



الوقاية من السقوط في المنزل بعد الخروج من التأهيل

— خطوات بسيطة لتعافي أكثر أماناً —

بعد الاستشفاء وفترة التأهيل قد يزداد خطر السقوط بسبب الضعف الجسدي، اضطراب التوازن، صعوبة المشي، الدوخة، أو تغييرات في الأدوية أو الحالة الصحية.



تبدأ الوقاية من السقوط

بتهيئة منزل آمن، واستخدام وسائل المساعدة على المشي بشكل صحيح، والالتزام بتوصيات فريق التأهيل.



منزل آمن



وسيلة مشي مناسبة



متابعة وتوصيات
فريق التأهيل



المساعدة
عند الحاجة



GASHER | NeuroBridge

جسر لإعادة تأهيل آمن

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت



GASHER.org.il

اجعلوا المنزل أكثر أماناً

تغييرات بسيطة تصنع فرقاً كبيراً



حافظوا على الممرات خالية من الأغراض،
الأسلاك والأثاث غير الضروري.



أزيلوا السجاد غير الثابت
أو ثبتوه جيداً.



وَقَرُوا إضاءة جيدة،
خاصة في الطريق إلى الحمام ليلاً.



ضعوا الأغراض المستخدمة يومياً
في مكان يسهل الوصول إليه.



حافظوا على الأرضيات جافة
وانتبهوا للأسطح الزلقة.



استخدموا الدرابزين ومقابض الإمساك
حسب الحاجة وتوصيات الطاقم.



تذكروا:

منزل مرتب ومضاء جيداً
وممرات خالية من العوائق
تساعد على تقليل
خطر السقوط.



أغراض قريبة
وسهلة الوصول



إضاءة جيدة

مقابض
إمساك

سجاد ثابت
وممرات خالية

أرضيات جافة
غير زلقة



منزل آمن



إضاءة جيدة



حذاء مناسب



درابزين ومقابض



مساعدة عند الحاجة

المشي والانتقال بأمان

لا تتعجلوا - تحرّكوا بأمان



انتقلوا تدريجياً من الاستلقاء إلى الجلوس، ومن الجلوس إلى الوقوف.



قبل بدء المشي، تأكدوا من الثبات وعدم وجود دوخة.



استخدموا المشاية أو العصا أو وسيلة المساعدة التي أوصى بها فريق التأهيل.



ارتدوا أحذية مغلقة وثابتة ومناسبة وغير زلقة.



لا تعتمدوا على أثاث غير ثابت للحصول على الدعم.



إذا أوصى الفريق بالمساعدة أو الإشراف أثناء المشي، لا تمشوا بمفردكم.



تذكروا:

لا توقفوا استخدام وسيلة المساعدة على المشي ولا تغيروها دون استشارة مختص.



تنبيه مهم

اتباع التوصيات واستخدام الوسيلة المناسبة يقلل من خطر السقوط ويحافظ على استقلاليتكم.



سلامة أولاً



حذاء مناسب



وسيلة مساعدة صحيحة



تحرّكوا ببطء ودون استعجال



مساعدة عند الحاجة



GASHER | NeuroBridge

جسر لإعادة تأهيل آمن

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت



GASHER.org.il

السلامة في الحمام

انتبهوا بشكل خاص



قد يكون خطر الانزلاق والسقوط في الحمام مرتفعاً

لزيادة الأمان:



استخدموا أسطحاً مناسبة
وغير زلقة.



ثبّتوا مقابض للإمساك
عند الحاجة.



حافظوا على الأرضية جافة
وخالية من العوائق.



لا تعتمدوا على المغسلة أو حامل المناشف
أو تجهيزات غير مخصصة للدعم.



استخدموا كرسي الاستحمام أو وسائل المساعدة
الأخرى إذا أوصى بها الفريق.



اطلبوا المساعدة أثناء الاستحمام أو استخدام المرحاض
إذا كانت هناك حاجة إلى الإشراف.



المعدات المناسبة
والمساعدة
عند الحاجة
تجعلان الأنشطة
اليومية أكثر
أماناً.



تذكروا:

حمام آمن ومجهّز بشكل مناسب،
ومساعدة عند الحاجة، يقلل
من خطر السقوط. ♥



GASHER | NeuroBridge

♥ جسر لإعادة تأهيل آمن



منزل آمن



إضاءة جيدة



حمام آمن



وسيلة مساعدة
مناسبة



المساعدة عند
الحاجة

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت



GASHER.org.il

كنوا منتهيين - اعرفوا متى يجب طلب المساعدة

بعض التغييرات في الحالة الصحية أو في الأدوية قد تزيد من خطر السقوط.
انتبهوا إلى العلامات التحذيرية:



دوخة، ضعف، نعاس
أو ارتباك جديد



تغير جديد في التوازن
أو القدرة على المشي



تكرار السقوط أو
حالات كادت أن تؤدي
إلى السقوط



تغييرات في الأدوية
أو آثار جانبية
مزعجة



صعوبة جديدة في
أداء النشاطات
اليومية



الوقاية من السقوط ممكنة!
تعاونوا مع فريق التأهيل، واتبعوا التوصيات،
واطلبوا المساعدة عند الحاجة.



ماذا نفعل إذا حدث سقوط؟



لا تتعجلوا في الوقوف.
افحصوا وجود ألم أو إصابة واطلبوا المساعدة عند الحاجة.



إذا كانت الإصابة مهمة، أو في الرأس، أو يوجد نزيف،
أو ضعف جديد، أو ارتباك، أو أعراض مقلقة -
اطلبوا تقييماً طبياً دون تأخير.



أخبروا الطاقم الطبي عن السقوط المتكرر
لتقييم السبب وتقليل خطر تكراره.



لا توقفوا الأدوية من تلقاء أنفسكم.
استشيروا الطاقم الطبي قبل أي تغيير.



عند الشك - اتصلوا بالمركز الطبي أو بالطبيب
المختص.

خطوات بسيطة لحياة أكثر أماناً:



منزل آمن
ومرتب



إضاءة جيدة
ليلاً ونهاراً



حذاء مناسب
وغير زلق



وسيلة مساعدة
مناسبة



حمام آمن
وخالي من العوائق



متابعة الأدوية
حسب التوصية



المساعدة عند
الحاجة



GASHER | NeuroBridge

جسر لإعادة تأهيل آمن

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت

GASHER.org.il



سلامتكم في المنزل هي جزء مهم من التعافي والعودة لحياة
مستقلة وأمنة بعد التأهيل.



معاً نستطيع بناء
جسر لتعافي أكثر أماناً.