

كيف نتجنب السقطات

لائحة بأمور السلامة المطلوب عملها في المنزل

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

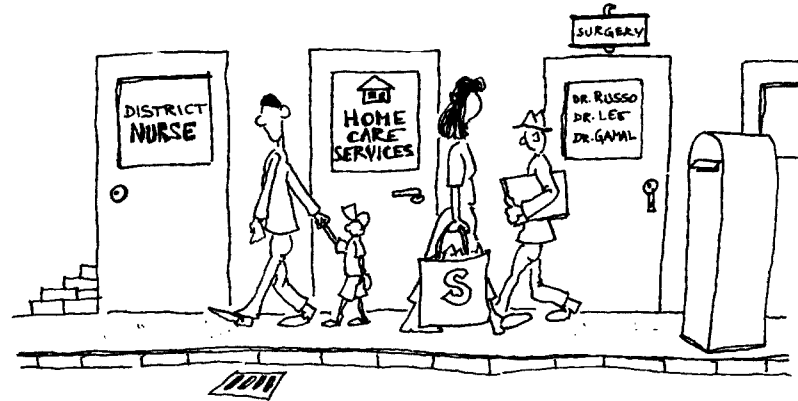
TAKE STEPS TO PREVENT A FALL

NSW HEALTH



بإمكان وحدة الصحة العامة أو مركز صحة المجتمع تزويدك بمعلومات عن كيفية تجنب السقوط. فيما يلي لائحة باللغة الإنكليزية بالأشخاص العاملين في الميدان الصحي الذين يمكنهم توفير المزيد من المعلومات.

- Pharmacist (صيدلي)
- Doctor (طبيب)
- Home Care Services (خدمات الرعاية المنزلية)
- Physiotherapist (معالج طبيعي)
- District Nurse (ممرض المقاطعة)
- Occupational Therapist (معالج وظائف الجسم)
- Aged Care Assessment Team (فريق تقييم احتياجات الرعاية للمسنين)
- Community Health Nurse (ممرض صحة المجتمع)
- Health Promotion Staff (موظفو التوعية الصحية)



بعض الخطوات البسيطة لتجنب السقطات

إن للسقطات تكاليف إجتماعية وصحية واقتصادية هائلة للمسنين وللمجتمع عموماً. إذ يتعرض ثلث المسنين للسقوط كل عام، ونصف حوادث السقوط هذه تحصل في المنزل أو حوله.

هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكن أن تزيد من سلامة منزلك. واللائحة التالية هي دليل عن هذه الخطوات. تذكر أن زيادة سلامة منزلك تساعدك على الإستمرار في الإستمتاع بالإستقلالية في حياتك.

واللائحة التالية عبارة عن مجموعة من الأسئلة المتعلقة بنواحي السلامة في منزلك وحوله.

إذا كانت إجابتك على أي من الأسئلة « لا » فإن اللائحة تقترح الإجراء الذي يمكنك اتخاذه لزيادة سلامة منزلك. إن معظم التعديلات المقترحة سهلة ولا تكلف كثيراً. كما أن الكثير من الأشياء التي قد تحتاجها مثل الدهان والدرابزينات والقطع المانعة للإنزلاق والأضواء يمكن شراؤها من محلات الخردوات أو المخازن الكبرى. بإمكان موظفي المبيعات أو منظمات الخدمات المحلية مساعدتك عادة في الإتصال بشخص لترتيب هذه الأشياء لك.

إن الأمر متروك لك كي تتخذ الخطوات اللازمة لتجنب السقوط.

