



إرشادات للوقاية من حوادث السقوط



للإستفسار:

إذا كانت لديك أية استفسارات حول المعلومات الواردة في هذه النشرة أو إذا كنت ترغب في المزيد من المعلومات حول ما يمكنك عمله لمنع السقوط الرجاء التحدث للممرضة المسؤولة .

فريق التمريض للوقاية من السقوط



أثناء إقامتك أو إقامة قريب لك في المستشفى:

- تأكد من أن جرس الاستدعاء وطاولة جانب السرير في متناول مريضك في كل الأوقات كي تتمكن من طلب المساعدة عند الحاجة .
- ضع الأشياء التي تستخدمها كثيرا ، كالنظارات وسنادات المشي ، قريبة من مريضك.
- تأكد من عدم وجود عوائق حول السرير كي لا يتعثر بها أحد.
- تجنب الاتكاء على طاولة طعام المريض أو الطاولة الجانبية لأن بها عجلات ويمكن أن تتدحرج .
- اطلب من الممرضة استدعاء عامل النظافة فور انسكاب أي سائل على الأرض.
- تأكد دائما من أن قضبان السرير الجانبية مرفوعة.
- انتبه للافتات التي تحذر من الأرض الرطبة.
- اطلب المساعدة من الممرضة لو رغبت في النهوض وشعرت بأنك غير قادر على ذلك.
- بإمكانك البقاء مع مريضك إذا كان معرضا بنسبة عالية لخطر السقوط أو تتناوب حالات ارتباك (بإذن من إدارة المستشفى).



هذا المنشور يحتوي على إرشادات مهمة بالنسبة للمريض والزائر على السواء

عزيزي المريض:

- لا تتردد عن التواصل مع الممرضة المسؤولة وطلب المساعدة إذا شعرت بعدم الارتياح أو افتقارك للسلامة أثناء تواجدك في المستشفى.

حوادث السقوط أثناء المشي في المستشفى والتنقل في ردهاتها أمر وارد ، ورغم أن بعضها فقط يمكن أن يتسبب في حدوث إصابات خطيرة إلا أنها في كل الأحوال تؤثر في ثقة المتورط فيها بنفسه وقد تزيد من زمن بقاءه في المستشفى.

من أسباب حوادث السقوط في المستشفى :

- المعاناة من المرض ونوع الأدوية المستخدمة
- كون بيئة المستشفى غير مألوفة للمريض
- وجود عوائق كالأجهزة الطبية وقطع الأثاث في الغرف أو الممرات
- فقدان التوازن
- الأحذية غير المناسبة
- ضعف النظر
- عدم الانتباه والاستعجال في المشي
- الحاجة الطارئة للذهاب إلى دورة المياه
- الأرضيات الرطبة
- ارتداء الملابس الطويلة مثل (الثوب والعباءة)

جميع العاملين في المستشفى والمعنيين بتقديم الرعاية الطبية يتعاونون على التقليل من مخاطر السقوط

لطفا إبلاغنا بالتالي:

- إذا كنت قد تعرضت للسقوط أو شعرت بالدوار مؤخراً.
- إذا كنت تعاني من مشكلات في قدميك تؤثر على توازنك.
- إذا كانت الأدوية التي تستخدمها تسبب لك النعاس أو الاضطراب أو تؤثر على حركتك.
- إذا كنت في حاجة ماسة للذهاب إلى دورة المياه.



للتنقل بأمان:

- استخدم العصا أو إطار المشي إذا أوصاك الطبيب بذلك.
- انتعل حذاء مناسباً ومريحاً لقدميك.
- اجلس على حافة السرير لفترة قصيرة قبل النهوض أو الجلوس على الكرسي المتحرك .
- استخدم المكابح دائماً وتأكد من أن سنادات القدمين مرفوعتان قبل جلوسك على الكرسي المتحرك.
- اطلب المساعدة إذا احتجت للنهوض وشعرت بأنك غير قادر على ذلك.

الذهاب إلى دورة المياه:

قد يتغير نمط ذهابك إلى دورة المياه أثناء تلقيك العلاج ، فبعض الأدوية قد تجعلك تشعر بالحاجة إلى الوصول إليها سريعاً ، وقد تحتاج إلى بقاء مقدم الرعاية الصحية معك في المكان لضمان سلامتك . خطط لذهابك إلى دورة المياه ولا تتردد عن طلب المساعدة .

“ اطلب المساعدة بدلا عن السقوط ”



لا تنس أن تجلب معك هذه الأشياء إلى المستشفى:

- نظاراتك الطبية
- سماعة أذنك
- اللباس المناسب (غير طويل)
- العصا أو الإطار الذي تتوكل عليه أثناء المشي
- حذاء أو نعل مريح ومانع للانزلاق
- الأدوية التي تستخدمها حالياً (يتم مراجعتها أثناء إقامتك في المستشفى)

While you/relatives are in hospital:

- Make sure the call bell and bedside table is within the reach of your patient
- Keep frequently used items such as glasses and walking aids within reach
- Make sure there are no obstacles around the bed for you to trip over
- Never lean on bedside tables or side locker, because they have wheels and could roll away
- If you spill any fluid on the floor ask for the cleaner to clean it immediately
- The side rails always up
- Pay attention to the wet floor signs

ask the nurse for help when getting up, if this is required
You can stay with your patient if he/she is at high risk of falling or experiencing confusion (with permission of hospital Administration)

Contact us:

If you have any queries about the information in this brochure or you would like more information on how you can help prevent a fall, please speak to the Nurse in Charge.

Prepared by
Fall Prevention Task Team



Bahrain Defence Force
Royal Medical Services
Military Hospital

Nursing Department
Fall Prevention Task Team

**Tips
to Prevent
Falls & Keep
You Safe**



This brochure contains important information for both patients and visitors

Dear Patient

Do not hesitate to ask for help if you don't feel comfortable or safe about moving around in the hospital.

Falls are common, but fortunately only a few cause serious injuries. A fall can affect your confidence in walking, and may extend or result in a hospital stay.

People fall because of:

- Current illness and medications
- Unfamiliar environment
- Obstacles in the room or corridors
- Loss of balance
- Unsafe footwear
- Poor eyesight
- Confusion
- Urgent need for toileting
- Wet floor
- long dress like (Thob or Abaya)

Staff, your family and Healthcare Providers all share a role in minimizing the risk of falls.

Please tell us:

- if you have fallen before or have been feeling dizzy recently
- if you have difficulties with your feet or legs affecting your balance
- if your medication makes you drowsy, confused or poorly coordinated
- if you need to go to the toilet urgently



Getting around safely:

- Always use a stick or frame if this has been recommended for you
- Wear flat, non-slip & comfortable shoes at all times when you are moving around
- Sit on the side of the bed for a short time before standing up or moving into your wheelchair
- Always put the brakes on and check that the foot plates are up before you move into a wheelchair
- Call for assistance if you need to get up at any time

Going to the toilet:

- Your toileting routine may change while you are receiving treatment. Some medications may cause you to need the toilet urgently. Your nurse or health care providers may need to stay with you in the bathroom/toilet for your safety. Where possible plan these visits (bathroom/toilet) and remember:

'Call, don't fall'



Please bring to hospital:

- Your glasses
- Your hearing aids
- Proper dress (not too long)
- Your walking stick or frame (labeled with your name)
- Comfortable flat non-slip shoes or slippers
- Your current medications and tablets – these will be checked while you are in hospital