عن أدويةك فقد تكون هي التي تسبب لك الدوخة

- **الارتباك**

المستشفيات هي أماكن غير مألوفة وغالبًا ما يستيقظ الناس أثناء الليل ولا يتذكرون أين هم. إذا كنت غير متأكد، استخدم جرس استدعاء الممرضات وسوف تقوم الممرضة بمساعدتك

- **ضعف الأرجل**

أخبر الطبيب وموظفي التمريض والمعالجين إذا كنت تعاني من أرجل ضعيفة. لا تستخدم أثاث المستشفى للاستناد عليه لأنه قد لا يكون ثابتاً.

#### - الأحذية

قم بارتداء الأحذية من مقاس قدمك الصحيح والتي لا تنزلق

#### - الملابس

تجنب ارتداء الملابس الطويلة جداً أو الفضفاضة

#### - الحاجة الملحة أو المتكررة لزيارة الحمام

يرجى التحدث عن ذلك مع طاقم التمريض. لا تقم من السرير بمفردك. استخدم جرس استدعاء الممرضات

#### - الخوف من السقوط

أخبر الطبيب والممرضين والمعالجين إذا كنت تخاف من السقوط

#### - الإضاءة

استخدام الأضواء الليلية في الليل. اطلب المساعدة إذا لم يكن هناك ضوء كافي

#### - السرير

حافظ على سريرك في أدنى ارتفاع له وتأكد من وضع الفرامل كي لا يتحرك

#### - الأشياء المسكوبة

لا تحاول تنظيف ما ينسكب على الأرض بنفسك. لا تتكئ خارج السرير لالتقاط الأشياء من على الأرض اطلب المساعدة لإنجاز هذه الأشياء

#### - الآثار الجانبية للأدوية

إذا كنت تشعر بالدوار، أو الضعف، أو النعاس أو تضطر باستمرار للإسراع للحمام، من فضلك أخبر الممرضين الذين يهتمون بك

#### - محيط غير مألوف

ألقي نظرة جيدة على غرفة المستشفى الخاصة بك وكن على بينة بمحيطك

#### - الفوضى

احرص على إبقاء منطقة السرير خالية من الفوضى التي قد تتسبب في سقوطك

#### - جرس استدعاء الممرضات

اطلب معرفة كيفية استخدام هذا الجرس لطلب المساعدة

#### - احرص دائماً على وجود مرافق لك

ابقي ما يلي في متناول اليد: جرس استدعاء الممرضات، أجهزة المساعدة على السير، النظارات

#### - ضع السوار الأخضر الذي يشير الى خطر تعرضك للسقوط

للتأكد من شخصيتك ودرجة وعيك ولضمان وصول العناية الخاصة إليك أنت شخصياً ستقوم طواقمنا أثناء تقديم الدواء أو إسداء الخدمات الأخرى بسؤالك عن اسمك وتاريخ ميلادك أو قد تتحقق الممرضة من وجود بطاقة التعريف الخاصة بك

#### نصائح للأقارب ومقدمي الرعاية

عندما يكون قريب لي في المستشفى، ما الذي يمكنني القيام به للمساعدة؟

- أخبر طاقم المستشفى إذا كان قريبك قد عانى من السقوط في الماضي

- تأكد من أن يقوم قريبك بإحضار نظاراته، الأجهزة المساعدة على السمع، أطقم الأسنان، الأجهزة المساعدة على السير، الأحذية

المسطحة والصحيحة المقاس والتي لا تنزلق، الملابس التي ليست طويلة جداً أو فضفاضة

قبل المغادرة وبعد زيارة المريض، ما الذي يمكنني أن أفعل؟

- يرجى ارجاع أي شيء قمت بتحريكه خلال زيارتك إلى مكانه

- ضع جرس استدعاء الممرضات في متناول يد قريبك

- تأكد من أن الكرسي الذي كنت جالساً عليه إلى مكان

- يرجى إبلاغ مقدمي الرعاية عندما تغادر وتنتهي زيارتك حتى يتمكنوا من مواصلة مراقبة قريبك

- تأكد من إضاءة الضوء الليلي، إذا كان الوقت ليلاً

#### ملاحظة هامة

الأجهزة المساعدة التي يحتاجها قريبك وممتلكاته هي في متناول يده، مثل الماء، والنظارات بإزالة أي عقبات من المناطق المحيطة

- بالسرير

- اترك السرير في أدنى مستوياته، مع التأكد من وضع الفرامل

- يرجى ترك غرفة أو سرير قريبك مرتباً وارجاع