



الوقاية من السقوط

- عند الجلوس على الكرسي المتحرك تأكد من إحكام غلق الفرامل.
- إرتداء نظارة اذا كنت تعاني من ضعف البصر.
- إذا كنت لاتستطيع الحركة بمفردك أطلب المساعدة.
- إذا كنت تشعر بخلل بالإتزان أطلب المساعدة.

٢- تقييم البيئة المحيطة

- تعرف على مكونات الحجره ومكان دورة المياه.
- تأكد من وجود إضاءة جيدة.
- تأكد من وجود جرس فى متناول الأيدي.
- ضع الأدوات الضرورية فى متناول الأيدي.
- تأكد من عدم وجود أسلاك أو سجاد غير مثبت فى مسارك إلى دورة المياه.
- تأكد من أن السيرير إرتفاعه مناسب.

٣- الأدوية

- بعض الأدوية تسبب الشعور بعدم الأتزان. يجب إبلاغ الطبيب أو التمريض بذلك.

٤- النشاط

- تحرك حسب إرشادات الطبيب.
- إسأل الطبيب عن التمرينات الرياضية المناسبة لتقوية العضلات.
- أثناء النوم قم بشد مشط القدم الى الأمام لتنشيط الدورة الدموية.
- تناول الغذاء والسوائل جيدا حسب ارشادات الطبيب.

إليك بعض التعليمات لإتباعها بالمنزل

- ١- قم بمراجعة الدواء مع الطبيب لمعرفة اذا كان بعضها يؤدي الى دوار او خلل بالإتزان.
- ٢- المواظبة على التمرينات الرياضية حسب تعليمات الطبيب
- ٣- قم بعمل فحص دورى للنظر.
- ٤- تأكد من وجود بيئة آمنة بالمنزل من حيث:
 - وجود إضاءة جيدة بالمنزل.
 - عدم وجود أشياء على الأرضيات يمكن أن تتعثر بها أثناء الحركة (أسلاك - ملابس- أحذية).
 - عدم وجود سجاد غير مثبت بالأرض.
 - ضع الأشياء الضرورية فى متناول يديك.
 - زود دورة المياه بمقايض على الحائط للإلتكاء عليها.
 - ضع دواسات غير قابلة للإنزلاق على أرضيات دورة المياه.
 - تأكد من تجفيف الأرضيات بإستمرار.
 - إرتداء حذاء مناسب لا يساعد على الإنزلاق.

السقوط هو تغيير فجائى فى وضع الجسم يؤدي إلى إنهيار الشخص على سطح الأرض وقد يؤدي إلى إصابته.

ما هى العوامل المساعدة على السقوط؟

١- الصحة

- ضعف الحركة بسبب ضعف العضلات أو إضطراب بالإتزان.
- الحالات الصحية المزمنة مثل إلتهاب المفاصل والسكتة الدماغية.
- من يعانون من الهلوس.
- من يعانون من إنخفاض ضغط الدم أو السكر بالدم.
- تغير فى حاسة البصر أو فقدان البصر.
- فقدان الإحساس فى القدمين.

٢- أسلوب الحياة

- قلة الحركة.
- سوء التغذية.

٣- الأدوية

- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- تعدد الأدوية.

٤- البيئة

- الإضاءة الخافتة.
- وجود إنسكابات على الأرضيات وعدم تجفيف دورات المياه.
- التنقل أثناء تنظيف الأرضيات.
- وجود أسلاك أو سجاجيد غير مثبتة.
- عدم التأكد من إحكام فرامل الكراسى المتحركة قبل إستخدامها.
- إستخدام وسائل مساعدة على الحركة غير مناسبة أو لاتعمل بكفاءة
- عدم وضع السيرير بإرتفاع مناسب وعدم التأكد من إحكام فرامل السيرير.

كيف تتجنب السقوط؟

١- أثناء الحركة

- عندما تقوم من السيرير لا تنهض فجأة بل أجلس حوالى خمس دقائق على طرف السيرير قبل الوقوف
- تأكد من عدم وجود سوائى على الأرضيات قبل التنقل.
- إرتداء أحذية تساعد على عدم الأنزلاق.
- إرتداء ملابس غيرطويلة حتى لاتتعثر أثناء الحركة.
- إذا كنت تستخدم وسائل مساعدة على الحركة (عصا - مشاية) تأكد من أنها تعمل بكفاءة.