

الوقاية من السقوط

الاتصال

مزيد من المعلومات

مستويات عالية الخبرة الوطنية للوقاية من السقوط

الشبكة الألمانية لتطوير الجودة في الرعاية

Web | dnqp.de

تقديم النصائح في موضوع الوقاية من السقوط والبيئة المعيشية

* خدمات اجتماعية لمجموعة عيادات kbo

* خدمات رعاية المرضى الخارجيين

* خدمات الطب النفسي الاجتماعي

* العلاج الاجتماعي ومرافق الرعاية

* صناديق الرعاية الصحية

* الجمعيات الخيرية

* مراكز تقديم النصائح السكنية

* مراكز متخصصة ومؤسسات للأقارب ومقدمي الرعاية

kbo

عيادات منطقة بافاريا العليا

١٨ شارع برينزريقتنر

٨٠٥٣٨ ميونيخ

هاتف ٠٨٩٥٥٠٥٢٢٧٠

فاكس ٠٨٩٥٥٠٥٢٢٧٢٧

البريد الإلكتروني: kontakt@kbo.de

الدائرة العلمية لمجموعة شركات kbo

البريد الإلكتروني: pflegeentwicklung@kbo.de

Web | kbo.de

Dieses Faltblatt ist auch in folgenden Sprachen verfügbar:

Deutsch, Englisch, Russisch und Türkisch

This leaflet is available in the following languages: German,

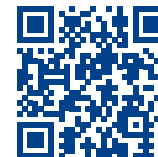
English, Russian and Turkish

Эта памятка доступна на следующих языках: английский,

русский, арабский и турецкий

Bu broşür aşağıdaki dillerde de sunulmaktadır: İngilizce, Rusça,

Arapça ve Türkçe



يتم استخدام صيغة المؤنث والمذكر بالتناوب او بطريقة مختلطة ، ولكن المقصود بها

منها ما هو متعلق بالمرضى

معلومات للمرضى
واقربائهم

الوقاية من السقوط



أعراضنا المرضى والمريضات وأقربائهم

هناك اسباب مختلفة يمكن ان تزيد من خطورة السقوط، ومنها تلك الامراض والتي تؤثر سلبا على حركة الجسم ومنها ايضا تلك الامراض النفسية مثل الاكتئاب والخرف ومرض الزهايمر. مبدئيا انه من غير الممكن تحاشي حوادث السقوط بالكامل. ورغم ذلك فان المعلومات والارشادات الاتية تساعد من الحد من حوادث السقوط.

عوامل الخطر في حوادث السقوط

- منها ما هو متعلق بالمرضى
- * المشي ، واضطرابات التوازن والدوخة وضعف
- * مشاكل عدم التحكم في التبول
- * القيود النفسية ، مثل الاكتئاب ، او الخوف من السقوط
- * محدودة القدرة العقلية، مثل الخرف و حالات الارتباك
- * حوادث سقوط مرتبطة بسوابق ذات علاقة سابقة
- حوادث سقوط مرتبطة بالادوية :
- * ادوية معينة او توليفة معينة من الادوية، ذات صلة بالسقوط

حوادث سقوط مرتبطة بالوسط المحيط:

- * عدم الاضاءة الكافية
- * خطورة الانزلاق على الارض بسبب التغطية او الرطوبة
- * عدم وجود المقابض (في الممرات والمناطق الصحية)
- * مصادر التعثر (حواف السجاد، والكابلات الملقاة، وخلافه)
- * عدم التساوي في ارتفاعات الطرق والممرات
- * سوء الاحوال الجوية، مثل تجمد الثلج
- * الملابس والاحذية الغير مناسبة، مثل استخدام شبشب الحمام
- * استخدام الوسائل المساعدة الغير معدة بصورة فردية، مثل المشايات والعكازات وغيرها
- * اضطرابات الدورة الدموية ، الاحساس بالتخدير في الساقين (اعتلال الاعصاب)، والجروح المفتوحة في الساقين وهشاشة العظام ، الخ
- * نقص السكر في الدم وانخفاض ضغط الدم ، والذي قد يؤدي الى الدوخة والاعياء
- * عدم انتظام ضربات القلب
- * الصرع والتشنجات
- * ضعف القدرة المعرفية
- * قيود في الحركة (الاعاقة الجسدية والشلل ، الخ
- * ضعف البصر او السمع
- * احتباس البول او البراز
- * اضطرابات التوازن
- * تأثير المؤثرات النفسية النشطة مثل المهدئات والكحول
- علاوة على ذلك فان الخوف من تكرار حدوث السقوط
- يزداد، لاسيما اذا حدث في السابق سقوط

ولتحديد خطر السقوط الفردي اثناء عملية العناية والعلاج ،فاننا بحاجة الى معلومات اضافية منكم ومن اقاربكم، وذلك من اجل تحديد الاجراءآت المناسبة

لذا نرجو منكم دعم موظفينا عند وجود استفسارات

يسعدنا تزويدكم بالمعدات المساعدة المناسبة (والتي تساعد على الحركة)، كما يمكنكم

سوف يفيدكم طاقم الرعاية وخصائي العلاج الطبيعي بنوعية النشاطات الجسدية التي بإمكانكم القيام بها بانفسكم، مثل الوقوف والمشي وكذلك الجلوس ايضا، وسيفيدونكم ايضا عن المجالات التي سوف تحتاجون فيها الى مساعدة

فالعروض المقدمة من وسائل المساعدة والإجراءات هي من اجل سلامتكم

تجنب السقوط:

* يرجى الشرب بدرجة كافية ومنتظمة حتى اذا لم يكن هناك شعور بالعطش

* اتباع نظام غذائي متوازن، لتبقى معاني جسديا وعقليا

* استخدم دائما ادوات مساعدة مناسبة وملائمة، وتدريب على التعامل

الصحيح معها

* البس دائما احذية ثابتة ومغلقة حتى للمسافات القصيرة

قم بنفسك بتمارين لحفظ التوازن (طبقا للارشادات) مثل القيام ببطء من

الكرسي ، وكذلك تمارين المشي

* قم بالمشي حسب وتيرتك المعتادة ، اذا كان هناك قصور في الحركة

ولاتجبر نفسك على المشي بسرعة

* اهتم دائما ان تكون الاضاءة كافية لاسيما في الليل

* اتبىء من مصادر التزحلق مثل السجاد وماشابه ذلك، (وحتى الحيوانات

(داخل المنزل)

* يرجى ابلاغ موظفي العناية او الطبيب المعالج في حالة حدوث تغيرات في

ادراك الجسم او حدوث حالات دوخة

* استفسر من طبيبك المعالج عن العلاج الطبيعي المحدد والذي من شأنه

تحسين حركتك وتقليل خطورة السقوط

نحن نسعد بتقديم النصيحة لكم

يرجي منكم الاتصال بطاقم العناية او بالفريق الاجتماعي بالعنبر