

منزل آمن

بعض الإرشادات الحسنة
لمنع حوادث السقوط



المنزل هو المكان الأكثر أماناً لدينا، لكنّ حوادث السقوط قد تحدث أيضاً داخل منازلنا. من أجل منع حوادث الانزلاق والسقوط في المنزل، علينا أن نلائم بيوتنا حسب حاجياتنا، وأن نقوم قدر الإمكان بتهيئتها لتكون أقل خطورة. فيما يلي بضع نصائح من الجيد اتباعها لمنع حوادث السقوط:

قوموا بإنشاء مسارات خالية وآمنة للسير داخل المنزل

تأكدوا من إمكانية السير في أرجاء المنزل بحرية مُطلقة وبصورة آمنة:

- أخلوا طريق سيركم من الأغراض – الأثاث، الأسلاك الكهربائية، النباتات المنزلية، المقاعد.
- أزيلوا قطع السجاد الصغيرة التي قد تؤدي بسهولة للانزلاق. إن لم يكن أمامكم خيار سوى استعمال هذه السجاجيد، فمهم جداً وضع شبكة أو قطعة قماشية تحت السجادة لمنع التزحلق.
- تأكدوا من ثبات الأثاث.
- احذروا الرطوبة! امسحوا فوراً أية رطوبة أو بقايا طعام عن الأرض.
- في حال أردتم الوصول لأغراض موجودة بعلوّ معين، يُمنع صعود الدرج أو تسلق السلالم دون وجود درابزين. اطلبوا المساعدة إذا استلزم الأمر.
- من المفضل استخدام أجهزة كهربائية لا سلكية – هاتف، مكيف هوائي، مكواة.



التزموا بالحفاظ على إنارة كافية

- تأكدوا من أنّ الإنارة في المنزل ذات جودة عالية ومن أنّ الضوء ليس فاقعاً
- تأكدوا من وجود إضاءة شغالة قرب السرير، شريطة أن تكون بمتناول اليد. إلى جانب ضمان وجود إنارة ليلية في الممرات والمراحيض.

اجلسوا على مستوى علوّ سليم

- من المفضل الجلوس والاستلقاء على مقعد/أريكة/سرير عالٍ وليس منخفضاً.
- يُمكن الحصول على معدّات ذات علوّ معين من منظمة "يد سارة".



من المهمّ، خلال أي نشاط داخل أو خارج المنزل، ارتداء أحذية مُغلقة، مستوية، مُسطحة وذات كعب واسع غير زلق.



حضروا مسبقاً وسائل المساعدة ووسائل النداءات لطلب المساعدة في حالة وقوع حادث سقوط

- يجب أن يكون الهاتف في مكان مريح يسهل الوصول إليه. يُفضّل استخدام هاتف محمول أو لاسلكي.
- أعدّوا قائمة بأرقام الهواتف التابعة لأبناء العائلة ولنجمة داوود الحمراء، وقوموا بتسجيلها مسبقاً بخط كبير واضح ومقروء.
- يوصى بتجهيز زرّ طوارئ. تذكّروا بوضعه على اليد كساعة أو كسوار.

حسنوا حاسّتي البصر والسمع عندكم

- يوصى بالخضوع لفحص طبيّ للنظر والسمع مرّة كل سنتين على الأقل، والاستعانة بنظارات أو سماعة أذن إذا اقتضت الحاجة.
- احرصوا على استخدام نظارات طبيّة، نظارات شمسيّة وسماعات الأذن – الحواس مهمة جداً لتحديد الخطر في الوقت المناسب وبالتالي لمنع السقوط.

تحركوا بحذر وبيقظة

- النهوض باحتراس: انهضوا ببطء عن السرير أو الكرسي. قد يُؤدّي النهوض بعجلة إلى الدوار والسقوط.
- الدرج: من المُحبذ التحرك ببطء وبحذر عندما تصعدون أو تنزلون عن الدرج. أزيلوا نظارات القراءة قبل النزول عن الدرج.
- التركيز أثناء أي نشاط: "المشي أثناء السير، والتكلم أثناء المحادثة". يُؤدّي الدمج بين الاثنين إلى التشويش على عملية الركض أو السير ولعدم انتباه كافٍ للعقبات في الطريق.

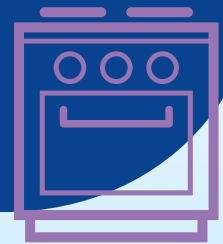
قوموا بإعداد وتجهيز الحمام والمراحيض

- من المُفضّل الاستحمام باستخدام الدش، فهو أكثر أماناً من حوض الاستحمام. يُنصح أيضاً باستخدام كرسي بلاستيكي ثابت داخل حوض الاستحمام أو بالمكان المخصص لاستعمال الدش.
- يُحبذ استعمال صابون سائل، بحيث أنّ الصابون الصلب قد ينزلق من اليد وقد يُؤدّي بدوره إلى السقوط.
- ركّبوا مقابض ثابتة في الحمام وبجانب المراحيض. من المُحبذ استشارة مُعالج بالتشغيل أو مُعالج فيزيائيّ للاستفسار حول مكان وكيفية وضع المقابض اليدوية بالصورة الصحيحة والأمنة.
- ينبغي تثبيت كرسي المراحيض على ارتفاع ثابت حسب الحاجة.
- حافظوا على تنشيف أجسادكم جيّداً قبل الخروج من حوض الاستحمام أو الدش، وجفّفوا فوراً الأرض الرطبة.
- ركّبوا سجادة مطاطيّة ثابتة داخل الدش أو حوض الاستحمام، وسجادة أخرى مماثلة قرب المخرج من الدش أو الحوض.
- يُحظر إقفال باب الحمام والمرحاض من الداخل، وذلك للتمكّن من تقديم المساعدة وقت الحاجة. مُفضل تنصيب باب يُفتح نحو الخارج.



قد تساعدكم
الملاءمات في
البيت ووسائل
الحذر على منع
حوادث السقوط

استعينوا بمُلاحقات مُكمّلة لمساعدتكم أثناء المشي،
في حين أوصى شخص مُختص على القيام بذلك



مكابي

الخدمات الصحية الأفضل في البلاد

يوجد صناديق مرضى ويوجد مكابي

استشارة مهنية: ياعيل روط، إيلات شور، دكتور زوريان رومسلسكي