

# معلومات للمرضى والعائلات ومقدمي الرعاية عن التعثر والوقوع

Information about falls for patients, families and carers - Arabic



يتضمَّن هذا الكُتَيْبُ معلومات هامة تتعلق بسلامة المرضى  
أثناء مشاركتهم في برامج إعادة التأهيل.

تعزيز ودعم الإستقلالية والمشاركة والكرامة.

## خدمات الترجمة للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التواصل باللغة الإنكليزية

---

إذا كانت لديك أسئلة حول المعلومات المدرجة  
في هذا الكُتَيْب، أخطر أحد العاملين أنك بحاجة  
لخدمات مترجم وسيتم الترتيب لخدمات شخص  
يتحدث لغتكم.

## قائمة المحتويات

- ٢ مقدمة
- ٢ هل يُشكّل «التعثُّرُ والوقوع» مشكلة في المشافي؟
- ٣ ثلاث خطوات بسيطة لمنع التعثُّرُ والوقوع
- ٤ أين يحدث التعثُّرُ والوقوع؟
- ٥ لماذا يحدث التعثُّرُ والوقوع؟
- ٦ كيف يحدث التعثُّرُ والوقوع؟
- ٨ كيف أتجنّب التعثُّرُ والوقوع؟
- ٩ متى يحدث التعثُّرُ والوقوع؟
- ١٠ تعليمات لأفراد الأسرة ومُقدمي الرعاية -  
كيف يمكنكم المساعدة لمنع حدوث التعثُّرُ والوقوع

## يمثل التعثر والوقوع عند المُسنين مشكلة كبيرة جداً في مجال الصحة العامة

لقد تم تصميم هذا الكُتيب للمساعدة على منع وتفايدي تعثر ووقوع المرضى في المشافي وسيُخبركم كيف ومتى ولماذا يحدث التعثر والوقوع، وماذا يمكن لك أنت وأفراد عائلتك ومُقدمي العناية أن تفعلوا للمساعدة على منع حدوث التعثر والوقوع.

### هل يُشكّل « التعثر والوقوع » مشكلة في المشافي؟

رغم قدرتنا في التعرف على المرضى الأكثر عرضة للتعثر والوقوع وما نقدمه من عناية لمنع حدوثها، إلا أن بعض المرضى يتعرضون للتعثر والوقوع أثناء وجودهم في المشافي.

وقد لا يؤدي التعثر والوقوع إلى حدوث الإصابات، إلا أن البعض قد يتعرضون للجروح والرضوض أو حتى الكسور العظمية.

كما أن الأشخاص الذين تعرضوا للتعثر والوقوع يصبحون أكثر خشية من الوقوع مما يؤدي بالتالي إلى التأثير على إستقلاليتهم وثقتهم.

## ثلاث خطوات بسيطة لمنع التعثر والوقوع

هناك ثلاث خطوات بسيطة والتي من شأنها أن تؤدي إلى تخفيض احتمال تعرُّضك للتعثر والوقوع في المستشفى:

١. أن تعرف متى تكون بحاجة للمساعدة على المشي والتجوال.
٢. يجب أن تطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.
٣. يجب عليك الإنتظار لحين قدوم أحد العاملين في المشفى.

### ١. أن تعرف متى تكون بحاجة للمساعدة على المشي والتجوال

سيحدثُ إليك أخصائي المعالجة البدنية الطبيعية حين دخولك إلى الجناح في المستشفى عن حجم المساعدة التي تحتاج إليها كي تمشي. ويمكنك معرفة ذلك أيضاً من خلال الشارة الملونة الموجودة على جهاز مساعدتك على المشي:

الشارة الحمراء - تعني أنه يجب عليك الإنتظار لحضور أحد ما لمساعدتك بشكل فيزيائي على المشي.

الشارة الصفراء - تعني أنه يجب عليك الإنتظار لحضور أحد ما للإشراف عليك أثناء المشي.

الشارة الصفراء/الخضراء - تعني أنه يمكنك المشي بدون مرافق لكن داخل غرفتك فقط.

الشارة الخضراء - تعني أنه يمكنك المشي لوحده.

## ٢. يجب أن تطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

إذا كانت لديك إشارة صفراء أو حمراء، يجب عليك أن تفرع الجرس لإسترعاء إنتباه أحد العاملين قبل أن تمشي إلى أيِّ مكان.

وإذا كانت لديك إشارة خضراء لكنك مُتعب أو تشعر أنك بحاجة للمساعدة، فإننا نشجعك على أن تطلب المساعدة.

