



تعليم المريض / مقدم الرعاية

# خطوات يمكن القيام بها لتجنب السقوط

تصف هذه المعلومات ما يمكنك فعله لتجنب السقوط في المنزل وعند الحضور إلى مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) في المواعيد المقررة لك.

## نبذة عن السقوط

قد يسبب السقوط أضرارًا بالغة، وهناك العديد من الطرق لتجنب حدوثه. قد يؤدي السقوط إلى تأخير العلاج وإطالة أمد إقامتك في المستشفى. وقد يؤدي كذلك لضرورة خضوعك إلى مزيد من الاختبارات، مثل أشعة التصوير بالرنين المغناطيسي. ربما يؤدي تلقي علاج السرطان بشكل مستمر كذلك لزيادة احتمالات السقوط والتعرض للأذى.

## الأشياء التي قد تسبب السقوط

قد يتعرض أي شخص للسقوط، غير أن هناك بعض الأشياء التي تجعلك أكثر عرضةً للسقوط. ستكون أكثر عرضةً لخطر السقوط إذا كنت:

- تبلغ من العمر 70 عامًا أو أكثر.
- تعرضت للسقوط من قبل.
- تخشى السقوط.
- تشعر بالضعف أو الإجهاد أو إذا كنت كثير النسيان.
- تشعر بخدر أو وخز في ساقيك أو قدميك.
- تجد صعوبة في المشي أو تشعر بعدم الاستقرار.
- تواجه مشكلات في الإبصار.
- تواجه مشكلات في السمع.
- تشعر بالدوار أو الدوخة أو الارتباك.

- تستخدم مشاية أو عصا.
- مصاب بالاكْتئاب (مشاعر الحزن القوية) أو القلق (مشاعر التوتر أو الخوف القوية).
- خضعت مؤخرًا لجراحة وتلقيت التخدير.
- تتناول أدوية معينة، مثل:
  - المُلينات (أقراص تُسهل التبرز).
  - مدرات البول.
  - الأقرص المُنومة.
  - أدوية لمنع نوبات الصرع.
  - بعض الأدوية لعلاج الاكتئاب والقلق.
  - مُسكنات الألم، مثل الأدوية الأفيونية.
  - السوائل الوريدية
  - أي أدوية تسبب الشعور بالنعاس أو الدوار.

## كيف تتجنب السقوط أثناء حضور مواعيدك في مركز MSK

Please visit [www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk) to watch this video



فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في المحافظة على سلامتك وتجنب السقوط أثناء التواجد في مركز MSK:

- اصطحب شخصًا يمكنه مساعدتك في الحركة عند حضور الموعد.
- إذا كنت تستخدم جهازًا مساعدًا مثل الكرسي المتحرك أو العصا، فأحضره معك.
- احرص على ارتداء أحذية آمنة وداعمة. ومن بين الأمثلة عليها الأحذية ذات الكعب المنخفض والنعل الأوسط الرفيع والقوي، والنعل الخارجي المقاوم للانزلاق، وذات الأربطة أو شريط فيلكرو لإغلاق الحذاء. تجنب ارتداء الأحذية المفتوحة من الخلف. لمزيد من المعلومات حول اختيار الحذاء الآمن، اقرأ [www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes) (How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling).

- اطلب المساعدة أثناء التواجد في مركز MSK من أحد موظفينا، مثل حارس الأمن أو موظف الاستقبال. فيمكنهم توفير كرسي متحرك لك لاستخدامه عند حضور الموعد.
- اطلب المساعدة أثناء وجودك في غرفة تغيير الملابس أو الحمام. إذا لم يتواجد أي شخص مصاحب لك، فأخبر موظف الاستقبال. وسيعثر على ممرضة لمساعدتك.
- استخدم قضبان التمسك أثناء التواجد في الحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس على حافة السرير أو طاولة الفحص قبل الوقوف
- لا تتعجل في النهوض بعد الجلوس. تمهل عند الوقوف حتى لا تفقد توازنك.
- إذا كنت تشعر بالدوار أو الضعف، فأخبر أحد الموظفين. عند التواجد في الحمام، ابحث عن جرس الاستدعاء الذي يمكنك استخدامه لطلب المساعدة.

## كيفية تجنب السقوط في المنزل

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في المحافظة على سلامتك وتجنب السقوط في المنزل:

- قم بتنظيم قطع الأثاث بحيث لا تعيق حركتك أثناء المشي.
- استخدم ضوءًا ليليًا أو احتفظ بكشاف ضوئي بالقرب منك خلال الليل.
- ارفع السجاجيد والعناصر الأخرى غير الثابتة من على الأرض. وإذا كانت لديك سجادة تغطي أرضية زلقة، فتأكد أنها خالية من أي حواف مرتخية أو أهداب.
- إذا لم يكن الحمام لديك قريبًا من غرفة النوم (أو حيثما تقضي أغلب وقتك خلال اليوم)، فاحصل على كرسي حمام. وهو نوع من المراحيض المتنقلة التي يمكنك وضعها في أي مكان في المنزل. ضعه بالقرب منك حتى لا تضطر للذهاب إلى الحمام.
- ضع قضبان التمسك والدرابزين بجوار المراحيض وفي منطقة الاستحمام. لا تلجأ أبدًا لاستخدام رفوف المناشف للنهوض. فهي ليست قوية بما يكفي لتحمل وزن جسمك.
- ضع لاصقات مضادة للانزلاق على أرضية حوض الاستحمام أو منطقة الاستحمام.
- اشترِ كرسي استحمام ودُّشًا محمولًا بحيث يمكنك الجلوس أثناء الاستحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس لبضع دقائق قبل الوقوف.
- ضع الأغراض في خزانات مطبخك وحمامك عند ارتفاع الكتف بحيث لا تكون في موضع مرتفع وبعيدة عن متناول يديك أو في موضع منخفض يجعلك مضطربًا للانحناء.
- عند حضور موعد مع مقدم الرعاية الخاص بك في مركز MSK، أخبره بجميع الأدوية التي تتناولها. فهناك بعض الأدوية التي قد ترفع مخاطر السقوط. وهي تشمل الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية أو

بدون وصفة طبية.

- حافظ على نشاطك البدني. احرص على ممارسة الأنشطة اليومية البسيطة، مثل المشي، فمن شأنها مساعدتك في المحافظة على قوتك وتحسين قدرتك على الحركة.
- إذا ساورتك أي شواغل بشأن تعرضك لمخاطر السقوط، فناقش ذلك مع مقدم الرعاية الصحية.

## موارد إضافية

لمزيد من المعلومات حول الوقاية من السقوط في المنزل، اقرأ كتيب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها وعنوانه *Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults* (التأكد من السلامة: القائمة المرجعية للوقاية من السقوط في المنزل للبالغين الأكبر سنًا). وهو متاح باللغتين الإنجليزية والإسبانية على الموقع [www.cdc.gov/steady/patient.html](http://www.cdc.gov/steady/patient.html) أو عن طريق الاتصال بهاتف رقم 800-232-4636 (CDC-INFO-800).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on August 4, 2023  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان