



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



تجنب السقوط في المستشفى

Preventing Falls During
Hospital Stay

يعمل الموظفون على توفير إقامة آمنة لكم في المستشفى

وكونك مريضاً يعني أن مخاطر سقوطك مرتفعة^١ لأسبابٍ، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

انتعال بعض الأحذية

تناول أدوية معينة

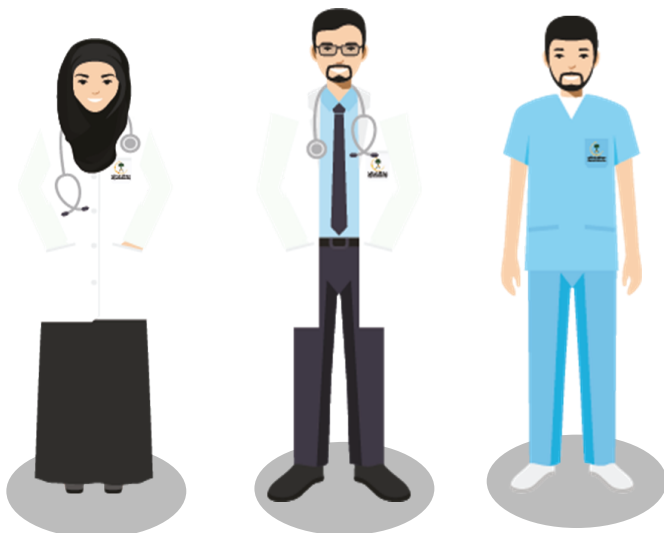
حالات العجز الإدراكي
والحسي

الاستعانة بالأجهزة
المساعدة

السلوك/ الخيارات

المرض المزمن

بيئة غير مألوفة



اتَّبِعْ هذه النصائح لمساعدتك على تجنب السقوط أثناء إقامتك في المستشفى

استخدم الجرس عندما تحتاج للمساعدة



إذا كانت مشيتك غير مستقرة أو تعاني
من ضعف عام في الجسم، من المهم
طلب المساعدة من الممرضة عند الذهاب
لدورة المياة أو الرجوع منها



اسحب خيط الجرس الموجود على الحائط
بجانب المرحاض عندما تحتاج إلى
مساعدة



ستبقى الممرضة أو مرافقك معك في
دورة المياة، وذلك من أجل سلامتك



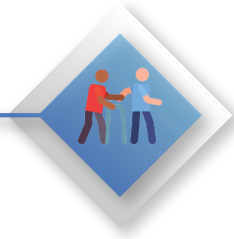
عند "الوضوء" لا ترفع ساقك لغسلها في
الحوض، وبدلاً من ذلك استخدم الدش
اليدوي لغسل قدميك



ارتدِ سماعات الأذن أو نظارتك الطبية
عندما تكون مستيقظًا وأثناء تنقلك



استخدم المشاية أو العصا للاستناد عليها
أثناء المشي، ولا تتكئ على اعمدة الحقن
الوريدية أو الطاولات بجانب السرير أو أي
أشياء أخرى ذات عجلات أو الجدران، ودائمًا
استخدم مقبض الاتكاء المثبت بالحائط



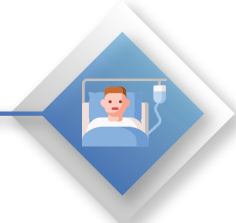
قد تسبب لك بعض الأدوية الشعور
بالنعاس أو الدوار، فخذ وقتك عند
النهوض، اجلس على حافة السرير قبل
أن تنهض واطلب المساعدة عند الحاجة



إذا كنت بحاجة إلى استخدام دورة المياه
بكثرة، فاطلب المساعدة عندما تحتاج إلى
النهوض. استخدم المراض المتنقل
بجانب السرير أو إناء أو وعاء التبول على
السرير إذا لزم الأمر، وعليك الاتصال
بالممرضة لتوفيرها لك وتقديم
المساعدة



تذكر أنه قد يكون هناك خطوط حقن
وريدية و أنابيب متصلة بأوردتك، لذا
اطلب المساعدة عندما تحاول النهوض



ضع جرس طلب المساعدة والهاتف
واغراضك الشخصية في متناول
يدك. ستساعدك الممرضة في ذلك



أخبر ممرضتك إذا كانت لديك أي
مخاوف بشأن سلامتك





أثناء إقامتك في المستشفى، تأكد من أن الموظفين الصحيين يستخدمون الأساليب القائمة على الأدلة لضمان سلامتك

FALL RISK ASSESSMENT:	LOW منخفض	AT RISK FOR FALLS خطر للسقوط
تقييم درجة التعرض للخطر		
If you are AT RISK FOR FALLS , please do not attempt to mobilize without assistance.		
إذا كان فيه خطوره للسقوط رجاء لا تمشي او تتحرك بدون مساعده		



التقييم

يجري الموظفون تقييمًا لتحديد ما إذا كنت معرضًا لخطر السقوط

الإشارات البصرية

- إذا وجد الموظفون أنك معرض لخطر السقوط، فسوف يضعون علامة تنبيه "معرض لخطر السقوط" عند مدخل غرفتك، على بطاقة السرير الموجودة في نهاية رأس سريرك، على اللوحة البيضاء في غرفتك.
- شريط أحمر على معصمك مكتوب عليه أنك معرض لخطر السقوط باللغتين العربية والإنجليزية.
- علامة تنبيه في دورة المياه تذكرك بعدم غسل قدميك في المغسلة.
- سيتم وضع علامة تنبيه على باب غرفتك، تخبر عائلتك ومقدمي الرعاية بعدم تركك دون رقابة في حال كانت قضبان السرير الجانبية للأسفل.



