

## منع السقطات - في المستشفى

إذا تعرضت لسقطة في المستشفى قد يؤدي ذلك لإصابة ينجم عنها تمديد فترة مكوثك. يسقط معظم الأشخاص قرب السرير خلال النهوض للذهاب إلى المرحاض.



Photo© Queensland Health

### ما الذي يسبب السقطات؟

- المرض والتوَعك والتواجد في مكان غير معتاد.
- عدم القدرة على الحركة وفقدان التوازن (عدم الأمان عند المشي)
- الأحذية الواسعة والملابس
- الحاجة الملحة للذهاب إلى المرحاض
- الأدوية التي تسبب النعاس أو الدوخة.

### نصائح مفيدة لمنع السقطات في المستشفى:

- استخدم جرس مناداة الممرضين. احتفظ بهذا الجرس في متناول يديك واستخدمه بشكل مبكر إذا احتجت إلى مساعدة. انتظر الممرض، خاصةً إذا كان تم إعلامك بأنك تحتاج إلى مساعدة.
- اجلس عند أخذ الاغتسال في الحمام واستخدم قضبان الاتكاء للنهوض عن الكرسي أو المرحاض. إذا شعرت بعدم الأمان في الحمام ابقَ جالساً واستخدم جرس الإنذار، ثم انتظر وصول المساعدة.
- تأقلم مع غرفتك ومرحاضك. انتبه إلى مكان تواجد أية مخاطر (كالسوائل المراقبة على الأرض والأغراض المبعثرة) وأخبر الممرضين بها.
- خذ ما تحتاجه من وقت. عندما تنهض من وضعية الجلوس أو الاستلقاء، أخبر الممرض إذا كنت تشعر بتوَعك أو عدم ثبات عند الوقوف. استخدم أشياء ثابتة لدعمك.
- استخدم عصا الاتكاء التي تستعملها. استخدم دائماً عصا الاتكاء الخاصة بك واحتفظ بها في متناول يديك.
- انتعل أحذية مأمونة. انتعل حذاء أو مشاية (ششب) أو جوارب داعمة ومانعة للانزلاق ومناسبة لمقاس قدميك - لا يجب انتعال البابوجات أو مشايات الإصبع. لا تمش مرتدياً جوارب أو جوارب جراحية لا يكون في أسفلها نعال مانعة للانزلاق.
- ضع نظاراتك الطبية. حافظ على نظافة نظاراتك الطبية وابقها في متناول يديك.
- أثناء الليل: استخدم زر الإنارة الموجود على جرس الاتصال لإضاءة الغرفة قبل النهوض من السرير، وأضئ المصباح في المرحاض.

إذا تعرضت لسقطة - لا تنهض لوحده - انتظر حضور شخص يساعدك.

## منع السقطات - في المستشفى

### أشياء تحتاج إليها في المستشفى:

- جميع الأدوية التي تأخذها حالياً، بما فيها الفيتامينات.
- ملابس نوم لا يتجاوز طولها كاحليك.
- حذاء أو مشاية (شيشب) مناسبة لمقاس قدميك أو جوارب مانعة للانزلاق.
- أية أدوات تستخدمها عادةً، كالنظارات الطبية وعصي الاتكاء والسّماعات، واحضري بطاريات إضافية.

### سوف يقوم الممرضون والممرضات بما يلي:

- استجوابك وتقييمك بشأن مخاطر تعرّضك للسقطات، وبحث الوسائل التي تقلل من احتمالات التعرّض للسقطات معك ومع أفراد عائلتك أو مقدم الرعاية لك، ثم شمل هذه الوسائل ضمن خطة رعايتك.
- التنسيق مع مختصّين بمنع السقطات، كالمعالج الفيزيائي (الطبيعي) و/أو المعالج الوظيفي، للمساعدة في رعايتك.

### إذا تعرّضت لسقطة سوف يقوم الممرضون والممرضات بما يلي:

- التشاور معك ومع أفراد عائلتك أو مقدم الرعاية لك بشأن تحديد سبب سقطتك ومن ثم يُعاد تقييم مخاطر سقوطك.
- إجراء تغييرات على رعايتك لتأمين سلامتك بشكل أكبر.
- تنظيم مراجعة طبيب لحالتك.

### منع السقطات ضروري أيضاً عندما ترجع إلى البيت.

قبل أن تغادر المستشفى، قد تُحال لإجراء مزيد من المراجعة أو إلى خدمات أخرى، لتأمين سلامتك بشكل أكبر في البيت.

نتقدم بالشكر من:

برنامج منع السقطات لمنطقة جنوب غربي سديني  
الصحية ومنطقة سديني المحلية الصحية  
برنامج منع السقطات لمنطقة شمالي سديني الصحية  
ومنطقة سنترال كوست المحلية الصحية

للمزيد من المعلومات، امسح هذا الرمز بهاتفك الذي

البريد الإلكتروني: falls@cec.health.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني: www.cec.health.nsw.gov.au

