

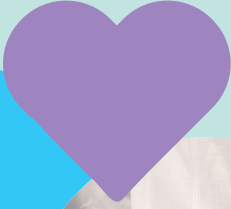


مستشفى المواصة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

## منع السقوط بين البالغين

لإستفسار وحجز المواعيد  
يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the  
AppStore

Download from  
Google play

myMowasat

## السقوط

يزداد خطر السقوط مع تقدم العمر ، على الرغم من أنه لا يسقط كل الناس عندما يكبرون. الشخص الذي تعرض للسقوط بالفعل هو أكثر عرضة للسقوط مرة أخرى في المستقبل. قد يؤدي السقوط والخوف من السقوط إلى فقدان كبار السن الثقة في ممارسة أنشطتهم اليومية، وقد يؤثر ذلك على استقلاليتهم. على الرغم من أن معظم حالات السقوط لا تؤدي إلى إصابات خطيرة ، إلا أن بعضها يتسبب في كسور العظام ، والتي قد يصعب التعافي منها

### من يجب أن يقرأ هذه النشرة؟

تهدف النشرة إلى تقديم المشورة حول كيفية منع السقوط أثناء الإقامة في المستشفى لجميع الأشخاص الذين يتم الحكم عليهم على أنهم أكثر عرضة لخطر السقوط بسبب العمر أو الحالة الأساسية.

يجب أن يتحدث معك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول خطر السقوط وكيفية تجنب السقوط ، وشرح أي اختبارات والرعاية التي تتلقاها بالتفصيل. يجب أن تتاح لك الفرصة لطرح أي أسئلة لديك.

### فحص التوازن والمشي

إذا تعرضت للسقوط أو كنت معرضًا لخطر السقوط ، فيجب فحص توازنك ومشيك.

### تقييم مخاطر السقوط

يجب أن يُعرض عليك "تقييم مخاطر السقوط" الذي يهدف إلى الكشف عن أي شيء قد يجعلك أكثر عرضة للسقوط ومعرفة ما إذا كانت هناك أشياء محددة يمكن القيام بها لمساعدتك. يجب أن يتم التقييم من قبل طاقم الرعاية الصحية مع التدريب والخبرة في مساعدة الناس على تجنب السقوط.

### كيف يمكن لعائلتك وأصدقائك مساعدتك أثناء وجودك في المستشفى

• أبلغ طاقم العمل بأي تغييرات تشعر أنها قد تؤثر على سلامة المريض. قد يكون لبعض الأدوية آثار جانبية تؤدي إلى الضعف أو الدوخة. إذا لاحظت هذه الأعراض ، برجاء إبلاغ الممرضة.



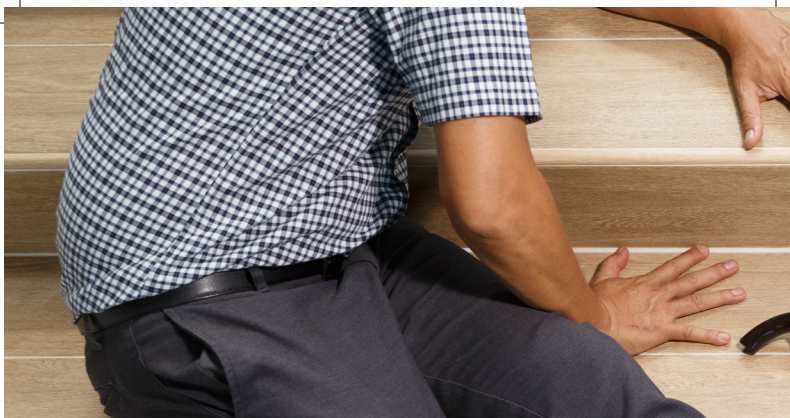
- قبل مغادرة الغرفة ، ربما تكون قد حركت بعض الأشياء حول السرير. نطلب منك التأكد من أن جرس استدعاء الممرضة وطاولة السرير في متناول المريض (مناديل / كوب ماء وما إلى ذلك)
- اطلب من المريض أن يفكر فيما إذا كان يجب أن يبقى أحد أفراد أسرته أو صديقه لفترة أطول إذا كان معرضًا لخطر السقوط أو إذا كان مرتبكًا. تحدث إلى الممرضة المسؤولة عن هذا.
- قم بإبلاغ الممرضة إذا أصبح المريض أكثر توهانًا أو قلقًا قبل أن تغادر حتى يمكن اتخاذ تدابير السلامة المناسبة.
- اسأل ممرضة إذا كان لديك أي أسئلة أخرى حول منع السقوط.
- اجلس للحظة واشرب كأسًا من الماء قبل النهوض من السرير أو الكرسي.
- خذ وقتك، قم بمهمة واحدة في كل مرة ، انظر إلى أين أنت ذاهب.
- خذ وقتك واجلس للقيام بمهمة مثل الغسيل أو ارتداء الملابس.
- تأكد من توازنك جيدًا قبل البدء في المشي. استخدم أداة المساعدة على المشي الموصوفة لك.
- ارتد نظاراتك الصحيحة وتأكد من أنها نظيفة وواضحة.
- إذا كنت ترتدي سماعة طبية ، فتأكد من أنها تعمل بشكل صحيح.
- دع الموظفين يعرفون أي جانب من السرير تخرج منه عادة.
- ارتد أحذية غير قابلة للانزلاق أو جوارب أو جوارب غير قابلة للانزلاق.