يتمثل الغرض من استخدام هذه الإشارات البصرية في أخبار الموظفين الآخرين بأنك قد تحتاج إلى مساعدة إضافية عند التنقل

الاتفاق

إذا اعتقد أحد الموظفين أنك معرض لفقدان توازنك، فسيطلب منك استخدام جرس الاتصال لمساعدتك عند النهوض من سريرك أو كرسيك أو استخدام دورة المياه

البيئة الآمنة

- سيتحقق الموظفون من حالتك بشكل روتيني كل ساعة من 6 صباحاً حتى 10 مساءً، وكل ساعتين من 10 مساءً حتى 6 صباحاً .
- يطبّق المستشفى نظام الجولة الهادفة الرعاية لضمان راحتك، وتوقع احتياجاتك من خلال وضع ما تحتاج إليه في متناول يديك وتغيير وضعيتك / إسعافك و تلبية احتياجاتك المتعلقة بالإخراج، وضمان سلامتك من خلال الحفاظ على غرفتك خالية من الفوضى، وقد أثبتت هذه الزيارات فعاليتها في مساعدة المرضى لتجنب السقوط .

تعلم كيف يمكنك أو أفراد العائلة المساعدة في تجنب السقوط

تواصل مع الممرضة إذا احتجت مساعدة

ابلغ الممرضة في حال أردت الخروج من الغرفة

احرص على البقاء مع المريض إذا كان مشوشاً
أو معرضاً لخطر السقوط

تأكد من أن جرس الاتصال لطلب المساعدة
والهاتف وجميع المتعلقات الشخصية في متناول المريض

عندما تتجول في غرفتك / الممرات أو حول
المستشفى احترس من الأرضيات الزلقة أو الغير مستوية

تحدث إلى الممرضة حول مخاوفك المتعلقة
بسلامتك أو سلامة المرافقين

ارتدِ أحذية مناسبة
(قياس مناسب، أحذية متينة بأرضية غير قابل للانزلاق)

استخدم الأجهزة المساعدة بشكل مناسب
(إذا لزم الأمر)

عند الانتظار أو الوقوف، تأكد من وجود إضاءة جيدة
في المكان
(حتى في حالة الخروج من الغرفة والتنقل في المستشفى)

توفير المراقبة المستمرة للمريض أثناء التنقل
أو التواجد في دورة المياه

الراحة

- الاستفسار عن الشعور بالراحة أو الألم أو كليهما
- تقديم الدواء اللازم عند الضرورة فقط.
- تقييم فعالية خطة الرعاية الحالية فيما يتعلق بالشعور بالألم أو الراحة.

التنبؤ بالاحتياجات

- طاولة السرير الجانبية.
- الهاتف.
- الماء.
- جرس الاستدعاء.
- الممتلكات الشخصية.
- السرير.
- المناديل.
- سلة المهملات.
- أي شيء آخر مهم لاحتياجات الرعاية الخاصة بهم.

تعديل الوضعية التمرکز

- تقييم وضع المريض .
- مساعدة المريض على تحويل وضعيته أو إعادة تموضعه على النحو المطلوب .
- ضمان وضع أي أجهزة طبية في موضعها المناسب .

الاحتياجات الخاصة

- الاستفسار عن احتياجات قضاء الحاجة والمساعدة وفقاً لما هو مطلوب

الحساسية والسلامة

- تنفيذ جميع الإجراءات بما يحفظ استقلالية المريض وكرامته .
- ممارسة تدابير مكافحة العدوى مثل نظافة اليدين .
- التأكد من وجود جميع أجهزة الإنذار في مكانها المناسب مع التأكد من تشغيلها أو تفعيلها .
- التحقق من وجود أي مخاطر في بيئة المريض .

- الاستعلام عن تلبية احتياجات المريض.
- تذكير المريض باستخدام جرس الاستدعاء في حال احتياجه للمساعدة للنهوض من الفراش.
- ابلاغ المريض بالفحص مرة أخرى في غضون ساعة (أو ساعتين في الليل).
- تحديث اللوحة البيضاء بأسماء مقدمي الرعاية الصحية والأهداف اليومية للمريض على النحو المطلوب.
- سؤال المريض "هل هناك أي شيء آخر يمكنني القيام به قبل أن أغادر؟" وأخبره بأن لديك الوقت لذلك.
- تدوين الجولة في خطة رعاية التمريض.

سلامتك هي أولويتنا !

لأن الوعي وقاية

إدارة التشريف الصحي

لجنة منع وإدارة السقوط

HEM3.21.0001259