وستُبين لك الممرضة التي تعتني بك كيفية استعمال الجرس ومكان وجوده.

## ٣. يجب عليك الإنتظار لحين وصول أحد العاملين في المشفى.

غالباً ما يكون العاملين في المشفى منشغلين مع المرضى الآخرين وقد يصعب عليهم الحضور إليك مباشرة، لكن من الأهمية بمكان أن تنتظر لحين حضور أحدهم.

إن إتباع هذا الإجراء والتقيُّد به مسألة بالغة الأهمية حتى بالنسبة للمشي لمسافة قصيرة.

## أين يحدث التعثرُ والوقوعُ؟

إن ثلثاً حوادث التعثرُ والوقوع تحدث إلى جانب سريرك!

وغالباً ما يحدث التعثرُ والوقوع في الحمامات والمراحيض والممرات.



## لماذا يحدث التعثرُّ والوقوع؟

تحدث غالبية التعثرَّات والوقوع حين يحاول المرضى القيام بالأنشطة دون إشراف أو الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها. وتشمل هذه الأنشطة المشي للذهاب إلى المراض النهوض من السرير أو الوقوف للقيام من كرسي أو عن المراض.

ويتعثرُّ ويقع المرضى أيضاً أثناء قيامهم بأنشطة «بسيطة» بالقرب من أسرتهم كأن يحاول أحدهم الوصول إلى غرض ما موجود على الطاولة بالقرب من السرير أو بلوغ غرض ما موجود في الخزانة أو رفع غرض ما عن الأرض. لذا، وحين لا تكون الأغراض بمتناولك - **الرجاء منك طلب المساعدة.**

# كيف يحدث التعثر والوقوع؟



الإنزلاق والتعثر



تراخي الساقين



الدوار والإغماء



فقدان توازنك

## كيف لك أن تتجنب التعثر والوقوع؟



■ إحرص على استعمال جهاز المساعدة على المشي كلما مشيت.

■ اضغط على الجرس وانتظر حضور المساعدة.

■ إحرص على إرتداء نظاراتك الطبية وشيء ما في قدميك (وليس الجرابات فقط!) حين المشي.

■ تأكد من عدم وجود العوائق حيث تمشي.

وإذا رأيت عائقاً ما، اضغط على الجرس

وانتظر حتى يقوم أحد العاملين بإزالة هذا العائق.

■ انهض من السرير أو الكرسي ببطء. ويجب أن تتوخى الحذر الشديد إذا كنت تشعر بالدوخة أحياناً عند الوقوف. وإذا حدث ذلك، أجلس واضغط على الجرس.

■ إن الشعور بالدوخة حين الوقوف غالباً ما يكون أكثر سوءاً في الأيام الحارة وبعد الوجبات أو إذا كنت تعاني من التجفاف.

وتذكر أنه حتى هؤلاء الذين يسمح لهم بالمشي والتجوال لمفردهم يشعرون بالتعب مع نهاية النهار. احرص على استعمال جهاز المساعدة على المشي وطلب المساعدة إذا شعرت أنك بحاجة لها.

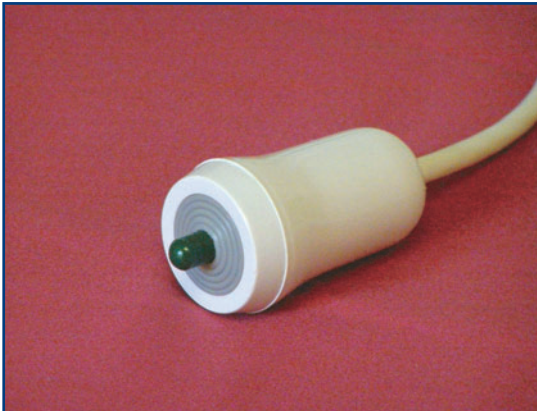
## متى يحدث التعثرُ والوقوع؟

يحدث التعثرُ والوقوع في أي وقت من النهار أو الليل.

إن أكثر أوقات التعثرُ والوقوع شيوعاً تتمحور حول وقت الإفطار الصباحي وبعد الوجبة المسائية. وغالباً ما يكون العاملان منشغلين خلال هذه الأوقات في مجال مساعدة الناس على القيام بمهام متعددة.

إنما يكون الكثير من الناس الذين يتعثرون ويقعون يحاولون استعمال المرحاض أو إرتداء ملابسهم لوحدهم دون مساعدة. لكن الأمر لا يقتصر دائماً على النشاط بعينه بل أن محاولة الوصول إلى غرض ما قد يؤدي إلى التعثرُ والوقوع (كالوصول إلى فرشاة الشعر أو مد اليد إلى ورق التواليت في المرحاض).

