



جامعة بورسعيد  
كلية التمريض

## السقوط (Falls)



### تحت رعاية

كلية التمريض - جامعة بورسعيد  
بالتعاون مع هيئة تمويل العلوم  
والتكنولوجيا والابتكار/وزارة البحث  
العلمي (STDF)



- ارتداء أسورة تعريفية  
للمرضى المعرضين  
للسقوط.



- تعليق لافتة على سرير  
المريض المعرض للسقوط.



- تعليق لافتة على غرف  
المرضى المعرضين  
للسقوط.

- توجيه المريض لارتداء الأحذية الغير قابلة للانزلاق ذات نعل  
ثابت ومناسبة بشكل جيد. (الأحذية ذات الكعب الجلد من  
الأحذية التي يمكن أن يساعد في تحسين التوازن للمرضى).
- شجع المريض على النهوض أو تغيير وضعه ببطء والجلوس  
لعدة دقائق قبل الوقوف.
- وجود جرس انذار متاح للمريض اذا تعرض للسقوط.



- الحفاظ على سرير المريض في  
مستوى منخفض وكذلك رفع  
جوانب السرير وتثبيت فرامل  
السرير
- الحفاظ على الاماكن بين الاسرة  
جافة وكذلك بين غرفة المريض  
والحمام.



- وضع الاشياء التي يحتاجها  
المريض في متناول يديه
- وضع المرتبة على الأرض يمكن  
أن يمنع المريض من السقوط  
من الفراش والإصابة في المنزل  
وليس في المستشفى.



- شجع المريض على استخدام ضوء الاتصال لطلب  
المساعدة.
- تأكد من أن الضوء في متناول اليد.
- الرد على الإشارة الضوئية في الحال
- توفير الاضاءة الكافية للمكان باستخدام الأضواء  
الليلية أو الضوء الإضافي.
- تعريف المريض بالاماكن المحيطة مثل مكان  
الحمام ومكان مكابس الاضاءة.
- عمل جدول لدخول الحمام للمرضى المعرضين  
للسقوط بحيث يتناسب والحالة الصحية لكل  
مريض.

## ما هو السقوط؟

- هو حدوث تغير مفاجئ في وضع المريض من مستوى إلى مستوى أقل منه مما يؤدي إلى ملامسة المريض للأرض أو لأي سطح آخر في مستوى أقل. و يشمل ذلك حالات العثر على المرضى راكدين على الأرض و غير مدركين لما حدث (سقوط غير مرئي).



## قائمة المرضى المعرضين للسقوط :-

- كبار السن
- كل من يدخل المستشفى
- مرضى الهذيان أو الذهان
- تأثير مخدر أو مسكن أو مهدئ
- كل من أجرى جراحة
- سوء الحالة الصحية
- كل من سبق أن سقط

## تابع قائمة المرضى المعرضين للسقوط

- مريض اضطراب بدرجة الوعي بكافة أنواعه واسبابه
- مريض التشنجات بكافة أنواعها واسبابها
- مريض الكسور بالاطراف
- مريض غيبوبة السكر
- مريض ضغط الدم المرتفع او المنخفض
- مرضى الأطفال
- المريض النفسي وخصوصا اذا كان ذو ميول انتحارية
- مريض خلل التوازن (مريض جلطة +شلل نصفي )

## لباس القدم الغير آمن:



الحذاء □

ارتداء الشرايب فقط □

لف القدم بأربطة الشاش أو الغيار الطبي □

الحجم الغير مناسب لمقاس قدم المريض □

رباط الحذاء المفكوك أو الناقص □

ارتداء الشبشب □

ارتداء الكعب العالي □



أوقات سقوط المريض الأكثر شيوعا في المستشفى: من الساعة ٦ صباحا حتى الساعة ١٠ صباح.

## العوامل المؤدية إلى سقوط المريض

### • عوامل خارجية

- الأدوية: المنومات، المهدئات، المسكنات، مضادات الإكتئاب، الأوية المدرة البول، الأوية التي تؤدي إلى خفض ضغط الدم أو مضاعفات شبيهة بالشلل الرعاش، الكحول
- البيئة: الإضاءة، الضوضاء، السجاد الفضفاض، الأسلاك، السلالم، لباس القدم، المسافات و الفراغات
- التغيرات في الوضع، مثل النقل من وإلى السرير أو الكرسي، وإجراءات المراحيض، والمعدات غير المستقرة (على سبيل المثال، أفتال الفرامل غير العاملة على الكراسي المتحركة)؛ أرضيات مبللة أو مشمعة بشكل مفرط؛ استخدام الأجهزة المساعدة والعوائق في الممرات.
- الشخصية و نمط الحياة: درجة النشاط، السلوك المجازف، درجة الإستجابة للنصائح
- تغيرات عمرية: الحركة (اضطراب الخطوات و الإتزان)، القوة (ضعف العضلات)، المرونة، النظر، تغيرات ضغط الدم
- المرض: السكتة الدماغية، التهاب المفاصل، الذهان، أمراض القلب، الهذيان، إصابات المخ، الشلل الرعاش، إنخفاض سكر الدم، التبول المتكرر
- بالإضافة إلى ذلك، فإن الأوية التي يتناولها العديد من كبار السن لأمراض مزمنة مختلفة قد تسبب الدوار أو النعاس.

### • عوامل داخلية

## تعليمات للمرضى المعرضون للسقوط

### • متى تطلب المساعدة؟

- إذا كنت تشعر بعدم التوازن أو الدوخة (عندما يقول "أشعر بالضعف هذا الصباح)
- تشوش أو ضعف النظر أو زغللة
- صعوبة السمع أو الإعاقة السمعية (الجهاز المعين على السمع).
- الارتباك

• الحاجة الملحة أو المتكررة لدخول الحمام

• ضعف الأرجل وضعف الحركة عامة

## الوقاية من السقوط

- إخلاء المكان من أي أدوات أو أثاث يعيق حركة المريض و يعرضه لخطر السقوط
- تأمين المكان من الأدوات الكهربائية وأسلاك التليفون
- تجنب ارتداء الملابس الطويلة جدا أو الفضفاضة.
- تنظيف المكان من جميع الانسكابات على الفور.

- وضع علامات تحذيرية للوقاية من السقوط في الأماكن الأكثر تسببا للسقوط مثل الاسطح المبتلة.

