



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة

إرشادات عامة للوقاية من خطر السقوط في المنزل

Fall Preventive Measures at Home

• للوقاية 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 وسلط الضوء عليها بشكل جيد.
- ◆ تأكد من ثبات الكراسي والأريكة، وأن تكون ذات ارتفاع مناسب، يمكن لمستخدمها من الجلوس والوقوف بسهولة.



لتهيئة دورات المياه:

- ◆ ضع مساكات على جدران دورة المياه 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 التشخيص الصحي

قسم الغدد الصماء

HEM3.18.000555

R2-CCCM-CPAVA-250925-KQ



| Cluster2_Riyadh



| 8001277000

إنتاج التواصل المؤسسي والتغيير