

الوقاية من خطر السقوط

يُقصد بالسقوط الوقوع غير المقصود على الأرض أو على شيء آخر، كالفراش أو الكرسي. وقد يُقصد بالسقوط التعثر فوق جسم ما، أو السقوط أو الانزلاق على الأرض، أو فقدان التوازن ومحاولة التمسك بسطح أو جسم للوقوف بعد الوقوع على الأرض. قد تظن، نظرًا لصغر سنك أو سلامة صحتك العامة قبل تشخيصك بمرض السرطان، أنك لست عرضة لخطر السقوط، إلا أن تشخيصك بمرض السرطان و/أو تناولك لعلاج لمرض السرطان يُعرضك بشكل كبير لخطر السقوط. وتتمحور خطتنا حول الأخذ بيد المريض لمنع من التعرض لخطر السقوط والحفاظ على سلامته خلال فترة وجوده في روزويل بارك وفي المنزل.

قد تظن أن السقوط لن يسبب لك أي ضرر جسيم. لكنه بالنسبة لشخص يتعالج من مرض السرطان، فقد يُعرضه لعواقب وخيمة ويُسبب له إصابات جسيمة أو يتسبب في تأخير علاجه أو دخوله إلى المستشفى.

لماذا أنا معرض لخطر السقوط؟

- **الإعياء والتعب:** يسير الشخص بشكل طبيعي عندما يكون قائمًا ومعتدلًا وتنازح ذراعيه بحرية على جانبيه. قد تتسبب أدوية مرض السرطان، ومنها التدخل الجراحي والعلاج الكيميائي والإشعاعي، في الإصابة بالتعب والإعياء، مما قد يتسبب في مشاكل في السير لمسافات طويلة، أو السير بمشية غير متزنة.
- **الآثار الجانبية:** تؤثر بعض الأدوية على الرؤية والسمع وتوازن الجسم.
- **الاعتلال العصبي:** يمكن أن تتسبب الأعصاب التالفة جراء الأدوية في الخدر أو النخز أو الآلام في القدمين واليدين، مما يصعب معه السير والوقوف.
- **الأغراض المنزلية التي قد تسبب لك الانزلاق أو التعثر.**
- **الأحذية غير الآمنة** مثل النعال الفضفاضة، والشباشب، والصنادل من دون رباط، والجوارب الزلقة.
- **هل تعرضت للسقوط على مدار الأشهر الثلاثة الماضية أو منذ آخر زيارة.**
- **عدم استخدام المشاية أو العصا أو الاتكاء على حامل المحاليل لمساعدتك في المشي.**

إذا كنت معرضًا لخطر السقوط أثناء وجودك في روزويل، فستجلك ممرضتك ترتدي سوارًا أصفر للمساعدة في الحفاظ على سلامتك خلال زيارتك.



ما الذي ينبغي عليّ فعله إذا تعرضت للسقوط؟

- إذا كنت وحدك وشعرت بعدم الاتزان أو أنك على وشك السقوط، فحاول إنزال نفسك على الأرض عن طريق الاستناد على الحائط ثم الانزلاق إلى أسفل.
- إذا كنت تخشى من أن تكون قد أصبت نفسك بجروح خطيرة عندما وقعت في المنزل، **فلتتصل برقم 911 فورًا.**
- إذا لم تتمكن من النهوض ولم يكن الهاتف في متناول يديك، حاول أن تحبو أو ترحف إلى أن تصل إلى الهاتف للاتصال. يمكنك أيضًا الحبو نحو قطعة أثاث ثقيلة (كالأريكة) لمساعدة نفسك على النهوض.
- **لا تحاول النهوض سريعًا بعد السقوط.** النقط أنفاسك الأول لاستعادة توازنك، ثم انتقل ببطء إلى وضعية الجلوس. إذا كنت تشعر بالدوار، فلا تحاول الوقوف؛ واتصل لطلب المساعدة إن أمكن. وإذا لم تشعر بالدوار أو الدوخة، فحاول النهوض ببطء إلى أن تصل لوضعية الوقوف.
- بعد الوقوف على قدميك، تحقق من عدم وجود إصابات بجسمك واتصل بالعيادة المنزلية على الفور لإخبارهم بتعرضك للسقوط. وإذا لم تكن تعرف رقم عيادتك، فاتصل بـ روزويل بارك على رقم **716-845-2300** أو الرقم المجاني روزويل-1-800-767-9355 وسيطرحون عليك عدة أسئلة حول السقوط والأعراض التي تشعر بها. وبمجرد الانتهاء من أسئلتهم، سيعطونك تعليمات بناءً على أعراضك.
- إذا سقطت أثناء وجودك في روزويل، فاتصل على الفور للحصول على المساعدة أو أرسل مرافقك لطلب المساعدة. وإذا كنت مريضًا محبوسًا في المستشفى ولم يكن زر الاتصال في متناول اليد، فاصرخ بصوت عالٍ حتى يسمعك شخص ما ويأتي لمساعدتك على الفور.

