

نشرة عن مشكلة السقوط

السقوط هو تغيير فجائي في وضع الجسم يؤدي الى انهيار الشخص على سطح الأرض وقد يؤدي الى اصابة.

العوامل المساعدة على السقوط:

١. عوامل صحية

- ضعف الحركة بسبب ضعف العضلات أو اضطراب بالإتزان.
- الحالات الصحية المزمنة مثل إلتهاب المفاصل والسكتة الدماغية.
- من يعانون من الهلوس.
- من يعانون من إنخفاض ضغط الدم أو السكر بالدم.
- تغير في حاسة البصر أو فقدان البصر.
- فقدان الإحساس في القدمين.

٢. أسلوب الحياة

- قلة الحركة.
- سوء التغذية.

٣. الأدوية

- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- تعدد الأدوية.

٤. عوامل الخطر البيئية

- الإضاءة الخافتة.
- وجود أنسكابات على الأرضيات وعدم تجفيف الحمامات.
- التنقل أثناء تنظيف الأرضيات.
- وجود أسلاك أو سجاجيد غير مثبتة.
- عدم التأكد من إحكام فرامل الكراسي المتحركة قبل إستخدامها.
- إستخدام وسائل مساعدة على الحركة غير مناسبة أو لاتعمل بكفاءة
- عدم وضع السرير بارتفاع مناسب وعدم التأكد من إحكام فرامل السرير.

بإمكانك تجنب السقوط باتباع النصائح الآتية:

١. أثناء الحركة

- عندما تقوم من السرير لا تنهض فجأة بل أجلس حوالي خمس دقائق على طرف السرير قبل الوقوف
- تأكد من عدم وجود سوائل على الأرضيات قبل التنقل.
- إرتداء أحذية تساعد على عدم الأنزلاق.
- ارتداء ملابس غير طويلة حتى لاتتعثر أثناء الحركة.
- اذا كنت تستخدم وسائل مساعدة على الحركة (عصاة – مشاية) تأكد من أنها تعمل بكفاءة.
- عند الجلوس على الكرسي المتحرك تأكد من إحكام غلق الفرامل.
- إرتداء نظارة اذا كنت تعاني من ضعف البصر.
- اذا كنت لاتستطيع الحركة بمفردك أطلب المساعدة.
- اذا كنت تشعر بخلل بالإتزان أطلب المساعدة.

٢. تقييم البيئة المحيطة

- تعرف على مكونات الحجرة ومكان دورة المياه.
- تأكد من وجود إضاءة جيدة.
- تأكد من وجود جرس في متناول الأيدي.
- ضع الأدوات الضرورية في متناول الأيدي.
- تأكد من عدم وجود أسلاك أو سجاد غير مثبت في مسارك إلى دورة المياه.
- تأكد من أن السرير إرتفاعه مناسب.



٣. الأدوية

• بعض الأدوية تسبب الشعور بعدم الأتزان. يجب إبلاغ الطبيب أو التمريض بذلك.

٤. النشاط

- تحرك حسب ارشادات الطبيب.
- إسأل الطبيب عن التمرينات الرياضية المناسبة لتقوية العضلات.
- أثناء النوم قم بشد مشط القدم الى الأمام لتنشيط الدورة الدموية.
- تناول الغذاء والسوائل جيدا حسب ارشادات الطبيب.

إليك بعض التعليمات لاتباعها بالمنزل

١. قم بمراجعة الدواء مع الطبيب لمعرفة اذا كان بعضها يؤدي الى دوار او خلل بالإتزان.
٢. المواظبة على التمرينات الرياضية حسب تعليمات الطبيب
٣. قم بعمل فحص دورى للنظر.
٤. تأكد من وجود بيئة آمنة بالمنزل من حيث:
 - وجود إضاءة جيدة بالمنزل.
 - عدم وجود أشياء على الأرضيات يمكن أن تتعثر بها اثناء الحركة (أسلاك - ملابس - أحذية).
 - عدم وجود سجاد غير مثبت بالأرض.
 - ضع الأشياء الضرورية فى متناول يديك.
 - زود جدران الحمام بمقابض على الجانبين للإتكاء عليها.
 - ضع دواسات غير قابلة للإنزلاق على الأرضيات بالحمام.
 - تأكد من تجفيف الأرضيات باستمرار.
 - ارتداء حذاء مناسب لا يساعد على الإنزلاق.

قم بتقييم قابليتك للوقوع

ضع دائرة حول نعم أو لا		
حدث لى وقوع خلال ٦ شهور السابقة	لا (٠)	نعم (٢)
إستخدم مشاية او عصاة عند الحركة	لا (٠)	نعم (٢)
أحيانا أشعر بخلل بالإتزان	لا (٠)	نعم (١)
أحتاج للإرتكاز على الأثاث عند التنقل بالمنزل	لا (٠)	نعم (١)
عندى قلق من الوقوع	لا (٠)	نعم (١)
اقوم بدفع الكرسي بيدي عند القيام من الكرسي	لا (٠)	نعم (١)
عندى بعض المشاكل فى التحكم فى الخطوات	لا (٠)	نعم (١)
أحتاج للذهاب إلى الحمام بسرعة	لا (٠)	نعم (١)
أعانى من فقدان الإحساس بالأقدام	لا (٠)	نعم (١)
بعض الأدوية التى أتناولها تسبب لى صداع أو تعب	لا (٠)	نعم (١)
أتناول بعض الأدوية لتحسين الحالة النفسية	لا (٠)	نعم (١)
غالبا أشعر بالإكتئاب	لا (٠)	نعم (١)

إجمع درجات الإجابة بنعم. اذا كان المجموع أكثر من ٤ يكون عندك قابلية للوقوع المجموع