

نصائح لتفادي السقوط

تفقد للسلامة: قائمة تفقد

كل عام يسقط العديد من الأشخاص في البيت. العديد منهم يتأذون بشدة أو يصبحون معاقين نتيجة لذلك. يكون السقوط غالبا نتيجة مخاطر في أرجاء المنزل و التي من السهل إصلاحها. استخدم هذه القائمة لتقييم إذا كان لديك أي مخاطر في أرجاء المنزل. وإذا كان لديك شيء منها استخدم النصائح لإصلاح المشكلة. قد تحتاج إلى طلب المساعدة من أحد أفراد العائلة أو صديق لجعل منزلك أكثر أماناً و أسهل للحركة.

الأرضيات — تفقد الأرضيات في كل غرفة.

س: عندما تمشي في الغرفة هل تحتاج للدوران حول الأثاث؟
أطلب من شخص ما تحريك الأثاث بحيث يكون طريقك خال.

س: هل لديك سجاد على الأرض؟
قم بإزالة السجاد أو استخدم شريط لاصق بوجهين أو دعائم ضد الانزلاق بحيث لا ينزلق السجاد.

س: هل هناك أوراق أو كتب أو مناشف أو أحذية أو صناديق أو بطانيات أو أشياء أخرى على الأرض؟
التقط الأشياء الموجودة على الأرض. ابق الأشياء دائما بعيدة عن الأرض.

س: هل يتوجب عليك المشي فوق أسلاك أو الدوران حولها (كأسلاك المصابيح أو الهاتف أو الأسلاك الأخرى)؟
لف الأسلاك أو ألصقها بالقرب من الحائط بحيث لا تتعثر بها.

السلم والدرج — تفقد السلم التي تستخدمها سواء داخل بيتك أو خارجه.

س: هل هناك أوراق أو كتب أو أحذية أو أشياء أخرى على السلم؟
التقط الأشياء عن السلم. ابق الأشياء دائما بعيدة عن الأرض حتى لا تنزلق و تقع.

س: هل هناك درجات مكسورة أو غير متساوية؟
أصلح الدرجات الرخوة أو غير المتساوية.

س: هل لمبة مصباح السلم محروقة؟
أطلب من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء تغيير اللبنة.

س: هل السجادة الموجودة على السلم رخوة أو ممزقة؟
تأكد من أن تكون السجادة مثبتة بإحكام بكل درجة أو أزل السجادة وثبت دعسات مطاطية لا تنزلق على الدرجات.

س: هل الدرابزين رخو أو مكسور؟ هل هناك درابزين على جانب واحد من السلم؟
أصلح الدرابزين الرخو أو ضع واحدا جديدا. تأكد من وجود الدرابزين على جانبي السلم وأن يكون على طول السلم.

المطبخ — تفقد مطبخك ومساحة تناول الطعام.

س: هل الأشياء التي تستخدمها عادة على رفوف مرتفعة؟
غير أماكن الأشياء في خزائنك. ابق الأشياء التي تستخدمها غالبا في الرفوف السفلية (حوالي مستوى الخصر).

س: هل سلمك الصغير غير ثابت؟
إذا توجب عليك استخدام سلم صغير احصل على واحد له مقبض لتمسك به. لا تستخدم كرسيًا مطلقًا لتقف عليه كسلم.



استخدام الحمام — تفقد كل حماماتك.



- س: هل أرضية حوض الاستحمام أو الدوش زلقة؟
ضع حصيرة مطاطية لا تنزلق على أرضية حوض الاستحمام أو الدوش.
- س: هل تحتاج إلى مساعدة عندما تدخل حوض الاستحمام أو تخرج منه أو عند الجلوس على المراض؟
كف نجارا بثنييت مقابض داخل حوض الاستحمام وبالقرب من المراض.

غرف النوم — تفقد جميع غرف نومك.

- س: هل من الصعب الوصول للمصباح القريب من السرير؟
ضع مصباحا بالقرب من السرير يكون من السهل الوصول إليه.
- س: هل الممر من غرفة نومك إلى الحمام مظلم؟
ضع مصباحا ليليا بحيث يمكنك رؤية طريقك. بعض المصابيح الليلية تعمل من تلقاء نفسها بعد حلول الظلام.
- الأشياء الأخرى التي يمكنك فعلها لتجنب السقوط

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. التمارين تجعلك أقوى وتحسن توازنك وتناسقك .
- اطلب من طبيب أو صيدلي إلقاء نظرة على جميع الأدوية التي تأخذها حتى الأدوية التي تباع بدون وصفة. بعض الأدوية قد تجعلك نعسا أو تشعرك بدوار.
- افحص نظرك على الأقل مرة في العام عند طبيب عيون. ضعف البصر يمكن أن يزيد من خطورة السقوط .
- انهض ببطء بعد أن تجلس أو تستلقي .
- ارتدي حذاء سواء داخل المنزل أو خارجه. تجنب المشي حافيا و لبس الشبشب .
- حسن الإضاءة في منزلك. ضع مصابيح أكثر قوة .
- من الأسلم أن يكون الضوء في الغرفة الواحدة متشابه. أضف إضاءة للمناطق المعتمة .
- احتفظ بأرقام الطوارئ مكتوبة بخط كبير قرب كل هاتف .
- ضع هاتفًا بالقرب من الأرضية في حال سقطت ولم تستطع النهوض.