



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



**الانزلاق والسقوط
كتيب إرشادي وتعليمي للحفاظ
على سلامتك**

**Slipping and Falling
(instructional and educational
manual to keep you safe)**

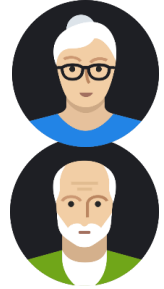
قد تتسبب حالات الإنزلاق والسقوط بالجروح أو الكسور أو حتى إصابات الدماغ أو العمود الفقري، وتحدث لأسباب مختلفة تسمى غالباً **عوامل الخطورة**، تعتبر حوادث السقوط من الحالات شائعة الحدوث لأي شخص ولكن

بالأخص



ذوي
الإحتياجات

كبار السن



ولأننا نحرص في مستشفى التأهيل على سلامة المرضى،
يحتوي هذا الكتيب على مجموعة من الإرشادات التي تمنع

-باذن الله- السقوط في أماكن مختلفة سواء في المستشفى أثناء فترة تنويمهم أو في المنزل أو حتى مكان العمل

حقائق علمية



- * من أهم الخطوات لتفادي السقوط التعرف على المسببات وعوامل الخطر
- * من الممكن تفادي معظم حالات السقوط بإتباع إرشادات السلامة الخاصة التي تم إدراج بعضها في هذا الكتيب
- * من الممكن التخفيف من الضرر الناتج عن السقوط في حال حدوثه

يشمل هذا الكتيب



* عوامل الخطورة المتعلقة بك شخصياً والمتعلقة

بالبيئة المحيطة بك سواء في المنزل أو المجتمع

* نصائح وإرشادات عن كيفية تقليل عوامل الخطورة

لتساعد في تفادي السقوط

أولاً عوامل الخطورة المتعلقة بك

تتغير أجسادنا باستمرار خلال المراحل العمرية المختلفة أو المشاكل الصحية التي قد نتعرض لها ومن هذه التغيرات التي قد تسبب السقوط

الضعف بصري

- ضعف الرؤية بشكل جيد أو فقد القدرة على تمييز المسافات و الأبعاد



ضعف و اختلال التوازن

- ضعف العضلات أو شد العضلات أو تيبس المفاصل والتي قد تؤدي في مجملها إلى صعوبة المشي و التنقل



فقدان الإحساس بالأرجل والأقدام

- زيادة الشعور بالألم أو حتى تغير شكل الساق والأقدام



بطء ردود الفعل و الاستجابة

- صعوبة في القدرة على التركيز

هناك بعض من الأمراض والإصابات التي قد تساهم في حوادث السقوط لما قد تتسبب به من فقدان الإحساس والتوازن والشعور بالألم

| | | |
|----------------------|----------------------------------|------------------|
| الإكتئاب | مرض باركنسون | انخفاض الضغط |
| أمراض المفاصل | الأمراض العصبية | السكري |
| إصابات العمود الفقري | إصابات الدماغ الناتجة عن الحوادث | الجلطات الدماغية |

مالذي بإمكانك فعله تجاه مشاكلك الصحية



* احرص على مراجعة طبيبك بشكل دوري لتتأكد من أن وضعك الصحي تحت السيطرة ولتناقش كل ما يستجد عليك

* احرص على أن يقوم طبيبك المسؤول بمراجعة أدويتك حيث أن بعض هذه الأدوية قد تتسبب بإصابتك بالدوخة أو الغثيان أو غيرها من الأمور التي قد تؤدي إلى السقوط

* احرص على فحص نظرك بشكل دوري سنويا لأنك قد تحتاج إلى لبس نظارة لتتمكن من الرؤية بشكل أفضل

* احرص على فحص سمعك بشكل دوري

* احرص على البقاء نشيطاً جسدياً، حيث أن التدريب

والنشاط الجسدي يساعد على

تقوية العظام

تحسين القوة
العضلية

تحسين التوازن

تحسين الشعور
والحالة
النفسية عامة

التحكم
بمستويات
الضغط والسكر

زيادة مستويات
طاقة الجسم

* قم بتناول طعام صحي وشرب كمية مناسبة من الماء خلال اليوم خصوصاً في فصل الصيف. ويمكنك مناقشة طبيبك ليصف لك بعض أنواع الفيتامينات التي تناسبك.

* قم بتغيير وضعيتك بشكل تدريجي وتجنب التغيير المفاجئ (على سبيل المثال: إذا أردت الوقوف بعد النوم أو الجلوس).

مالذي بإمكانك فعله للتخفيف من عوامل الخطورة الموجودة في محيطك وبيئتك



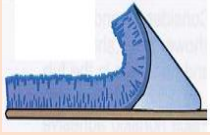

- من المهم جداً العمل على جعل البيئة داخل المنزل وخارجه آمنة بقدر الإمكان، وذلك للتخفيف من احتمالية سقوطك

سنعرض لاحقًا عليك مجموعة من الأسئلة نرجو

أن تقوم بقراءتها بتمعن

- وفي حالة كانت إجابتك عليها (لا) قم بقراءة الاقتراحات الموضوعية لمساعدتك على حل هذه المشكلة، وغالباً ما ستجد أن التعديلات المقترحة بسيطة وغير مكلفة في نفس الوقت وغالباً ما تكون متوافرة في الأسواق المحلية
- تذكر أن تقوم باستشارة أخصائي العلاج الوظيفي لمساعدتك على عمل التعديلات اللازمة لك

| الأرضية | | |
|---|---|--|
| الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
| يفضل أن تغطي الأرضيات لديك لمنع الانزلاق والتأكد من أنها موضوعة بشكل صحيح وبدون انثناءات. |  | هل تغطي السجادات الأرضية بدون أن تكون مثنية؟ |

| | | |
|---|---|--|
| <p>* قم بالتخلص من كل قطع السجادة غير الثابتة أو قم بتدعيمها بخلفية مانعة للانزلاق.</p> <p>* قم باستبدال كل قطع السجاد التالفة.</p> |  | <p>هل قمت بتدعيم خلفيات قطع السجاد (جذف السجاد) بخلفية مانعة للانزلاق؟ وهل كل قطع السجاد لديك بحالة سليمة؟</p> |
| <p>* قم بمسح الأرضية مباشرة بعد انسكاب أي سائل عليها. حيث أن الأسطح المبللة تساعد على الانزلاق.</p> |  | <p>هل تقوم بمسح وإزالة السوائل المسكوبة على الأرض مباشرة؟</p> |
| <p>* قم بإزالة كل الأشياء المتناثرة عن الأرض واحرص على أن يكون محيطك نظيفاً.</p> |  | <p>هل كل الأسطح لديك خالية من الأشياء المتناثرة؟</p> |

* قم بإصاق الأسلاك إلى جانب الجدار. و من الممكن الاستعانة بالكهربائي ليقوم بتغيير أباريز الكهرباء لديك.



هل قمت بإبعاد كل الأسلاك من الطريق و المداخل؟

الإضاءة

الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا)

انظر الصورة للشرح

السؤال

* قم باستخدام مصابيح ذات قوة **٧٥** واط.
* بإمكانك استخدام مصابيح أوتوماتيكية (إضاءة أوتوماتيكية كالتي تضيء عند مرور أحد بجانبها).

* احرص دائماً على إضاءة المكان بشكل جيد عند التنقل ليلاً.

هل تستطيع الرؤية بشكل جيد عند إشعال الإضاءة في منزلك؟

هل الدرج مضاء بشكل جيد؟

هل بإمكانك الوصول إلى مفاتيح الإضاءة بسهولة؟

| | | |
|---|--|--|
| <p>* احرص على إعطاء عينيك وقت كافٍ للتعود على الإضاءة عند الانتقال من المكان المضيء إلى المظلم.</p> <p>* احرص على وجود مفاتيح الإضاءة في أماكن يمكن وصولك إليها بسهولة.</p> | | <p>سواء كنت واقفاً أو على كرسيك المتحرك؟</p> <p>هل يوجد مفتاح إضاءة قريب من فراشك؟</p> <p>هل توجد إضاءة جيدة في المكان الذي تحتفظ فيه بأدويتك؟</p> |
|---|--|--|

