

# اطلاعاتی در مورد زمین خوردن برای بیماران، خانواده ها و مراقبین

Information about falls for patients, families and carers - Farsi



این کتابچه حاوی اطلاعات مهمی برای سلامت جانی بیمار هنگام حضور در توانبخشی می باشد.

ارتقاء استقلال، مشارکت و سربلندی

## خدمات ترجمه برای افرادی که در مکالمه زبان انگلیسی با مشکل مواجه هستند

---

اگر مایلید در مورد اطلاعات موجود در این  
کتابچه سؤالی کنید، به کارمندان بگوئید  
که نیاز به مترجم دارید و مترجمی که به  
زبان شما صحبت می کند در اختیار شما  
قرار داده می شود.

## فهرست

---

- ۲ مقدمه
- ۲ آیا "زمین خوردن" در بیمارستانها مشکل زامی باشد؟
- ۳ سه روش ساده برای جلوگیری از زمین خوردن
- ۴ کجا زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟
- ۵ چرا زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟
- ۶ چگونه زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟
- ۸ چگونه می تواند مانع زمین خوردن شوم؟
- ۹ چه زمانی زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟
- ۱۰ برای اعضای خانواده و مراقبین  
- چگونه می توانید مانع زمین خوردن شوید

## زمین خوردن در بین جمعیت سالمندان نمایانگر مشکل عظیم سلامت عموم می باشد

---

این کتابچه به منظور کمک در جلوگیری از زمین خوردن بیماران در بیمارستان، طراحی گردیده است. این کتابچه به شما می گوید که چگونه، چه وقت و چرا زمین خوردن اتفاق می افتد، و آنچه را که شما، اعضای خانواده و مراقبین برای کمک در ممانعت از زمین خوردن می توانید انجام دهید.

### آیا "زمین خوردن" در بیمارستان ها مشکل زا می باشد؟

---

علیرغم توانائی ما در تعیین بیمارانی که در معرض خطر بسیار زیاد زمین خوردن هستند، و مراقبت ما برای مانع شدن، برخی از بیماران همچنان هنگام بستری در بیمارستان زمین می خوردند. برخی از زمین خوردن ها هیچ جراحاتی به دنبال ندارد، برخی دچار بریدگی، زخم و جراحت و شکستگی استخوانها می شوند. افرادی که پیشترها زمین خوردند اغلب ترس زمین خوردن را به خود راه می دهند که این مسئله به صورت چشمگیری مانع استقلال آنها می شود.

## سه روش ساده برای جلوگیری از زمین خوردن

سه مورد ساده هست که به طور چشمگیری احتمال زمین خوردن را در بیمارستان ها کاهش می دهد:

۱. بدانید اگر نیاز به کمک برای راه رفتن دارید
۲. تقاضای کمک کنید اگر نیاز به کمک دارید
۳. منتظر بمانید تا کارمندی بیاید

### ۱. بدانید اگر نیاز به کمک برای راه رفتن دارید

هنگام پذیرش در بخش، فیزیوتراپیست شما در مورد اینکه چه اندازه کمک برای راه رفتن نیاز دارید با شما صحبت خواهد کرد. شما همچنین از طریق علائم رنگی بر روی وسیله ای که به راه رفتن کمک میکند (Walking Aid) می توانید بگوئید که:

علامت قرمز بدین معنی است که شما باید منتظر بمانید که فردی بیاید و به شما در راه رفتن کمک کند.

علامت زرد بدین معنی است که شما باید منتظر فردی بمانید که ناظر راه رفتن شما باشد.

علامت زرد/سبزدین معنی است که شما بدون هیچ مراقبی قادر به راه رفتن فقط در اتاق خود می باشید.

علامت سبز بدین معنی است که شما به تنهایی قادر به راه رفتن هستید.

## ۲. تقاضای کمک کنید اگر نیاز به کمک دارید

اگر علامت زرد یا قرمز دارید شما باید زنگ را برای مطلع کردن کارمندان قبل از شروع به راه رفتن به صدا درآورید.

اگر علامت سبز دارید اما خسته هستید و احساس می کنید نیاز به کمک دارید، از شما می‌خواهیم که تقاضای کمک کنید.

پرستار مراقب شما طریقه استفاده از زنگ و محل زنگ را به شما نشان می دهد.

## ۳. منتظر بمانید تا یکی از کارمندان بیمارستان بیاید

کارمندان اصولاً مشغول رسیدگی به بیماران دیگر هستند و دشوار است که بلافاصله بیایند، اما خیلی مهم هست که شما منتظر آنان بمانید.

مهم است که حتی برای کوتاه ترین مسافت راه رفتن، این دستورعمل را رعایت کنید.

## کجا زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟

دو سوم از زمین خوردن ها در کنار تخت شما اتفاق می افتد!

زمین خوردن ها میتواند در حمام ها، توالت ها و راهروها نیز اتفاق بیافتد



## چرا زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟

اغلب زمین خوردن ها زمانی اتفاق می افتند که بیماران سعی می کنند فعالیت را بدون نظارت و کمکی که به آن نیاز دارند، انجام دهند. این فعالیت ها شامل رفتن به توالت، ورود به و خروج از تخت یا بلند شدن از روی صندلی یا توالت میباشد. بیماران همچنین حین انجام فعالیت های "جزئی" در کنار تخت شان نیز زمین میخورند، مانند سعی کردن در برداشتن چیزی از میز کنار تخت، دسترسی به کمد یا برداشتن چیزی از زمین. بنابراین، اگر چیزی قابل دسترسی نیست - **لطفاً تقاضای کمک کنید.**

چگونه زمین

خوردن ها

اتفاق می افتند؟



سر خوردن و یا گیر  
کردن پا به چیزی



نقش بر زمین شدن به علت  
ضعف نیرو





غش کردن به علت  
سرگیجه



از دست دادن تعادل تان

## چگونه می توانید مانع زمین خوردن شوید؟



■ هر گاه راه می روید از وسیله کمکی برای راه رفتن (walking aid) استفاده کنید.

