



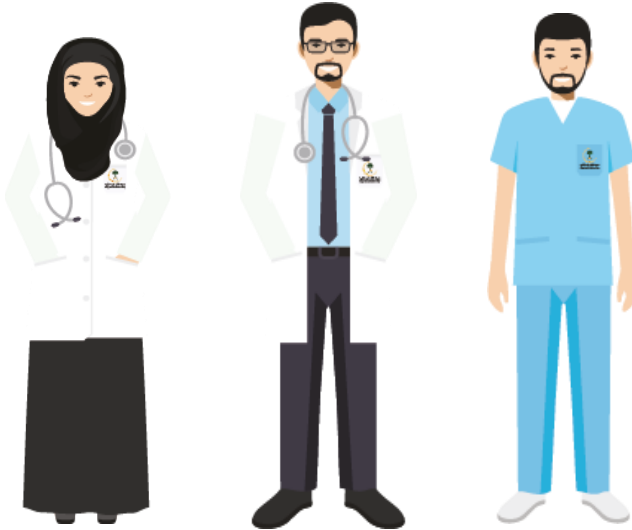
مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



لتجنب السقوط في العيادات
الخارجية

Preventing Falls While
in The Outpatient Clinic

يعمل موظفو مدينة الملك فهد الطبية معاً لتزويدك
ببيئة آمنة أثناء زيارتك للعيادات الخارجية.
وكونك مريضاً يعني أن مخاطر سقوطك في العيادة **مرتفعة**
لأسباب، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:
تناول أدوية معينة، انتعال بعض الأحذية، أو الاستعانة
بالأجهزة المساعدة، حالات العجز الإدراكي والحسي، المرض
المزمن، السلوك/الخيارات، بيئة غير مألوفة.



اتَّبِع هذه النصائح لمساعدتك على تجنب السقوط أثناء
التواجد في مركز الرعاية المتنقلة:

أبلغ الممرضة إذا كان لديك تاريخ سقوط سابق.



راجع الأدوية الخاصة بك، وجهز قائمة بالأدوية التي يمكن أن تزيد من احتمالية حدوث السقوط وأبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك بذلك.



خذ وقتك عند الوقوف من على الكرسي حيث إن بعض الأدوية قد تسبب لك الشعور بالنعاس أو الدوار، واتصل للحصول على المساعدة عند الحاجة.



إذا كانت مشيتك غير متزنة أو تُعاني من ضعف عام في الجسم، من المهم طلب المساعدة من الممرضة عند تنقلك داخل العيادات الخارجية.



استخدم المقبض أثناء استخدامك لدورة المياه.



لا ترفع ساقك لغسلها في الحوض عند
"الوضوء"، وبدلاً من ذلك استخدم الدش
اليدوي لغسل قدميك.



تأكد من وجود هاتفك المحمول أثناء وجودك
في دورة المياه لاستخدامه في حالة الطوارئ.



إذا كنت تعاني من مشكلات في المشي، فتأكد
من استخدام المشاية أو العصا للاتكاء عليها.
وتأكد دائماً من وجود مرافق معك في جميع
الأوقات.



ارتد سماعات الأذن الطبية أو نظارتك الطبية
في جميع الأوقات أثناء تواجدك في مركز
الرعاية في العيادات الخارجية بهدف زيارة
العيادة.



ارتد دائماً أحذية وملابس مريحة.



أخبر الممرضة إذا كان لديك أي قلق بشأن
سلامتك.



التقييم

- لتحديد ما إذا كنت معرضاً لخطر السقوط، يجري الموظفون تقييماً في:
 - غرفة قياس العلامات الحيوية
 - أثناء أي إجراء واستشارة الطبيب
 - النقل
 - عند وجود أي تغييرات تطراً على حالة المريض

الإشارات البصرية

- إذا وجد الموظفون أنك معرض لخطر السقوط، فسوف يضعون:
 - علامة "معرض لخطر السقوط" على الكرسي المتحرك
 - علامة تنبئية على السرير أثناء الإجراء بالإضافة
 - وضع شريط أحمر على معصمك مكتوب عليه أنك معرض لخطر السقوط باللغتين العربية والإنجليزية.

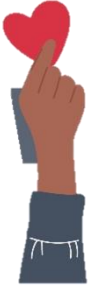
وستستخدم تلك الإشارات البصرية لإعلام الموظفين الآخرين أنك قد تحتاج إلى مساعدة إضافية عند التنقل داخل العيادة



الاتفاق

- إذا اعتقد أحد الموظفين أنك معرض لفقدان توازنك، فسيحرص على تقديم المساعدة أثناء تنقلك.





كيف يمكنك وأفراد العائلة المساعدة في

تجنب السقوط:

١. ذكّر المريض باستدعاء الممرضة للمساعدة.
٢. احرص على البقاء مع المريض إذا كان مشوشاً أو "معرضاً لخطر السقوط".
٣. تأكد من أن بيئة العيادة آمنة لجميع المرضى وأفراد الأسرة بوجود إضاءة جيدة وأرضيات غير زلقة ومستوية وخالية من الفوضى.
٤. تحدث إلى الممرضة حول مخاوفك المتعلقة بسلامة المريض.
٥. توفير الإشراف على المريض أثناء تنقله وذهابه لدورة المياه.

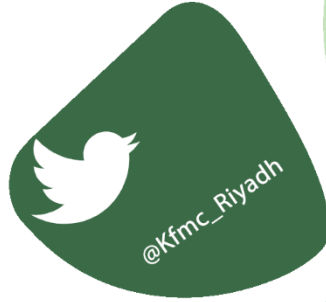
سلامتك هي أولويتنا!

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

إدارة سلامة المرضى وإدارة المخاطر

الإدارة التنفيذية لشؤون التمريض



HEM3.21.0001257

