

## ملخص بالنقاط التي يجب تذكرها

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

للأسف، إن حوادث السقوط شائعة، ولكن القليل منها فقط يسبب إصاباتٍ خطيرة. ويمكن أن يؤثر السقوط في ثقلك بنفسك أثناء المشي، وبالتالي تزيد مدة إقامتك بالمستشفى.



إِنَّا نَرِيدُكُمْ أَنْ تَخْرُجُنَا:

- إذا تعرّضت للسقوط أو شعرت بدوار مؤخراً
  - إذا كانت لديك مشاكل في قدميك أو رجليك
  - إذا كان داؤك يسبّب لك التعب أو الارتياب أو ضعف في تنسيق حركتك

## التجوال بآمان:

- أطلب المساعدة إذا احتجت للنهوض ليلًا
  - أطلب المساعدة إذا احتجت للنهوض ليلًا
  - أجلس على حافة السرير لفترة قصيرة قبل النهوض أو الجلوس على الكرسي المتحرك
  - استخدم المكابح دائمًا وتأكد من أن سنادات القدمين مرفوعتين قبل جلوسك على الكرسي المتحرك
  - إن充满了 حذاءً في كافة الأوقات أثناء تجوالك
  - استخدم دائمًا عصا أو إطار مشي أو واقبات الورك إذا أوصوك بذلك

## الذهاب إلى المرحاض

قد يتغير نمط ذهابك إلى المرحاض أثناء تلقيك العلاج. بعض الأدوية قد تجعلك تشعر بالحاجة العاجلة للذهاب إلى المرحاض. فقد تحتاج الممرضة أو مقدم الرعاية إلى البقاء معك في المرحاض لسلامتك. ومتى ما أمكن، خطط لذهابك إلى المرحاض وتنكر: **"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 مريضاً لخطر السقوط، ثم الحديث إليك وإلى عائلتك عن كيفية تقليل أي خطر

### يرجى أن تجلب معك الأشياء التالية إلى المستشفى:

- نظاراتك
- ساعات أذنيك
- العصا أو الإطار الذي تتوكل عليه أثناء المشي (يحتوي على ملصق مكتوباً عليه إسمك)
- حذاءً مسطحاً مانعاً للانزلاق ومزوداً بأربطة أو شريط ثبيت لاصق
- أدوبتك وأقراصك الحالية - ستتم مراجعتها أثناء إقامتك بالمستشفى

### أثناء إقامتك بالمستشفى:

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

### أدوات السلامة المساعدة



- قد تم التوصية بأدوات سلامة مساعدة للحفاظ على سلامتك في المستشفى. وتشتمل هذه الأدوات على:
- سرير قابل للإنزال إلى مستوى قريب جداً من الأرض
  - حشية مانعة للانزلاق يتم وضعها على الأرض بالقرب من السرير المنخفض
  - مرتبة تمنع التحراج من على السرير
  - أجهزة ثبيتة على السرير والكرسي

### بإمكان العائلة والأصدقاء تقديم المساعدة:

- عن طريق التأكيد من أن جرس الاستدعاء وطاولة جانب السرير في متناولك
- عن طريق تذكريك بأن تطلب المساعدة من الممرضة عندما ترید النهوض، إذا احتجت لذلك
- بإخبار الممرضة قبل مغادرتهم بما إذا كانت تتناولك حالات ارتباك أو توهان، حتى يتم اتخاذ تدابير السلامة
- بالبقاء معك إذا كنت معرضاً بنسبة عالية لخطر السقوط أو تتناولك 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 substitute for consultation with a doctor or health care professional