الدرج و السلم

| الاقتراحات في حالة الإجابة ب(لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
|---|---|---|
| <p>* من الممكن أن يكون الدرج بحاجة إلى مزيد من الإضاءة.</p> <p>* من الممكن أن تقوم باستخدام القطع المانعة للانزلاق أو</p> |  | <p>هل بإمكانك رؤية حافة (طرف) كل درجة بشكل جيد؟</p> |


| | | |
|--|--|--|
| <p>الطلاء لتحديد حافة (طرف) الدرجات.</p> | | |
| <p>* استعن بالكهربائي لوضع المفاتيح الكهربائية. * استعن بالمصباح التي تضيء أوتوماتيكيا.</p> |  | <p>هل يوجد مفتاح للكهرباء عند بداية الدرج وعند نهايته؟</p> |
| <p>* من الممكن وضع قطع سجاد مع التأكد من إصاقها بالدرج. * من الممكن الاستعانة بقطع مانعة الانزلاق المتوفرة في الأسواق.</p> |  | <p>هل يوجد قطع مانعة للانزلاق على الدرجات؟</p> |
| <p>* قم بإصلاح الدرجات المكسورة و استبدل قطع السجاد التالفة.</p> |  | <p>هل أنت متأكد بأن القطع التي تغطي الدرج بحالة جيدة؟</p> |
| <p>تأكد من وجود درابزين على جانب واحد من الدرج على الأقل. مع تفضيل وجوده على الجانبين.</p> | | <p>هل يتوفر لديك درابزين؟ هل الدرجات قصيرة و غير مرتفعة؟</p> |

| | | |
|---|---|--|
| تجنب الصعود على الدرجات المرتفعة. | | |
| عند طلوع الدرج ابدأ بالقدم السليمة ثم القدم الضعيفة وعند النزول ابدأ بالقدم الضعيفة ومن ثم القدم السليمة أو حسب إرشادات معالجك. | | هل تعرف الطريقة السليمة لصعود الدرج؟ |
| يفضل الاستعانة بشخص آخر لفعل ذلك. | | هل أنت بحاجة لاستخدام السلم؟ |
| الحمام: | | |
| الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
| * قم باتخاذ الحيطة والحذر عند الوقوف أو المشي على أرضية الحمام أو في حوض الاستحمام. * قم باستخدام القطع المانعة للانزلاق على |  | هل يوجد لديك قطعة مانعة للانزلاق في حوض الاستحمام؟ |

| | | |
|--|--|---|
| <p>أرضية الحمام وفي حوض الاستحمام. * من الممكن وضع بعض أنواع السيراميك المضادة للانزلاق.</p> | | |
| <p>* قم بالاحتفاظ بالأدوات في متناول يدك وعلى ارتفاع مناسب لتتمكن من الوصول لها وأنت جالس على كرسيك. * قم بإضافة القضبان الداعمة بجانب حوض الاستحمام وكرسي الاستحمام لتستخدمها أثناء التنقل.</p> | | <p>هل الشامبو و الصابون وغيرها من الأدوات في متناول يديك حتى وأنت جالس على كرسيك المتحرك؟</p> |
| | | <p>هل تستطيع الدخول و الخروج من و إلى حوض الاستحمام دون التمسك بشيء؟</p> |
| | | <p>هل يوجد لديك قضبان</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | داعمة في حمامك؟ |
| | | هل تستطيع الجلوس بسهولة على كرسي الحمام الخاص بك؟ |
| إذا كنت لا تستطيع الوقوف يمكنك استخدام كرسي الحمام للجلوس عليه أثناء الاستحمام كذلك، فإنه من الممكن وضع الكرسي مباشرة على الأرضية دون الحاجة للدخول إلى حوض الاستحمام. | | هل تستطيع الدخول والخروج من وإلى حوض الاستحمام؟ و هل تستطيع الوقوف للاستحمام؟ |

