

ارشادات للمريض وعائلته لتجنب السقوط

وضعك الصحي والمبيت في المستشفى يمكن ان يعرضك لخطر السقوط .
الطاقم المعالج يبذل جهدا كبيرا لتحسين من وضعك الصحي والحافظ على سلامتك في فترة مكوثك في القسم .

فتعاونك وتعاون عائلتكم مهم لنا .

ادناه نصائح وطرق التصرف على كيفية تقليص ومنع السقوط في فترة مكوثك بالقسم.

- اذا كنت تستعين ب: عصاه او اي وسائل اخرى لمساعدتك على المشي اهتم بان تحضرها معك من البيت لتستعين بها هنا ايضا.
- اذا كنت تستعين بالنظارات او جهاز للسمع اهتم بان يكونا معك
- اذا كنت تشعر بالدوران, امتنع من النهوض او المشي بدون مرافق ,اطلب مساعدة الطاقم عند الحاجة.
- عند النهوض من السرير وفي حالة ان جدران السرير مغلقة ,امتنع من القفز عنهم اطلب مساعدة الطاقم.
- في السرير ,انتقل من وضعية لوضعية اخرى ببطئ ,قبل النهوض من السرير اجلس اولا انتظر دقيقتان وبعدها قف وافحص انك لا تشعر بدوران.
- ان كنت ملزم بالنوم بالسرير اهتم بان يكون بجانبك جرس لحالة الطوارئ والاستعانه به عند الحاجة.
- ان كنت لا تشعر بارتياح عند المشي اخبر الطاقم.
- عند تبديل ملابسك هنا:
- لائم طول البنطلون لك ,بثنيه من الاعلى عند الحاجة .
- اهتم بتسكير ازرار القميص جيدا .
- امتنع من المشي حافيا او مع جرابات, يرجى بان تكون مع حذاء ملائم ومريح للارجل.
- امتنع من المشي باماكن رطبة.
- استعين بالجدار الموجود على جوانب الحائط وبالحمام عند الحاجة.
- عند دخولك الحمام او المرحاض تاكد من ان الارضيه جافة وغير رطبة.
- قبل الاستحمام تاكد ان لديك جميع اغراضك الازمة مثل : (منشفة ملابس ادوات استحمام) .
- من المفضل الاستحمام وانت جالس, تاكد من وجود جرس الطوارئ داخل الحمام عند الحاجة.
- لا تغلق الباب بالمفتاح عند دخولك الحمام او المرحاض.

لمعلوماتكم:

- ✓ يمكنكم شراء او استقراض ادوات او اجهزه مساعده من مستشفى هعيمك او بفروع يد ساره
- ✓ يمكنك الاستعانه ايضا بوحدة استمرارية العلاج وتقييم الاحتياجات (للحصول على الخدمه يرجى التوجه للطبيب).

نتمنى لك الصحة والعافية
وشكرا على تعاونكم