



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



إرشادات عامة للوقاية من خطر

السقوط في المنزل

Fall Preventive Measures at  
Home

## للوفاية من السقوط تذكر أن تخبر طبيبك في

حال:

- حدوث ضعف في البصر.
- اختلال التوازن.
- استخدام أدوية تسبب دوخة أو عدم اتزان.

الوقاية من السقوط تعتبر أمراً ضرورياً للتقليل من مخاطر الكسور الناتجة عن هشاشة العظام.

## لتهيئة منزلك:

- ضع مفاتيح الإضاءة عند مدخل كل غرفة، بحيث يسهل الوصول إليها.
- جهز المنزل بحيث يمكن الوصول للأجهزة والخزائن والأدوات بطريقة أسهل، وأن تكون الأبواب والخزائن سهلة الفتح والاعلاق.
- ضع موانع للانزلاق على سلالم المنزل و سلط الضوء عليها بشكل جيد.
- تأكد من ثبات الكراسي والأريكة، وأن تكون ذات ارتفاع مناسب، يمكن لمستخدمها من الجلوس والوقوف بسهولة.

## لتهيئة دورات المياه:

- ضع قضبان على جدران الحمام وحوض الاستحمام، وايضاً قرب المراض للمساعدة على حفظ الاتزان عند الحركة.
- استخدم أرضيات غير قابلة للانزلاق مثل السجاد لأرضيات حوض الاستحمام.
- ضع مقعد غير قابل للانزلاق ودش يدوي بحيث يمكنك الجلوس عند الاستحمام.



## لتهيئة غرفة النوم:

- استخدم الأسرة القابلة للتعديل.
- ضع مفتاح إضاءة يمكن الوصول إليه من السرير.
- ضع ضوء ليلي بين غرفة النوم ودورة المياه، والاحتفاظ بمصباح يدوي لاستخدامه في حال انقطاع الكهرباء.

## لتهيئة غرفة المعيشة:

- ثبت السجاد بالأرض وتأكد من وجود مادة الصمغ لمنعها من الانزلاق.
- تجنب وضع الأسلاك في الممرات.



## لتهيئة المطبخ:

- خزن المواد التي يتم استخدامها باستمرار في الأماكن القريبة.
- نظف السوائل المسكوبة فوراً.
- يفضل عدم وضع السجاد في المطبخ، وعند الضرورة يفضل استخدام السجاد المقاوم للانزلاق.
- يفضل استخدام طاولة صغيرة ذات عجلات أو عربة لنقل المواد الثقيلة أو الوجبات الساخنة.



## نصائح إضافية:

- استخدم الوسائل المساعدة للحركة، لزيادة الاستقرار حسب الحاجة مثل عصا المشي والعكازات والكرسي المتحرك.
- تجنب المشي في المنزل مرتدياً الجوارب لمنع الانزلاق، وتجنب ارتداء الثياب الطويلة لخطورة التعثر بها.
- يفضل ارتداء الأحذية ذات الكعب القصير والمضادة للانزلاق، وتجنب أن يكون رباط الحذاء الخاص بك غير مربوط.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

( قسم الغدد الصماء - مركز السمنة والغدد  
الصماء والاستقلاب )



HEM3.18.000555