المطبخ:

| الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
|--|---|--|
| <p>* قم بترتيب منزلك بطريقة تجعل كل الأغراض في متناول يدك وقريبة منك.</p> <p>* إن كنت تستخدم الكرسي المتحرك قم بالاستعانة بعامل ليقوم بوضع خزائن المطبخ على مستوى منخفض.</p> <p>* يمكنك استخدام عربة متنقلة لسحب أكثر من غرض في نفس الوقت.</p> <p>* إذا كنت تحتاج إلى درجات للوصول إلى الأماكن العالية فيجب استخدام درجات ثابتة (مثبتة على الأرض).</p> |  | <p>هل تستطيع الوصول إلى أغراض المطبخ بسهولة؟</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>من الممكن زيادة المصابيح في المطبخ.</p> | | <p>هل تتوفر إضاءة كافية في المطبخ؟</p> |
| <p>* قم بمسح الأرضية والأسطح مباشرة بعض سكب شيء عليها. حيث أن الأسطح المبللة تساهم في الانزلاق.</p> <p>* قم بوضع أدوات التنظيف في متناول يدك لتتمكن من الوصول إليها حتى و أنت على كرسيك المتحرك.</p> |  | <p>هل تقوم بمسح وإزالة السوائل المسكوبة مباشرة؟</p> |
| <p>قم بتركيب مروحة جيدة التهوية.</p> | | <p>هل يوجد تهوية جيدة في المطبخ لمنع تجمع البخار على النظارة؟</p> |

غرفة الجلوس:

| السؤال | انظر الصورة للشرح | الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) |
|--|---|---|
| هل تستطيع النهوض بسهولة من كرسيك؟ |  | ينصح باستعمال الكراسي المرتفعة و التي لديها جوانب داعمة للذراعين للنهوض منها بسهولة. |
| هل تستطيع التنقل بين الأثاث بسهولة؟ | | * قم بترتيب الأثاث بحيث تكون بعيدة عن طريقك. * قم بوضع الأسلاك بجانب الجدار حتى لا تعترض طريقك. * قم بإزالة قطع السجاد الصغير المتناثرة أو قم بتثبيتها. |
| هل تستطيع الوصول لنافذة و الهاتف بسهولة؟ | | قم بترتيب الأثاث بطريقة تمكنك من الوصول للنافذة بسهولة حتى و أنت على كرسيك المتحرك. |

غرفة النوم:

| السؤال | انظر الصورة للشرح | الاقتراحات في حالة الإجابة بر (لا) |
|---|--|--|
| هل تستطيع إضاءة الغرفة قبل مغادرتك السرير؟ | | * قم بالاستعانة بكهربائي لوضع مفتاح للإضاءة بجانب السرير. * من الممكن الاستعانة بمصباح جانبي جوار السرير. |
| هل تستطيع النهوض والعودة من و إلى سريرك بسهولة؟ |  | * أكد من وضع نظارتك الطبية بجوار فراشك إذا كنت تحتاجها للرؤية * يجب أن يكون السرير ذو مرتبة قاسية، لكونها أسهل عند التنقل. * يجب أن يكون السرير على ارتفاع مناسب. * قم بالجلوس لفترة من الزمن بدلًا من أن تغير وضعيتك من |

| | | |
|---|--|---|
| <p>النوم إلى الوقوف مباشرة.</p> <p>* قبل تغيير الوضعية من النوم مثلًا إلى الجلوس وأنت مستلق في السرير، احرص على أن تكون في وسط السرير وليس على أحد جانبيه.</p> <p>* إذا كان السرير كهربائيًا فاطلب المساعدة من الكادر الطبي لمعرفة وظائف أزرار التحكم قبل استخدامها.</p> <p>* من الممكن إضافة دعائم للإمساك بها أثناء الانتقال.</p> | | |
| <p>بإمكانك استخدام هاتف لاسلكي أو هاتف نقال "جوال" ليكون بجوارك.</p> | | <p>هل يوجد هاتف بجانب الفراش؟</p> |
| <p>تأكد من أن طرف غطائك مرتفع عن الأرض حتى لا يتسبب بإعاقتك أثناء الانتقال.</p> | | <p>هل طرف غطاء فراشك مرتفعة عن الأرض؟</p> |

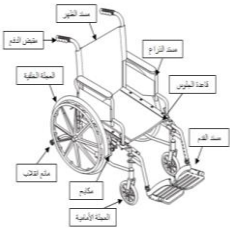
| | | |
|--|--|---|
| <p>* تأكد من وجود هذه الأدوات جوار سريرك لتتمكن من الوصول إليها بسهولة.</p> <p>* احرص على خلو الغرفة من الأشياء المتناثرة أو المبعثرة.</p> | | <p>هل تستطيع الوصول إلى كرسيك المتحرك أو أداة المشي الخاصة بك بسهولة؟</p> |
|--|--|---|