■ زنگ تان را بزنید و منتظر کمک بمانید.

■ هنگام راه رفتن مطمئن شوید که عینک مناسب بر چشم و پاپوشی مناسب دارید (نه فقط جوراب!).

■ موانع مسیری را که راه می روید چک کنید.

اگر مانعی می بینید، زنگ را به صدا درآورید و منتظر کارمندی بمانید تا بیاید و مانع را از مسیر شما بردارد.

■ از تخت یا صندلی به آرامی بلند شوید. چنانچه هنگام ایستادن گاهی دچار سرگیجه می شوید بیشتر دقت کنید.

■ سرگیجه هنگام بلند شدن در روزهای گرم، بعد از غذا یا اگر دچار آب از دست دادگی بدن شده باشید شدید تر است.

حتی افرادی هم که اجازه دارند به تنهایی راه بروند در پایان روز احساس خستگی می کنند. از وسیله کمکی برای راه رفتن (walking aid) استفاده کنید و اگر احساس می کنید که نیازه کمک دارید، لطفاً تقاضای کمک کنید.

## چه زمانی زمین خوردن ها اتفاق می افتند؟

زمین خوردن ها در هر زمانی، روز یا شب اتفاق می افتند.

رایج ترین زمانی که زمین خوردن اتفاق می افتد حول و حوش زمان صبحانه و بعد از شام شب است. این زمانی است که کارمندان اغلب مشغول انجام وظایف متعدد در کمک به افراد دیگر می باشند.

خیلی از افرادی که در این ساعات زمین میخورند سعی در استفاده از توالت، یا پوشیدن لباس بدون کمک دارند. همیشه انجام فعالیت نیست که منجر به زمین خوردن می شود بلکه در بعضی مواقع دسترسی برای چیزی (مانند شانه سر یا دستمال توالت) منجر به زمین خوردن می شود.

به کرات بیماران متذکر شدند که نمی خواستند مزاحم خدمه پرستاری شوند، یا می دیدند که خدمه پرستاری مشغول انجام کاری است

و فکر کردند که خود به تنهایی قادر به انجام آن

پرستاران کاملاً ترجیح می دهند که شما آنها را صدا کنید تا اینکه حین انجام کاری که آنها قادر به کمک شما بودند زمین بخورید!



## برای اعضای خانواده و مراقبین

### - شما چگونه میتوانید در ممانعت از زمین خوردن کمک کنید

---

#### (۱) هنگام ملاقات از بیمار

مطمئن شوید که بیمار محل و چگونگی استفاده از زنگ را می داند.

علائم زنگی بر روی وسیله کمکی برای راه رفتن (walking aid) بیمار را چک کنید. آیا آنان می دانند که معانی رنگ ها چیست؟

اگر مریض بی حوصله و بی قرار است ، از خدمه پرستاری بپرسید که آیا می توانید بیمار را برای قدم زدن ببرید. محیط اطراف تخت بیمار را چک کنید که ببینید موانع احتمالی وجود ندارد.

#### (۲) هنگام ترک بیمار

اگر در حین ساعات ملاقات صندلی داخل اتاق آوردید، لطفا هنگام رفتن آن را از سر راه بردارید.

مطمئن شوید که بیمار شما برای تقاضای کمک یا آماده شدن برای بازگشت به تخت به زنگ دسترسی دارد.

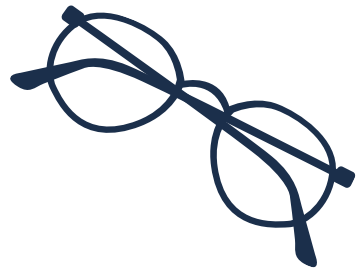


### ۳ پوشاک، پاپوش و عینک

مطمئن شوید که بیمارپوشاک مناسبی هنگام راه رفتن دربخش بر تن دارد. پیراهن ها و لباس خواب های بلند طبیعتاً خطرناک هستند.

مطمئن شوید که بیمارپاپوش مناسبی ( کاملاً قالب پا، پاشته تخت یا پاشنه کوتاه، تخته سُر- نخور) دارد. اگر از مناسب بودن پوشاک یا پا پوش بیمار مطمئن نیستید، لطفاً از پرستاران پرسید.

اگر بیمار شما عینک میزند و یا سمعک دارد مطمئن شوید که هنگامی که در بیمارستان بستری هستند آنها را با خود همراه داشته باشند.



#### ۴) نظارت بستگان خارج از ساعات ملاقات

در برخی از مواقع رعایت سه روش ساده برای ممانعت از زمین خوردن (صفحه ۳ این کتابچه) برای بیماران مشکل می باشد.

این امر اغلب برای بیمارانی که اختلال حواس و حافظه ضعیف دارند، مسیر را گم کرده اند، یا سگته کرده اند، اتفاق می افتد.

این بیماران ممکن است از ملاقات های بیشتر بستگان خود بهره مند گردند. لطفاً از پرستار پرسید که چه زمانی ملاقات های بیشتر سودمند می باشد.

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده می خواهید آنها را برای راه بردن بیرون ببرید لطفاً با پرستار مسئول صحبت کنید تا بدانید این کار مناسب حال بیمار می باشد.



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