بالمستطاع تجنب السقطات

TAKE STEPS TO PREVENT A FALL

NSW HEALTH



الأرضيات لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا



نعم لا ١- هل السجاجيد وقطع البسط على أرضيات منزلك مسطحة وبدون تجاعيد أو أطراف ملتوية؟

نعم لا ٢- هل لقطع البسط غير المثبتة مادة تحتية مانعة للإنزلاق؟

نعم لا ٣- هل تمسح كل ما ينسكب على الأرض فوراً؟

نعم لا ٤- هل الأرضيات خالية من الأشياء المبعثرة (الكراكيب)؟

نعم لا ٥- هل جميع الأسلاك الكهربائية بعيدة عن الممرات؟

نعم لا ٦- هل سطوح الأرضيات من النوع المانع للإنزلاق؟

إقتراحات

- إن إمكانية الإنزلاق على سطوح معينة مثل السجاد أو البلاط غير اللماع أقل من سواها. يُستحسن استعمال هذه السطوح لأن السطوح المصقولة اللماع قد تكون شديدة الإنزلاق.
- هناك أيضاً منتجات يمكن دهنها مانعة للإنزلاق.
- لا تترك أية قطع بسط صغيرة على الأرض إذا لم تكن مثبتة، أو تأكد من تثبيتها جيداً مع تركيب خلفيات مانعة للإنزلاق تحتها.
- تأكد من أن السجاجيد بحالة جيدة.
- إمسح كل ما ينسكب على الأرض بدون إبطاء. إن بعض الأرضيات تكون شديدة الإنزلاق عندما تكون مبتلة.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

الإضاءة - لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

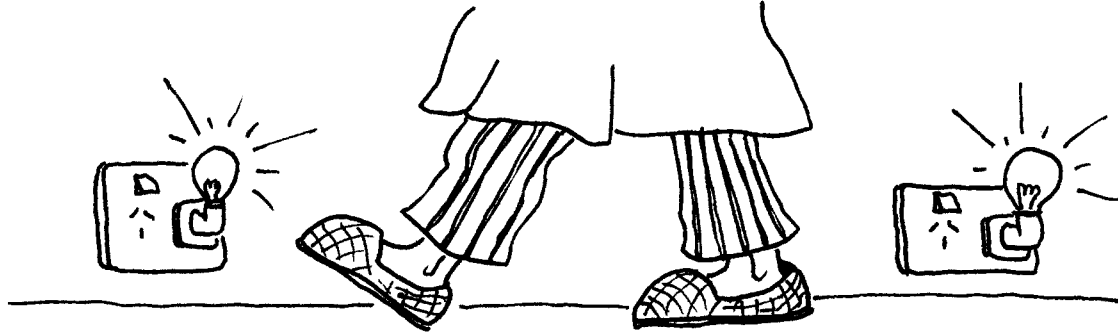
نعم لا ١- هل أضواء منزلك قوية بما يكفي كي ترى بوضوح؟

نعم لا ٢- هل الأدراج ودرجات الصعود حسنة الإضاءة؟

نعم لا ٣- هل من السهل الوصول إلى مفاتيح المصابيح وهل هي قريبة من كل ممر في المنزل؟