الملابس و الحذاء:

| الاقتراحات في حالة الإجابة ب(لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
|---|---|---|
| <p>يجب أن يكون نعل حذائك مصنوع من مادة مانعة للانزلاق كما أنه يجب أن يكون مستديراً و منخفضاً.</p> | <p>نعل مسطح نعل عريض نعل مسطح إرتداء مسطوح نعل عريض مع إرتداء مسطوح</p> | <p>هل حذائك ذا نعل مانع للانزلاق؟</p> |
| <p>* تجنب دائماً لبس الحذاء المنزلي وذو الكعب العالي.</p> <p>* كذلك تجنب لبس الجوارب لوحدها</p> | | <p>هل نعل حذائك مسطوح ومستدير و منخفض؟</p> |
| | | <p>هل تقوم بلبس الحذاء المخصص للخروج عند الخروج أو الانتقال بدلاً</p> |

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| | | من الحذاء المنزلي؟ |
| <p>* يجب ألا تكون الملابس طويلة جداً أو ذات أجزاء متدلية حتى لا تسبب الانزلاق عند التنقل أو المشي.</p> <p>* اتخذ وضعية الجلوس عند ارتداء الملابس.</p> | | هل ملابسك مناسبة أم ذات أجزاء متدلية؟ |

الأدوات المساعدة / الكرسي المتحرك:

| الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
|---|---|---|
| <p>* قبل التنقل باستخدام الكرسي المتحرك تعلم / تعرف على أجزاء الكرسي ووظائفها بمساعدة معالجك.</p> <p>* اتبع إرشادات وتعليمات معالجك وتذكرها دائماً.</p> |  | هل تعرف الأجزاء المختلفة للكرسي ووظيفة كل جزء منها؟ |
| <p>* تأكد بأن الكرسي المتحرك بحالة جيدة قبل استخدامه.</p> | | هل تعرف كيفية العناية بكرسيك و |

المحافظة
عليه؟

* إذا كان الكرسي
المتحرك كهربائي
فتأكد بأنه مشحون
جيداً وأن جميع أجزائه
سليمة قبل
استخدامه.

* تأكد بأن عجلات
الكرسي المتحرك
مكشوفة وغير مغطاة
بالنايلون أو الورق.

* احرص دائماً على أن
تكون الأجزاء المصابة
من جسمك مثبتة
بشكل جيد على
الكرسي. مثلاً: ضع اليد
المصابة على دعامة
اليد الموصولة
بالكرسي المتحرك
والأقدام على دعامة
القدمين حتى لا تعيقك
أثناء التنقل.

* هناك أجزاء مخصصة
لمنع السقوط في
الكرسي المتحرك



هل تعرف
كيفية تجنب
السقوط أثناء
استخدام
الكرسي
المتحرك
للتنقل؟

فاحرص على وجودها أو
اطلبها من معالجك
مثل أذرع بعجلات أو
دون عجلات لتمنع
سقوط الكرسي
للخلف. أو دعامة
حامية للرأس أو
مشدات إسفنجية أو
مطاطية للمفاصل.
* عند نزول منحدر
باستخدام الكرسي
المتحرك يجب أن يكون
جسمك منحني إلى
الخلف لموازنة القوى.
* عند صعود منطقة
منحدرة يجب أن يكون
جسمك منحني للأمام
لتوزيع القوى وتجنب
السقوط للخلف.
* احرص على استخدام
ذراعيك في تحريك
الكرسي المتحرك
بالتساوي.

* إن كان الكرسي كهربائياً، فلا تستخدم سرعات عالية أثناء التنقل ولا تقم بالالتفاف المفاجئ.
* ابتعد عن الأماكن المكتظة بالناس والأماكن الرملية والأماكن المنزلفة أو الشارع.

* إذا كان السرير ذو عجلات فتأكد بأنه ثابت لا يهتز من خلال وضع المكابح.
* تأكد أن الكرسي المتحرك قريب بمسافة مناسبة من السرير وأنهما بنفس الارتفاع.

