

Preventing falls in hospital

منع السقوط في المستشفى

نشرة معلومات المرضى

مقدمة

تتناول هذه النشرة كيفية التقليل من خطر السقوط أثناء التواجد في المستشفى بالنسبة لك ولزوارك. وسوف يتحدث معك أحد موظفي المستشفى عن هذا الموضوع. 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
- الإضطراب بسبب المحيط غير المألوف
- تأثير دواء جديد
- مشاكل في التوازن
- صعوبات في الحركة

نأمل أن تساعدك هذه المعلومات، وتساعد أقاربك ومقدمي الرعاية، على الحد من خطر السقوط أثناء وجودك في المستشفى.

كيف يتم تخفيف خطر سقوطي؟

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 اذا كانوا عرضة لخطر السقوط. إذا شعر مسؤول الرعاية الصحية الذي يقوم بتقييمك بأنك قد تكون في خطر، فهذه هي بعض الخطوات التي قد نتخذها للحد من هذه المخاطر:

الفحوصات المنتظمة: سيقوم موظفونا بفحصك وفحص البيئة الخاصة بك بانتظام للتأكد من أنه لا يوجد شيء يمكن أن يتسبب في سقوطك.

المراقبة المستمرة: قد يكون ذلك بشكل مستمر حيث يقوم أحد الموظفين بمراقبتك في كل وقت، أو في فترات معينة من الزمن، للتأكد من عدم تعرضك للسقوط.

تقييم السرير: قد يشمل ذلك تحريك سريرك إلى جزء آخر من الجناح وضمان أن يتم وضع السرير عند أدنى مستوى له.

المعدات: قد تحتاج معدات السلامة مثل:

- **قضبان السرير**
- **أجهزة الإنذار في السرير والكرسي:** هذه هي مواقع للضغط الناعم التي يمكنك الجلوس أو الاستلقاء عليها أثناء وجودك في الفراش أو جلوسك على كرسي. وعندما تتحرك بعيداً عنها يتم تنبيه الموظفين لذلك، كي يحضروا في حال كنت بحاجة إلى أي مساعدة.

المعالجون: 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. وقد يقومون أيضاً بتعزيز ثقتك بنفسك حتى تشعر أنك أقل عرضة للسقوط.

لماذا يجب أن نحاول منع السقوط؟

السقوط قد يؤدي لما يلي:

- قد يتسبب لك في إصابة خطيرة. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان استقلاليتك
- تأخير مغادرتك للمستشفى
- قد لا يؤدي لإصابات جسدية ولكن يجعلك تخاف من السقوط مرة أخرى

كيف يمكنني أن امنع نفسي من السقوط؟

- وعلى الرغم من أنه لا يمكن تجنب بعض السقطات، إلا أنه يمكن منع حدوث معظمها:
- لذلك، فهي فكرة جيدة أن تتبع النصائح التي يسديها اليك موظفو الرعاية الصحية
 - اقرأ هذه النشرة واتبع التوصيات التي لها صلة بك

إذا كنت غير متأكد أو لا تشعر بأنك متوازن، يرجى طلب المساعدة.

نصائح عامة إذا كنت تعاني من:

ضعف النظر

قم بارتداء النظارات الخاصة بك. وكن حريصاً ومنتهبها 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 نائماً.

الأجهزة المعينة على السير

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

الشعور بالدوخة

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

الارتباك

المستشفيات هي أماكن غير مألوفة وغالباً 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 الشباشب أو الأحذية من مقاسك الصحيح التي لا تنزلق. إذا لم يكن لديك أي منها، يمكن أن نوفر لك بعض الجوارب التي لا تنزلق.

الملابس

تجنب ارتداء الملابس الطويلة جداً أو الفضفاضة.

الحاجة الملحة أو المتكررة لزيارة الحمام

يرجى التحدث عن ذلك مع طاقم التمريض.

الخوف من السقوط

أخبر الطبيب وموظفي التمريض والمعالجين إذا كنت تخاف من السقوط.

عوامل أخرى ينبغي أخذها في الاعتبار:

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 لإتجاز هذه الأشياء.