وغالباً ما يقول المرضى أنهم لا يريدون إزعاج الممرضين أو أنهم يرون أن الممرضين كانوا منشغلين في ذلك الوقت، لذا فقد إرتأوا أنه يمكنهم القيام بالمهمة



يفضّل الممرضون أن تتصل بهم بدلاً من أن تتعثّر وتقع جراء قيامك بشيء كان بوسعهم مساعدتك فيه!

## تعليمات لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية – كيف يمكنكم المساعدة لمنع حدوث التعثر والوقوع

### (١) حين زيارتك المريض

تأكد من أن المريض يعلم مكان وجود الجرس وكيفية استعماله. تفقّد الشارة الملوّنة الموجودة على جهاز مساعدة المريض على المشي. هل يعرف المريض ما الذي تعنيه هذه الألوان؟ إذا وجدت أن المريض ضجراً أو متملماً، إسأل أحد الممرضات معرفة ما إذا يُسمح لك إصطحابه للمشي. تفقّد المنطقة المحيطة بسرير المريض للتأكد من أنها خالية من العوائق.

### (٢) حين تغادر بعد زيارة المريض

إذا كنت قد أحضرت كرسيّاً لعند المريض خلال زيارتك له، الرجاء إرجاعها إلى مكانها حين مغادرتك. تأكد من قدرة المريض على الوصول إلى الجرس كي يطلب المساعدة أو الإستعداد للعودة إلى السرير.

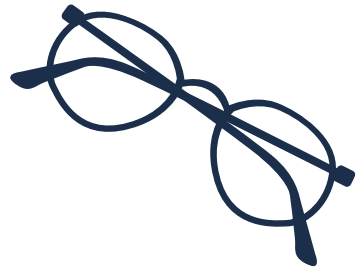


### ٣) الملابس والأحذية والنظارات

تأكد من أنه يوجد لدى المريض الملابس الملائمة لإرتدائها أثناء المشي في الجناح داخل المشفى. إن الرداء / الروب الطويل وملابس النوم قد تُتسبَّب في مخاطر محتملة.

إحرص على أن يكون لدى المريض حذاء ملائم (يمسك القدمين بحزم وبعكَب مُسطَّح أو منخفض ونعال لا يُسبَّب الإنزلاق). وإذا كنت غير متأكد مما هو ملائم بالنسبة للملابس أو الحذاء، الرجاء مراجعة إحدى الممرضات بهذا الخصوص.

وإذا كان المريض قريبك يرتدي النظارات الطبية أو جهاز لمساعدته على السمع، الرجاء التأكد من أنه يستعملهما أثناء وجوده في المستشفى.





#### ٤) إشراف العائلة خارج ساعات الزيارات

يواجه المرضى أحياناً بعض الصعوبات في إتباع تعليمات الخطوات الثلاث البسيطة لمنع وتجنب التعثر والوقوع (من الصفحة ٣ في هذا الكتيب).

وغالباً ما ينطبق ذلك على المرضى الذين يعانون من التشوش، لديهم ذاكرة ضعيفة، التائهين، أو قد تعرضوا لسكتة دماغية.

وقد يستفيد هؤلاء المرضى من زيارات إضافية يقوم بها أحد أفراد الأسرة. الرجاء مراجعة الممرضة لمعرفة متى تكون هذه الزيارات الإضافية مفيدة.

وإذا رغبت أنت أو أحد أفراد الأسرة في اصطحاب المريض للمشي، الرجاء التحدث إلى الممرضة لمعرفة ما إذا كان ذلك ملائماً.

Protecting Your Privacy

*Our staff are committed to respecting your confidentiality and preserving your privacy. We will keep your personal information secure and protected from unauthorised access or improper use, and we will only disclose information about you if it is authorised by you or mandated by law.*

*All our services comply with the relevant information and privacy legislation. If you would like a copy of our Privacy Policy please ask a member of staff or visit our website on [www.easternhealth.org.au](http://www.easternhealth.org.au)*

*Eastern Health is accredited by the independent Australian Council on Healthcare Standards in recognition of the achievement of acknowledged standards, and the commitment to continuous improvement in the provision of healthcare services.*



Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,  
Box Hill Victoria 3128 Australia  
PO Box 94, Box Hill 3128  
Tel: (03) 9895 3259 Fax: (03) 9895 3176  
Email: [info@easternhealth.org.au](mailto:info@easternhealth.org.au)  
Website: [www.easternhealth.org.au](http://www.easternhealth.org.au)

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001