نعم لا ٤- هل يمكنك إضاءة أحد المصابيح بسهولة وأنت في سريرك؟

نعم لا ٥- هل توجد إضاءة كافية حيث تحتفظ بالأدوية؟

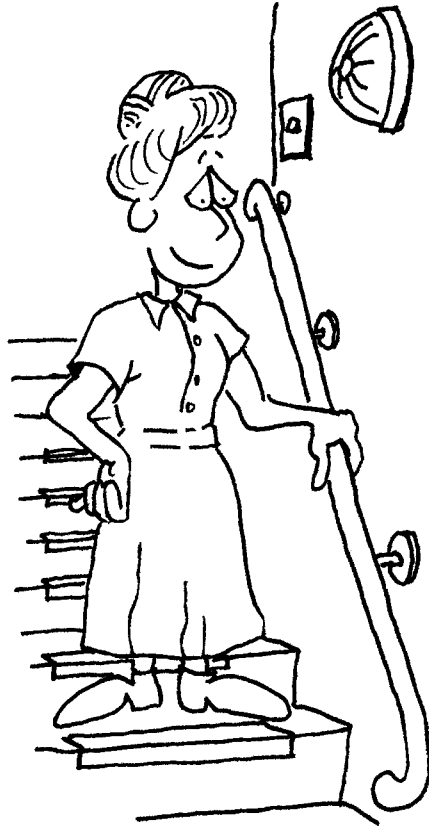


إقتراحات

- نوصي باستعمال مصابيح بقوة ٧٥ واط (شمعة) في جميع الغرف والممرات وعلى الأدراج. (يُرجى الإنتباه إلى أن بعض مثبتات الإضاءة لا تحمل أكثر من ٦٠ واط.)
- إن الأضواء الليلية (Nightlights) طريقة رخيصة التكلفة لإضاءة الممرات المظلمة في الليل.
- فكّر في موضوع تركيب مصابيح تُضاء نتيجة الحركة أو مصابيح كهروضوئية لإضاءة الممرات.
- ركّب مصابيح إضافية أو قناديل في الأماكن المظلمة.
- إنتظر قليلاً قبل الإنتقال من الظلمة إلى الضوء وبالعكس كي لا ترهق عينيك.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-



الأدراج ودرجات الصعود والسلالم لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

نعم لا ١- هل تستطيع رؤية حوافي الدرجات بوضوح؟

نعم لا ٢- هل الأدراج ودرجات الصعود حسنة الإضاءة؟

نعم لا ٣- هل هناك مفتاح إضاءة أعلى الدرج وأسفله؟

نعم لا ٤- هل هناك قطعة مانعة للإنزلاق أو دهان لهذا الغرض على حافة كل درجة؟

نعم لا ٥- هل السجاد أو البلاط أو المواد الأخرى التي تغطي الدرجات بحالة جيدة؟

نعم لا ٦- هل للدرج درابزين قوي؟

نعم لا ٧- هل السلم الذي تستعمله قصير وقوي وهل له أطراف سفلية لا تنزلق؟

إقتراحات

- قد تكون الأدراج بحاجة إلى إضاءة إضافية.
- يوصى باستعمال المصابيح التي تُضاء تلقائياً.
- تأكد من أن هناك درابزين على جانب واحد على الأقل لكل درج.
- من الأفضل عند الإمكان تركيب درابزين على جانبي الأدراج.
- ضع الأشياء التي تستعملها كثيراً على مقربة منك حتى تقلل من استعمال الأدراج.
- أطلب من شخص أن يكون معك إذا كان من الضروري أن تستعمل السلم.
- تأكد من أن السلالم القصيرة (السيبة) بحالة جيدة. يوصى باستعمال السلالم المجهزة بدرابزينات.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-



الحمام ودورة المياه لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

- نعم لا ١- هل تستعمل بسطاً لا تنزلق في غرفة الحمام؟
- نعم لا ٢- هل الصابون والشامبو والمنشفة في أماكن تستطيع بلوغها بسهولة دون حاجة للإنحناء أو لمد جسمك كثيراً؟
- نعم لا ٣- هل تستطيع الخروج من مغطس الحمام أو من حجرة الدش دون الحاجة للإتكاء على الحنفيات أو ممسك المناشف؟
- نعم لا ٤- هل توجد درابزينات في مغطس الحمام وحجرة الدش؟
- نعم لا ٥- هل يمكنك الجلوس على المراض والنهوض عنه بسهولة؟
- نعم لا ٦- هل يمكنك دخول غرفة الدش بصورة مباشرة، أي بدون حاجة لرفع قدميك فوق عتبة مرتفعة؟

إقتراحات

- إن الإماكن المبتلة يغلب أن تسبب الإنزلاق وبالتالي فإنها خطيرة. إنتبه جيداً عندما تمشي على سطح مبتل.
- يوصى بتركيب أرضيات مانعة للإنزلاق في غرف الحمام.
- يُستحسن استعمال القطع المانعة للإنزلاق التي تُدهن على الأرض أو التي تلتصق تلقائياً في مغطس الحمام وحجرة الدش .
- يوصى بتركيب الدرايزينات في جميع الأماكن في الحمام ودورة المياه حيث تحتاج لشيء تتكى عليه.
- يستطيع معالجو وظائف الجسم (Occupational Therapists) في المستشفى القريب منك إعطاءك المشورة الخاصة بأنواع الدرايزينات والمعدات الأخرى اللازمة لغرفة حمامك لضمان أقصى قدر ممكن من السلامة والإستقلالية في منزلك.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