* في حال كنت قادراً على الانتقال فانزع دعائم اليدين والقدمين من الكرسي المتحرك حتى لا يعيقوا الحركة وأن



هل تعرف كيفية التنقل من الكرسي المتحرك إلى السرير؟

| | | |
|---|--|--|
| <p>كنت لا تستطيع فاطلب المساعدة. * إذا كنت لا تستطيع تحريك جزء من جسدك فابدأ بنقل الجزء السليم أولاً، حتى لا يعيق الجزء المصاب حركتك أثناء الانتقال أو يشكل عبئاً فتسقط على الأرض. * إذا كنت تستطيع النهوض والوقوف الجزئي فتأكد بأن الأرضية جافة تماماً منعاً للانزلاق. * عند الانتقال ارتكز على الأجسام الثابتة فقط.</p> | | |
|---|--|--|

الأدوات المساعدة على المشي:

| الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) | انظر الصورة للشرح | السؤال |
|--|-------------------|-------------------------------|
| * يجب أن تقوم باستخدام الأداة التي وصفها لك المعالج. | | هل تستطيع المحافظة على توازنك |

* تأكد من أن طول أداة المشي الخاصة بك مناسبة لطولك.

* لا تقم باستخدام أداة شخص آخر.

* إذا كنت تستخدم المشاية تأكد من أنك تستخدمها بكلتا اليدين. وإذا أردت الإمساك بشيء فقم بتثبيت يدك في منتصف المشاية و قم بالتقاط الشيء باليد الأخرى وذلك للمحافظة على التوازن.

حافظ على أدواتك و قم بالتأكد من استبدال أي قطع مفقودة أو ممزقة.

قم بترتيب الأثاث بطريقة تمكنك من المشي بسهولة دون الاصطدام بشيء



أثناء استخدام المشاية أو العكاز؟ هل تستطيع استخدام المشاية أو العكاز بسهولة؟

هل أداة المشي الخاصة بك بحالة جيدة؟

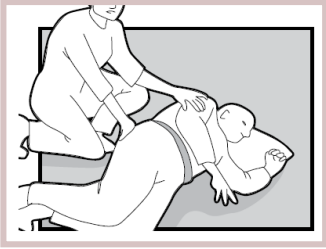
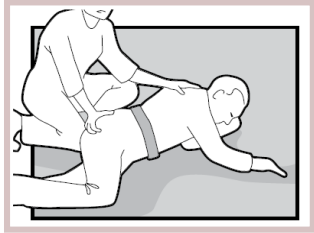
هل تستطيع التنقل بسهولة حول أثاث منزلك؟

خارج المنزل:

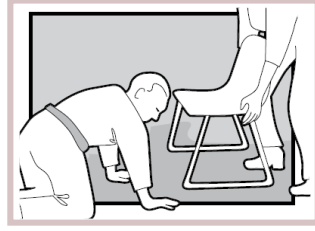
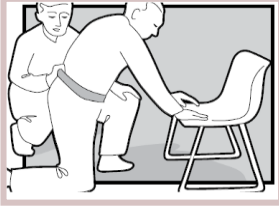
| السؤال | انظر الصورة للشرح | الاقتراحات في حالة الإجابة بـ (لا) |
|--|---|--|
| هل بإمكانك رؤية حافة كل درجة بشكل جيد؟ هل يوجد قطع مانعة للانزلاق على الدرجات؟ |  | تأكد من أنك ترى حافة كل درجة جيداً، بإمكانك طلاء حافة الدرج أو استخدام القطع المانعة للانزلاق. |
| هل يوجد درابزين على الدرج؟ | | راجع الاقتراحات الخاصة بالدرج و السلم. |
| هل جميع الطرق حول المنزل وفي الحديقة في حالة جيدة؟ | | * يجب أن تتأكد من أن الطرق سليمة وغير مكسرة. * قم بإزالة أوراق الشجر والأعشاب التي قد تعيق طريقك. |
| هل أرضية مرآب السيارة | | احرص على خلو الأرضية من بقع الزيت للتقليل من خطر الانزلاق عند |

| | | |
|--|--|--|
| <p>المشي أو عند الدخول و الخروج سواء باستخدام الكرسي المتحرك أو بدونه.</p> | | <p>خالية من بقع الزيت؟</p> |
| <p>يفضل الاستعانة بشخص آخر لفعل ذلك.</p> | | <p>هل تحتاج للسلام لإصلاح شيء حول المنزل أو الحديقة؟</p> |

