

من يسقط ؟

هناك خطر سقوط المريض خاصة إذا:

- تواجد في بيئة جديدة ، مثل المستشفى
- خضع لعملية تخدير أو لفحوصات خاصة في الساعات الأخيرة
- كان مضطرب للبقاء في السرير لفترة طويلة
- كان يعاني من أمراض القلب أو يعاني من ارتفاع أو انخفاض في ضغط الدم
- سقط في الماضي أو في الفترة الأخيرة
- كان خائف من السقوط
- كان يتناول ثلاثة أنواع من الأدوية أو أكثر أو أدوية خاصة
- ينتهي عند النظر في الهاتف

في حالة السقوط ، أبلغ دائما أقاربك وطبيبك حتى لو لم تتأذى.
اتصل بالرقم 112 في حالة وجود ألم كبير أو صعوبة في الحركة

لماذا مهم الوقاية من السقوط ؟

السقوط هو حدث لا ينبغي أبدا التقليل من شأنه لأنه يمكن أن يكون سببه:

- الكسور
- إصابات جلدية و في الأعضاء الداخلية
- صدمات في الرأس وفي العمود الفقري.

السقوط لدى كبار السن يمكن أن تسبب عواقب خطيرة مثل:

- فقدان الاستقلالية الوظيفية
- المضاعفات الجسدية
- زيادة في الأمراض
- في أخطر الحالات حتى الموت.

يمكن أن يشير السقوط إلى حالة من الضعف البدني/ أو الوظيفي.

هذا الكتيب متوفر على الموقع

www.asst-monza.it

الوقاية من السقوط في المنزل

ندعوك لقراءة هذا الكتيب الذي يحتوي على نصائح مفيدة للوقاية من السقوط في منزلك



Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia
ASST Monza

نصائح للوقاية لمنع السقوط في المنزل

ماذا تفعل؟



استخدم دائما نظارات طبية ملائمة

تثبيت مقابض

الأمين والدرايزين

على الدرج ، على طول الجدران بالقرب من حوض الحمام ، في الحمام وبالقرب من المراض إذا لزم الأمر وضع رافع المراض



استخدم إضاءة

مناسبة في

البيئة وفي

الليل استخدم

ضوء ليالي



ارتدي دائما أحذية مغلقة ذات كعب منخفض



استخدم الكراسي و مقاعد مستقرة

إذا لزم الأمر استخدم عصا المشي ، مع التأكد من أنه ذا الارتفاع المناسب مع الطرف السفلي من المطاط



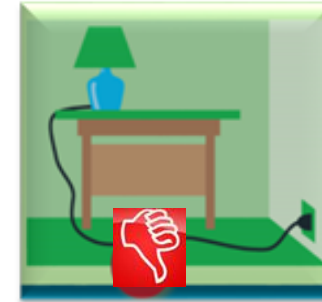
ما لا تفعل؟



لا تستخدم الشموع للأرضيات ولا تمشي على الأرضيات المبللة



لا تستخدم الأسرة العالية جدا



لا تترك الأشياء على الأرضية



لا تستعمل السجادات او ثبت السجادات على نحو كاف على الارضية