المطبخ لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا



□ نعم □ لا ١- هل تستطيع بسهولة أن تتناول أشياء المطبخ التي تستعملها كثيراً بدون الحاجة للصعود أو الإنحناء أو إلى فقدان توازنك؟

□ نعم □ لا ٢- هل الإضاءة جيدة في أماكن العمل بالمطبخ؟

□ نعم □ لا ٣- هل تمسح الأشياء التي تنسكب على الأرض مباشرة؟

□ نعم □ لا ٤- هل هناك تهوية كافية لتجنب إمكانية تجمع البخار على النظارات؟

إقتراحات

- رتب المطبخ بحيث يكون من السهل عليك الوصول إلى الأشياء التي تحتاجها باستمرار.
- إن عربة الجر في المطبخ تساعد على نقل أشياء كثيرة بمزيد من السلامة.
- يجب أن تكون الطاولات والمناضد قوية بما يكفي لحمل جسمك إذا اتكأت عليها.
- يمكن تركيب مراوح التهوية أو الشفط أو أجهزة طرد البخار (rangehoods) لتحسين التهوية أثناء الطبخ.
- إذا أمكن ركّب فرناً مثبتاً في الحائط بدلاً من الفرن المنخفض على الأرض .
- إستعمل سلماً قوياً يفتح بشكل واسع ويكون ثابتاً جداً على الأرض إذا كان من الضروري جداً أن تستعمله للوصول إلى الأماكن المرتفعة .

الإجراء المطلوب:

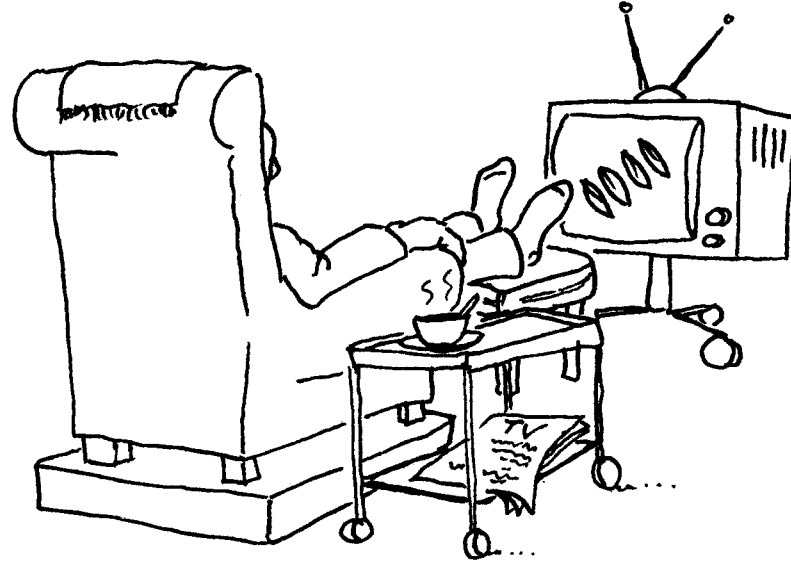
- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

الصالون لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

□ نعم □ لا ١- هل تستطيع بسهولة أن تنهض عن مقعد الصالون (الكنبة)؟

□ نعم □ لا ٢- هل الممرات خالية من الأسلاك والأشياء المبعثرة وقطع الأثاث؟

□ نعم □ لا ٣- هل أثاثك مرتب بطريقة لا تحتاج معها إلى مد جسمك أو الإنحناء كثيراً لفتح النوافذ؟



إقتراحات

- إن المقاعد المرتفعة والمقاعد التي لها مساند للأذرع أسهل للجلوس عليها والنهوض عنها .
- حافظ على الممرات خالية من أسلاك الهاتف والأسلاك الكهربائية الأخرى.
- يجب عدم وضع المدافئ والمراوح في الممرات أو في وسط الغرف.
- لا تترك أية بسط غير مثبتة على الأرض، أو ضع عليها من الأسفل مادة مانعة للإنزلاق أو تثبتها بطريقة أخرى .