كيف تتمكن من مساعدة شخص سقط على النهوض؟

| | |
|---|--|
| <p>٢</p> <p>إذا كان الشخص مصابًا قم باستدعاء الإسعاف وشجعه على التنفس والبقاء متماسكًا حتى قدوم الإسعاف.</p> | <p>١</p> <p>لا تقم بمحاولة إيقاف الشخص مباشرة بل أعطه فرصة للراحة وشجعه على التنفس بعمق.</p> |
| <p>٤</p> <p>إذا كان باستطاعة الشخص الوقوف قم بإحضار كرسي وضعه في منتصف المسافة بين رأس الشخص وقدميه.</p>  | <p>٣</p> <p>قم بمساعدته على الدوران إلى الجانب.</p>  |
| <p>٦</p> <p>قم بمساعدته على الجلوس على ركبتيه. إذا كانت ركبتيه</p> | <p>٥</p> <p>ضع الكرسي أمامه.</p> |

مجروحتين ضع منشفة
تحتهما.



٨

اطلب منه أن يقوم بمحاولة
الدفع للخلف حتى يتمكن من
الجلوس على الكرسي الآخر.

ثم قم بإبلاغ الطبيب.

٧

اطلب منه أن ينحني للأمام
وأحضر كرسي آخر وضعه
خلفه.



ماذا تفعل لتتمكن من النهوض بنفسك عند
سقوطك؟

٢

قم بتفقد جسدك وعند تأكدك
أنك لم تصب. قم بمحاولة

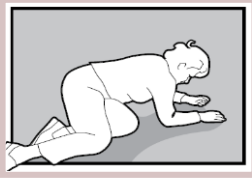
١

النهوض. أما إذا كنت مصاباً أو
لا تستطيع النهوض بسبب
إصابة أو إعاقة فيفضل أن تبقى
مكانك و تحاول الحصول على
مساعدة.

حافظ على هدوئك و تمالك
أعصابك و قم بالتنفس
بعمق للتخفيف من توترك.

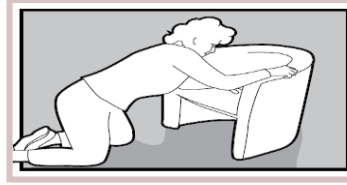
٤

قم بالدوران إلى جانبك.



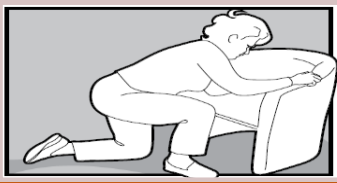
٣

قم بالبحث عن قطعة أثاث
حولك لاستخدامه (يفضل
الاستناد على كرسي ثابت)



٦

قم بالدفع لتتمكن من الوقوف
لأعلى.

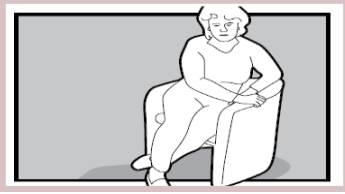


٥

وأنت على ركبتيك قم بوضع
يديك على مساقات الكرسي
أو الكنبه.

٨

بعد الاستراحة حاول الوقوف.
إذا لم تتمكن استرح مجدداً ثم
حاول مرة أخرى.



٧

اجلس وقم بأخذ قسط من
الراحة قبل أن تحاول الوقوف
مرة أخرى.



إذا لم تستطع الوقوف:

- * لا تفزع.
- * حاول الإبقاء على نفسك هادئاً.
- * حاول الحصول على مساعدة عن طريق المناداة أو إثارة الضجة.

لا تنسى إخبار طبيبك

ملاحظاتى



قم باستخدام هذه الصفحة لكتابة أشياء تود

فعلها لنفسك أو تعديلها في منزلك، **مثال** شراء قطعة
منع الانزلاق لوضعها في حوض الاستحمام

أرقام أشخاص يمكن الاتصال بهم



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

مستشفى التأهيل



HEM1.18.000332

