



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



لتجنب السقوط في العيادات الخارجية

Preventing Falls While in
The Outpatient Clinic

يعمل الموظفون معًا لتزويدك ببيئة آمنة أثناء زيارتك للعيادات الخارجية

وكونك مريضاً يعني أن مخاطر سقوطك في العيادة مرتفعة لأسباب، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

انتعال بعض الأحذية

تناول أدوية معينة

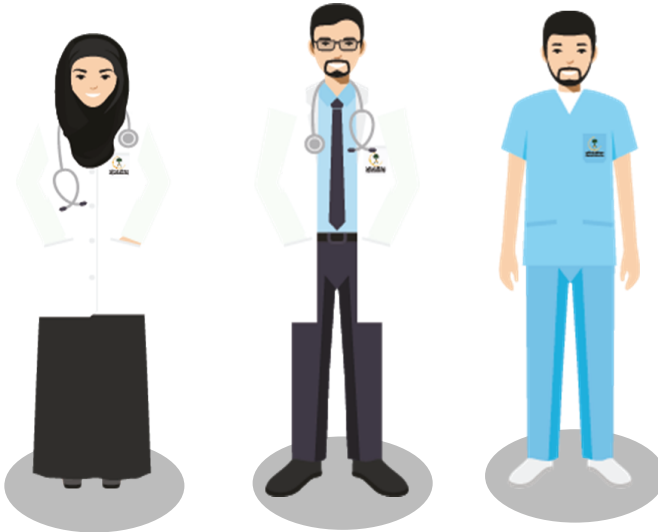
حالات العجز الإدراكي
والحسي

الاستعانة بالأجهزة
المساعدة

السلوك/ الخيارات

المرض المزمن

بيئة غير مألوفة



اتَّبِعْ هذه النصائح لمساعدتك على تجنب السقوط أثناء التواجد في مركز الرعاية المتنقلة

أبلغ الممرضة إذا كان لديك
تاريخ سقوط سابق



راجع الأدوية الخاصة بك، وجّهز قائمة
بالأدوية التي يمكن أن تزيد من
احتمالية حدوث السقوط وابلغ
مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك بذلك



خذ وقتك عند الوقوف من على الكرسي
حيث إن بعض الأدوية قد تسبب لك
الشعور بالنعاس أو الدوار، واتصل للحصول
على المساعدة عند الحاجة



إذا كانت مشيتك غير متزنة أو تعاني من
ضعف عام في الجسم، من المهم
طلب المساعدة من الممرضة عند
تنقلك داخل العيادات الخارجية



استخدم المقبض أثناء
استخدامك لدورة المياه



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



تأكد من وجود هاتفك المحمول أثناء
وجودك في دورة المياه لاستخدامه
في حالة الطوارئ



إذا كنت تعاني من مشكلات في المشي
فتأكد من استخدام المشاية أو العصا
للدتكاء عليها. وتأكد دائماً من وجود مرافق
معك في جميع الأوقات



ارتد سماعات الأذن الطبية أو نظارتك
الطبية في جميع الأوقات أثناء تواجدك
في مركز الرعاية في العيادات الخارجية
بهدف زيارة العيادة



ارتد دائماً أحذية وملابس مريحة



أخبر الممرضة إذا كان لديك
أي قلق بشأن سلامتك



التقييم

لتحديد ما إذا كنت معرضاً لخطر السقوط، يجري الموظفون تقييماً في :

- غرفة قياس العلامات الحيوية
- أثناء أي إجراء واستشارة الطبيب
- النقل
- عند وجود أي تغييرات تطرأ على حالة المريض

الإشارات البصرية

إذا وجد الموظفون أنك معرض لخطر السقوط فسوف يضعون :

- علامة "معرض لخطر السقوط" على الكرسي المتحرك
- علامة تنبيه على السرير أثناء الإجراء بالإضافة
- وضع شريط أحمر على معصمك مكتوب عليه أنك معرض لخطر السقوط باللغتين العربية والإنجليزية



وستستخدم تلك الإشارات البصرية لإعلام الموظفين
الآخرين أنك قد تحتاج إلى مساعدة إضافية عند التنقل
داخل العيادة

الاتفاق

إذا اعتقد أحد الموظفين أنك معرض لفقدان
توازنك، فسيحرص على تقديم المساعدة
أثناء تنقلك

تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة العامة



المريض عرضة للسقوط
PATIENT AT RISK FOR FALL

Cluster2_Riyadh | 8001277000

كيف يمكنك وأفراد العائلة المساعدة في تجنب السقوط



ذكر المريض باستدعاء الممرضة للمساعدة

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

تأكد من أن بيئة العيادة آمنة لجميع المرضى وأفراد
الأسرة بوجود إضاءة جيدة وأرضيات غير زلقة
ومستوية وخالية من الفوضى

تحدث إلى الممرضة حول مخاوفك المتعلقة
بسلامة المريض

توفير الإشراف على المريض أثناء تنقله
وذهابه لدورة المياه

سلامتك هي أولويتنا !

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

لجنة منع وإدارة السقوط

HEM3.21.0001257

R2-CCCM-CPAVA-080924- MA