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-



غرفة النوم لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

1- هل يمكنك إضاءة أحد المصابيح قبل النهوض من السرير؟

2- هل يمكنك الدخول إلى السرير والنهوض منه بسهولة؟

3- هل يوجد جهاز تليفون في غرفة النوم؟

4- هل السلك الكهربائي الخاص بالبطانية الكهربائية مؤمن بطريقة مأمونة بحيث لا تتعثر به؟ وهل من السهل الوصول إلى قرص التحكم به بسهولة وأنت في السرير؟

5- هل غطاء السرير بدون حاشية ذات دوائر بارزة؟

6- إذا كنت تحتاج لاستعمال وسائل لمساعدتك على المشي فهل من السهل الوصول إليها قبل النهوض من السرير؟

إقتراحات

- رتب الأمر بحيث يكون بإمكانك إشعال أحد الأضواء وأنت في سريرك. فكّر باقتناء مصباح من النوع الذي يُضاء باللمس أو مصباح ليّلي.
- احتفظ بضوء على البطارية قريباً من سريرك في الليل.
- لا تترك أي شيء على أرض الغرفة.
- ثبت أسلاك التليفون والأسلاك الكهربائية المرتخية في غرفة النوم وابعدها عن الممرات.
- تأكد من وضع نظاراتك في مكان بحيث يمكنك الوصول إليها بسهولة إذا احتجت للنهوض من السرير في الليل.
- يجب أن يكون ارتفاع السرير مناسباً بحيث يسهل الدخول إليه والنهوض منه.
- إن الفراش المتينة توفر الدعم لجسمك، وهذا يجعل من الأسهل الدخول إلى السرير والنهوض منه.
- إنهض من السرير ببطء واجلس أولاً في السرير قبل أن تنهض منه.
- إذا كنت تجد صعوبة في الدخول إلى السرير أو النهوض منه تحدث إلى أحد معالجي وظائف الجسم أو ممرضتي المجتمع.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

الملابس والأحذية لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

نعم لا ١- هل تلبس أحذية ذات نعل غير قابل للإنزلاق؟

نعم لا ٢- هل لأحذيتك أكعاب عريضة مستديرة؟

نعم لا ٣- هل تلبس أحذية بدلاً من الشباشب إذا كنت خارج المنزل؟

نعم لا ٤- هل تناسب ملابسك قياسك تماماً ولا توجد فيها أية خيوط أو أربطة أو حواشي مرتخية؟

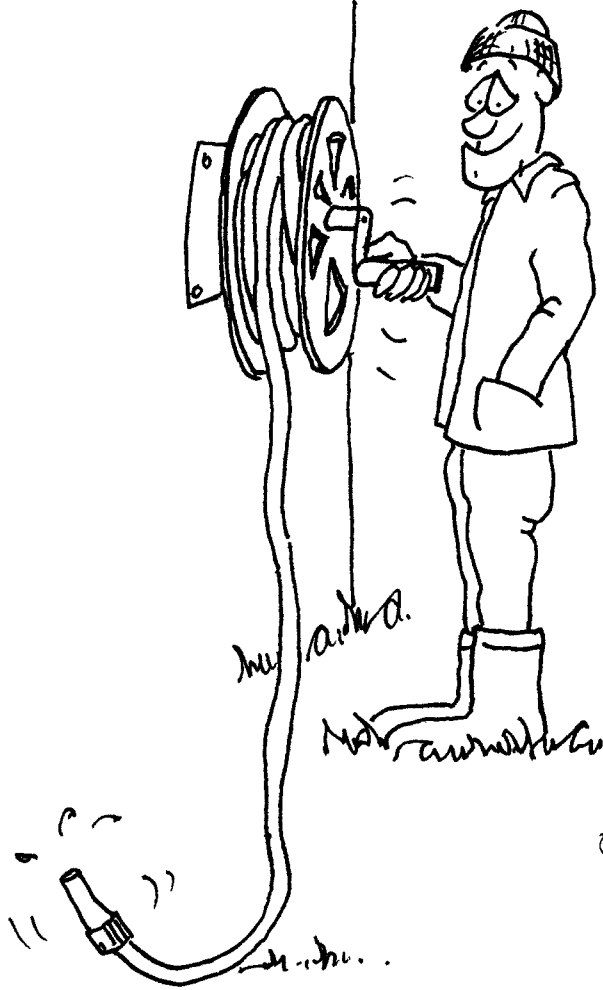


إقتراحات

- يجب أن يكون للأحذية والشباشب نعال غير قابلة للإنزلاق، وأن يكون نعلها الأمامي محفوراً بأشكال معينة ونعلها الخلفي مدوراً وعريضاً.
- تجنب لبس الجوارب (الكلسات) وحدها والشباشب الفضفاضة الكبيرة والأحذية ذات النعال الجلدية أو ما شابه التي تسبب الإنزلاق والأحذية العالية الأكعاب.
- يجب أن تكون الملابس قصيرة لتجنب التعثر بها والسقوط (خاصة ملابس وأردية النوم).
- اجلس بدلاً من الوقوف على رجل واحدة عندما تريد أن تلبس.

الإجراء المطلوب:

.....-١
.....-٢
.....-٣
.....-٤



خارج المنزل لائحة الأسئلة - أجب بنعم أو لا

- نعم لا ١- هل توجد علامات واضحة لتحديد حوافي الدرجات؟
- نعم لا ٢- هل هناك قطع لاصقة مانعة للإنزلاق على حوافي الدرجات؟
- نعم لا ٣- هل للأدراج درابزينات قوية يسهل مسكها للإتكاء عليها؟
- نعم لا ٤- هل الممرات التي حول المنزل بحالة جيدة ولا تحتاج إلى إصلاح؟
- نعم لا ٥- هل الممرات والمداخل حسنة الإضاءة في الليل؟
- نعم لا ٦- هل الحديقة خالية دائماً من مكامن الخطر (مثل الأدوات وخرطوم المياه)؟
- نعم لا ٧- هل أرضية الكاراجات نظيفة من الزيت والشحم؟
- نعم لا ٨- هل الأماكن العامة حول منزلك بحالة جيدة ولا تحتاج إلى إصلاح؟

إقتراحات

- تأكد من إمكانية رؤية كل الدرجات الخارجية بوضوح وذلك بدهن الطرف الأمامي من كل درجة بلون مختلف جداً عن لون الدرجة أو بتركيب دعسات مانعة للإنزلاق.
- راجع الإقتراحات الخاصة بالدرجات المذكورة في الصفحة ٩.
- يجب أن تكون الممرات مستوية السطح ومستمرة، أي غير متقطعة .
- تأكد أن الممرات نظيفة وخالية من الطحالب وأوراق الشجر، وانتبه بصورة خاصة أثناء المطر.
- إمش بانتباه بالقرب من الحيوانات المنزلية أو الحيوانات الصغيرة الأخرى، إذ أنه لا يمكن التكهن بحركة هذه الحيوانات.
- إستعمل ملفاً خاصاً للفرطوم المياه حوله.
- ضع أدوات الحديقة في مكان مأمون.
- إتصل بالمجلس البلدي للإبلاغ عن الأماكن التي تنطوي على مشاكل بالقرب من منزلك.
- تنتج كثير من السقطات من استعمال السلالم، لذلك يجب الإنتباه كثيراً عند استعمالها. إذا تعذّر عليك طلب المساعدة من شخص آخر واضطرت إلى استعمال السلالم بنفسك فتأكد من اتّباع جميع تعليمات السلامة.