كيف يمكنني تجنب خطر السقوط؟

في داخل المستشفى	في العيادات الخارجية	في المنزل
استخدم مصباح الاتصال الخاص بك لتتبعها عندما تحتاج إلى النهوض أو استخدام دورة المياه، لا سيما عند النهوض من السرير لأول مرة. وانتظر حتى تأتي المساعدة.	اصطحب المرافق معك إلى مواعيد الكشف لمساعدتك في التنقل.	سابقة سقوط 
أخبرنا دائمًا إذا كنت تشعر بالدوار أو الإعياء أو الدوخة أو عدم الاتزان.	أحضر معك إلى مواعيد زيارتك عصا اتكاء/مشاية. كما توجد كرسي متحركة عند المدخل الأمامي للمستشفى، مع خدمة صف السيارات. إذا كنت توقف سيارتك على المنحدر وتحتاج إلى كرسي متحرك، فاتصل بالرقم 845-5718-716 (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 6:30 صباحًا إلى 6:30 مساءً والسبت والأحد من الساعة 8 صباحًا حتى الظهر). إذا كنت في منطقة أمهرست أو شلالات نياجرا، اتصل بهم مسبقًا حتى يقابلوك عند الباب مع الكرسي المتحرك.	استخدم عصا اتكاء أو مشاية 
استخدم النظارات أو المعينات السمعية أو عصا الاتكاء أو المشاية أو العكازات أو دعائم الحركة عند المشي.	استخدم قضبان الإمساك في دورة المياه لمساعدتك في الحفاظ على ثباتك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في دورة المياه، فابحث عن جرس الاتصال لطلب المساعدة.	مشية غير متزنة 
ارتد أحذية مناسبة—خفيفة الوزن، وقياسها مناسب، ونعال غير زلقة، وكعب أقل من 1 بوصة، واستخدم أربطة الحذاء أو الأشرطة اللاصقة لإحكام لبسها، ورابط للكعب. تجنب النعال المرنة أو الشباشب أو السير حافي القدمين أو الجوارب الفضفاضة. واحتفظ بالأشياء التي تستخدمها كثيرًا في متناول يديك. استخدم إضاءة جيدة في جميع المناطق.		
إذا كنت مستلقًا لفترة من الوقت، اجلس على جانب الفراش أو الكرسي أو طاولة الفحص لبضع دقائق قبل الوقوف. (يساعد ذلك على تقليل الشعور بالدوار الناتج عن التغيير المفاجئ في وضع الجسم). اطلب المساعدة إذا شعرت بالدوار أو الإعياء.	الدوار 	
لا تستخدم حامل المحاليل لمساعدتك على النهوض. ولمحاولة النهوض، استخدم كلتا يديك لدفع نفسك من على مرتبتك أو كرسيك. إذا كنت تشعر بعدم الاتزان على الإطلاق، فاطلب المساعدة.	تتناول حقنة وريدية 	
راجع أدويةك مع طبيبك أو الصيدلي لمعرفة إذا ما كان هناك أي دواء قد يسبب لك الدوخة، أو يؤثر على توازنك أو الاتساق.	تتناول أدوية 	

هل لديك مخاوف بشأن السير أو القوة أو التوازن؟ اطلب الإحالة على العلاج الطبيعي. حيث يقلل البقاء نشيطًا من مخاطر السقوط.