



## ما يمكنك القيام به لتجنّب السقوط

تتناول هذه المعلومات ما يُمكنك القيام به للوقاية من السقوط عند حضورك المواعيد في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). كما أنها تتناول أيضًا كيفية الوقاية من السقوط عندما تكون في البيت.

### نبذة عن حالات السقوط

قد يكون السقوط مؤذيًا جدًا، ولكن هناك العديد من الطُّرق للوقاية منه. قد يتسبّب السقوط في تأخير علاجك وقد يؤدي إلى إطالة فترة إقامتك في المستشفى. وقد يتسبّب أيضًا في حاجتك لإجراء المزيد من الفحوصات مثل أشعة الرنين المغناطيسي (MRI). كما أن العلاج المستمر للسرطان قد يُزيد من فرص سقوطك وتعرضك للأذى.

### الأشياء التي قد تتسبّب في سقوطك

يُمكن أن يسقط أي شخص، ولكن هناك بعض الأشياء التي تجعلك أكثر عُرضة للسقوط. تزيد مخاطر سقوطك إذا:

- كان عُمرك 60 عامًا أو أكثر
- كنت قد سقطت قبل ذلك
- كنت خائفًا من السقوط
- كنت تشعر بالضعف أو التعب أو كثرة النسيان
- كنت تعاني من تنمّل أو نخز في رجليك أو قدميك
- كنت تعاني من مشاكل في المشي أو عدم الاتزان
- كنت لا ترى جيدًا
- كنت لا تسمع جيدًا
- كنت تشعر بالدوار أو الدوخة أو الارتباك
- كنت تستخدم مشاية أو عصا
- كنت مصابًا بالاكتئاب (شعور شديد بالحزن) أو الاضطراب (شعور شديد بالقلق أو الخوف)
- كنت قد أجريت جراحة مؤخرًا تحت التخدير (عقار يجعلك تستغرق في النوم)
- كنت تأخذ أدوية مُعيّنة، مثل:
  - المُلينات (الحبوب التي تُسبب حركة الأمعاء)
  - مُدْرّات البول (حبوب المياه)
  - الحبوب المنومة

- الأدوية التي تقي من نوبات الصرع
- بعض أدوية الاكتئاب والاضطراب
- الأدوية المُسكّنة للألام، مثل الأدوية الأفيونية
- السوائل الوريدية (IV) (السوائل التي تدخل جسمك عن طريق الوريد)
- أي دواء يتسبب في شعورك بالنوم أو الدوخة

## كيفية تجنّب السقوط أثناء مواعيدك في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

نستعرض فيما يلي بعض النصائح التي تُساعدك على البقاء آمنًا وتجنّب السقوط خلال فترة تواجدك في MSK:

- احضر إلى موعدك مع شخص يستطيع مساعدتك في التنقل.
- إذا كنت تستخدم جهازًا مساعدًا مثل الكرسي المتحرك أو العصا، فأحضره معك في موعدك.
- احرص على ارتداء حذاء آمن وداعم. وأمثلة ذلك الأحذية ذات الكعوب المنخفضة ووسط النعل النحيف الصلب والنعل المقاوم للانزلاق والرباط أو Velcro® لربط الحذاء. لا ترتدي حذاء مفتوح من المؤخرة. للمزيد من المعلومات عن اختيار الأحذية الآمنة، يُرجى قراءة كُتيب كيف تختار الحذاء الآمن للوقاية من السقوط ([How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling](#)).
- اطلب المساعدة من أحد موظفينا، مثل حارس الأمن أو الشخص الجالس في مكتب الاستعلامات، أثناء تواجدك في MSK. حيث يُمكنه أيضًا إحضار كرسي مُتحرك لك لتستخدمه أثناء موعد زيارتك.
- اطلب من شخص ما مساعدتك أثناء تواجدك في غرفة تبديل الملابس أو الحمام. إذا لم يكن هناك شخص ما معك، أخبر الشخص الموجود في مكتب الاستقبال. وسوف يُرتب حضور مُمرّض لمساعدتك.
- استخدم السّادات أثناء تواجدك في الحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس على جانب السرير أو طاولة الفحص قبل الوقوف.
- عند النهوض بعد الجلوس، فلا تتعجّل وخذ الوقت الكافي للوقوف، بحيث لا تفقد توازنك.
- إذا شعرت بالدوار أو الضعف، أخبر أحد الأشخاص بذلك. إذا كنت في الحمام، ابحث عن جرس الاتصال الذي يُمكنك استخدامه للاتصال من أجل طلب المساعدة.