الآثار الجانبية للأدوية

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

محيط غير مألوف

القي 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 دائما على وجود ما يلي في متناول اليد:

- جرس استدعاء الممرضات
- أجهزة المساعدة على السير
- النظارات

نصائح للأقارب ومقدمي الرعاية

عندما يكون قريبي 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 المعينة على السمع
 - أطقم الأسنان (طقم الأسنان غير الحقيقية)
 - الأجهزة المعينة على السير
 - الشباشب والأحذية المسطحة والصحيحة المقاس
 - الملابس التي ليست طويلة جداً أو فضفاضة

قبل المغادرة بعد زيارة المريض، ما الذي يمكنني أن أفعله؟

- يرجى ارجاع أي شيء قمت بتحريكه خلال زيارتك إلى مكانه
- ضع جرس استدعاء الممرضات في متناول قريبك
- تأكد من أن الأجهزة المساعدة التي يحتاجها قريبك وممتلكاته هي في متناول يده، مثل الماء، والنظارات الخ
- قم بإزالة أي عقيات من المناطق المحيطة بالسرير
- اترك السرير في أدنى مستوياته، مع التأكد من وضع الفرامل
- تأكد من إضاءة الضوء الليلي، اذا كان الوقت ليلاً
- يرجى ترك غرفة أو سرير قريبك مرتباً وإرجاع الكرسي التي كنت جالساً عليها إلى مكانها
- إذا كان قريبك يخضع لمراقبة حثيثة أو مستمرة، وغادر مقدمو الرعاية الغرفة ليعطوك خصوصية أثناء زيارتك، يرجى إبلاغ مقدمي الرعاية عندما تغادر وتنتهي زيارتك حتى يتمكنوا من مواصلة مراقبة قريبك

ملاحظة هامة

تم تصميم المعلومات الواردة في هذه النشرة للحد من خطر سقوط المرضى اثناء وجودهم في المستشفى. ونحن لا يمكننا تقييد المرضى أو حرمانهم من حريتهم. وسنظل نتصرف دائماً وفقاً لرغبات المرضى، أو بحسب مصلحتهم إذا كانوا غير قادرين على التعبير عن رغباتهم، أو إذا تم تقييمهم على أساس أنهم لايملكون القدرة على اتخاذ القرار. ونحن نأخذ دائماً خصوصية وكرامة المرضى بعين الاعتبار. وسوف يتعرض بعض المرضى للسقوط حتى إذا أخذنا الاحتياطات المذكورة في هذه النشرة. ولا يمكننا منع جميع أشكال السقوط حتى إذا كان الشخص في المستشفى. علينا أن نوازن بين استقلال المرضى وإعادة تأهيلهم وسلامتهم. ومع ذلك، من خلال العمل في شراكة مع المرضى وذويهم ومقدمي الرعاية، فنحن نهدف إلى التقليل من خطر السقوط.

هل يمكنني معرفة المزيد؟

يمكنك معرفة المزيد من الوصلات الإلكترونية التالية:

معلومات عن منع السقوط

<http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/keeping-fit/preventing-falls/>
www.independentliving.co.uk/fall-prevention.html

معلومات عن حالات محددة

www.arthritiscare.org.uk

www.parkinsons.org.uk

المرجع

المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية (2015) مخاطر السقوط لكبار السن: التقييم بعد السقوط ومنع المزيد من السقوط

مقياس نايس للجودة [QS86]. نايس: لندن. متوفر في:

<https://www.nice.org.uk/guidance/qs86>

إذا كان لديك أي أسئلة، أو إذا كان هناك أي شيء لاتفهمه بشأن هذه النشرة، يرجى التحدث إلى أحد الممرضين الذين يقدمون لك الرعاية أو إلى قريبك.

رقم لوحة مفاتيح مستشفى رسيلز هول: 01384 456111

هذه النشرة يمكن تحميلها أو طباعتها من:

<http://dudleygroup.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets>

إذا كان لديك أي ردود فعل حول نشرة معلومات المريض هذه، يرجى ارسال البريد الالكتروني إلى: patient.information@dgh.nhs.uk

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosură poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