## كيف يمكنك مساعدتنا ومساعدة نفسك

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على تقليل فرصة السقوط:

- أعلم الموظفين إذا كان لديك أي ألم أو دوار أو خوف من السقوط. اطلب المساعدة إذا كنت تواجه صعوبات.
- اشرب السوائل بانتظام ولكن أقل في المساء لتقليل الحاجة للذهاب إلى المراض أثناء الليل.
- توخي مزيداً من الحذر عند استخدام صوان أو عندما تكون في المراض - فقد تبقى ممرضة معك.
- اطلب منا المساعدة إذا كنت بحاجة إلى النهوض - لا تحاول النهوض بمفردك إذا كنت تواجه صعوبات.



### ***How you can help us and yourself***

**Here are a few tips to help you to reduce a chance of a fall:**

- Let staff know if you have any pain, dizziness or fear of falling. Ask for assistance if you are having difficulties.
- Drink fluids regularly, but less in the evening to reduce the need to go to the toilet during the night.
- Take extra care when you use a commode or you are in the toilet - a nurse may stay with you.
- Ask us for assistance if you need to get up - **DO NOT** attempt get up on your own if you are having difficulties.



the bed. We ask that you make sure the nurse call bell and bedside table is within reach of the patient (tissues / water glass etc.)

- Ask the patient to consider if their family or friend should stay longer if they are at high risk of falling or they are confused. Speak to the nurse in charge about this.
- Report to a nurse if a patient becomes more disorientated or anxious before you leave so appropriate safety measures can be taken.
- Ask a nurse if you have any further questions about preventing falls.
- Sit for a moment and drink a glass of water before getting out of bed or a chair.
- Take your time, do one task at a time, look where you are going.
- Take your time and sit down to do a task such as washing or dressing.
- Ensure you are well balanced before you start walking. Use the walking aid prescribed for you.
- Wear your correct glasses and make sure they are clean and clear.
- If you wear a hearing aid, ensure it is working properly.
- Let staff know which side of the bed your normally get out.
- Wear non-slip footwear or non-slip socks or stockings.

## **Falls**

The risk of falling increases with age, although not all people fall when they get older. Someone who has already had a fall is more likely to fall again in the future. Falling and the fear of falling can make older people lose confidence in going about their day to day activities, and may affect their independence. Although most falls don't result in serious injury, some cause broken bones, from which it may be difficult to recover.

### **Who should read this leaflet?**

The leaflet aims to give advice on how to prevent falls during a hospital stay for all people who are judged at being at higher risk of falling because of age or an underlying condition.

A member of your healthcare team should talk with you about your risk of falling and how to avoid falls, and explain any tests and care you receive in detail. You should have the opportunity to ask any questions you have.

### **Checking balance and walking**

If you have had a fall or you are at risk of having one, your balance and walking should be checked.

### **Falls risk assessment`**

You should be offered a 'falls risk assessment' which aims to uncover anything that might make you more likely to fall and to see whether there are specific things that can be done to help you. The assessment should be carried out by a healthcare professional with training and experience in helping people to avoid falls.

### **How your family and friends can help you while you are in hospital**

- Report to staff any changes you feel may affect the patient's safety. Some medications may have side effects that produce weakness or dizziness. If you notice these symptoms, please notify the nurse.
- Before you leave the room, you may have moved some items around



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

## PREVENTION OF FALL AMONG ADULTS

**For Appointment**

Please call **1826666**



نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the  
App Store

Download from  
Google play

myMowasat