## كيفية تجنّب السقوط في البيت

تُساعدك النصائح الآتية على البقاء آمنًا وعلى تجنّب السقوط في البيت:

- رتب أثاثك بحيث يُمكنك المشي في البيت دون وجود عوائق أمامك.
- استخدم ضوء ليلي أو احرص على تواجد كشاف بالقرب منك في الليل.
- أزل السجادات والأشياء غير الثابتة الأخرى من أرضية البيت. إذا كانت لديك سجادة تُغطي سطحًا زلقًا، تأكد من عدم وجود حواف سائبة أو مهدّبة.

- إذا لم يكن الحمام قريباً من غرفة النوم (أو أي مكان تقضي فيه معظم وقتك خلال اليوم)، فعليك أن تُحضر كرسي تواليت، وهو عبارة عن نوع من التواليت المتحرك الذي يُمكنك في أي مكان في بيتك. ضعه بالقرب منك بحيث لا تضطر للمشي إلى الحمام.
- ضع سَنَدَات وقضبان الدرابزين بجانب المرحاض وداخل منطقة الاستحمام. إياك أن تستخدم حمّالات المنشفات للنهوض من وضع الجلوس. فإنها ليست قوية بما يكفي لتحمل وزنك.
- ضع مُلصقات مضاد للانزلاق على أرضية حوض الاستحمام أو مكان الاستحمام.
- اشترِ كرسي استحمام ورأس وحدة دش تُمسك في اليد بحيث يُمكنك الجلوس أثناء الاستحمام.
- عند النهوض بعد الاستلقاء، اجلس بضع دقائق قبل الوقوف.
- ضع الأغراض في المطبخ والحمام في مستوى ارتفاع الكتف بحيث لا تضطر للصعود لأعلى كثيراً أو الانحناء للأسفل كثيراً.
- عندما يكون لديك موعد مع مُزوّد الرعاية الصحية في MSK، فأخبره بجميع الأدوية التي تأخذها. حيث قد تتسبب بعض الأدوية في زيادة خطر السقوط. وتشمل هذه الأدوية تلك التي تأخذها بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية.
- احرص على تنشيط جسمك باستمرار. فالقيام ببعض التمارين اليومية البسيطة مثل المشي قد يُساعدك على أن تبقى قوياً وتتحرك بشكل أفضل.

إذا كنت قلقاً من خطر السقوط، تحدّث مع مزوّد الرعاية الصحية.

## مصادر إضافية

للمزيد من المعلومات عن كيفية الوقاية من السقوط في البيت، اقرأ كُتَيْب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]) منها البحث عن السلامة: قائمة اختيار الوقاية من السقوط في البيت لكبار السن (Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults). يتوقّر الكُتَيْب باللغتين الإنجليزية والإسبانية على <http://www.cdc.gov/steady/patient.html> أو بالاتصال بالرقم 800-CDC-INFO (800-232-4636).

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك مباشرةً. إذا كنت مريضاً في مركز ميموريال سلون كيترينج MSK وتحتاج إلى الوصول إلى مقدم رعاية بعد الساعة 5:00 مساءً، خلال العطلات الأسبوعية أو الإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم 212-639-2000.

للمزيد من الموارد، تفضّل زيارة [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

ما يمكنك القيام به لتجنّب السقوط - Last updated on December 20, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center