الإجراء المطلوب:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

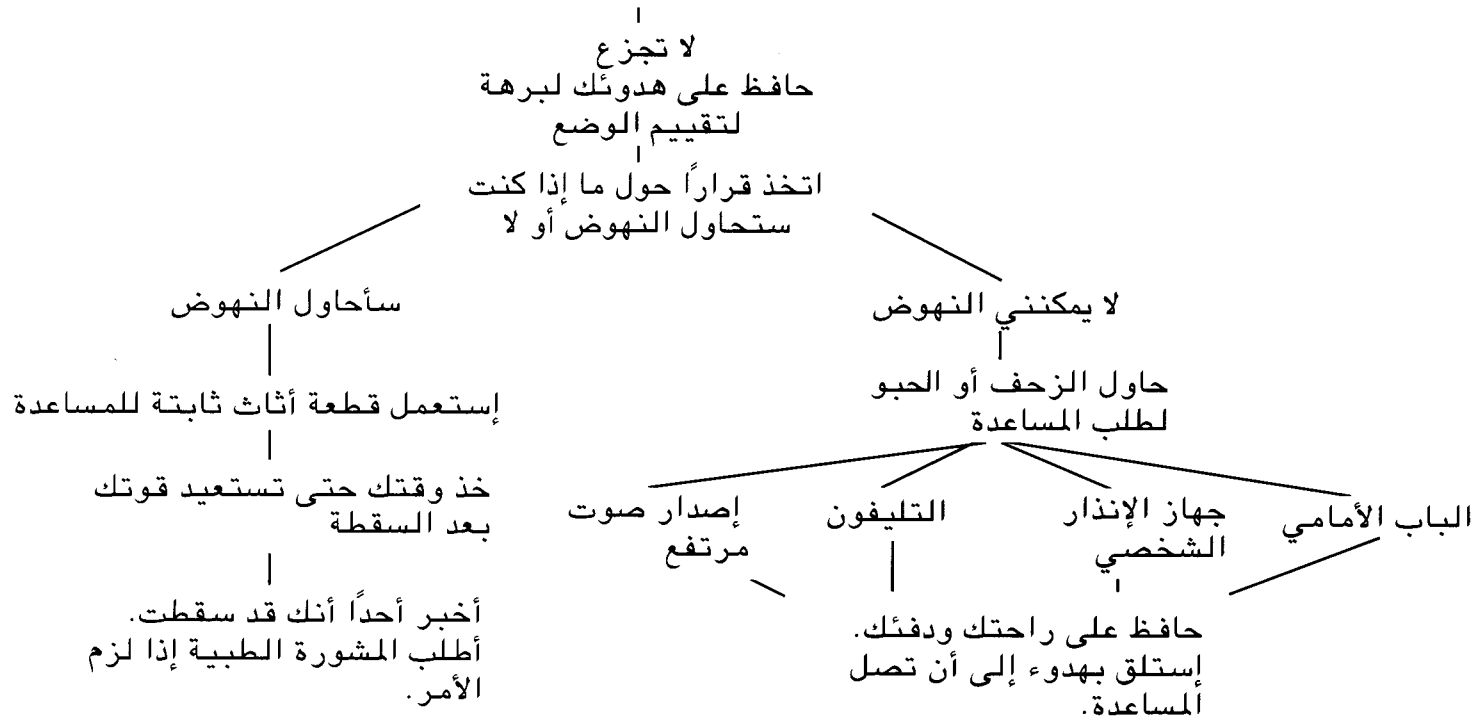
هناك أسباب عديدة للسقوط، والسقطات لا تحدث كلها في المنزل.

هناك خطوات أخرى لتلافي السقوط، منها ما يلي:

- الفحوص الطبية الدورية
- فحوص النظر الدورية
- أخذ الأدوية بطريقة صحيحة
- تناول الطعام الصحي
- ممارسة التمارين بانتظام

ماذا تفعل إذا سقطت في المنزل

سقوط



ACKNOWLEDGEMENTS

Information has been used from the North Coast Public Health Unit, Central Sydney Area Health Service, South Sydney Area Health Service, Queensland Health and The Arthritis Foundation of Victoria (Inc.). Numerous other people have contributed to this publication. Appreciation for their efforts comes from the people of NSW who, as a result of this publication, will have better health.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

ISBN 0 7310 0635 6

State Health Publication No. (HP) 970070 June 1997

The Better Health Centre, 162 Blues Point Road, NORTH SYDNEY 2060

Telephone: (02) 9391 9010 Facsimile: (02) 9955 5196

TAKE STEPS TO PREVENT A FALL

NSW HEALTH

