

در صورت زمین خوردن چه کار باید کنید

1. آیا آسیب دیده‌اید؟ اگر اینطور است، با 911 تماس بگیرید. سعی نکنید از جای خود بلند شوید. مطابق با برنامه «سکون و انتظار» عمل کنید.
2. اگر آسیب ندیده‌اید، و به اندازه کافی قدرت دارید که می‌توانید بلند شوید، مطابق با برنامه «ایستادن و رفتن» عمل کنید.

برنامه سکون و انتظار

1. با 911 تماس بگیرید یا اگر دکمه «هشدار پزشکی» دارید، از آن استفاده کنید.
2. اگر نمی‌توانید با 911 تماس بگیرید، سعی کنید توجه کسی را برای کمک جلب کنید.
3. اگر کنترل مثانه خود را از دست دادید، در صورتی که می‌توانید خودتان را از ناحیه‌ای که مرطوب شده دور کنید.

برنامه ایستادن و رفتن

اگر آسیب ندیده‌اید:



به پهلو خود بچلتید.



یکی از زانوهای خود را جلو بیاورید. کف همان پا را روی زمین قرار دهید



خود را به سوی یک صندلی یا میزمان محکم بکشانید



خودتان را با قدرت بازوها و پاهایتان بالا بکشید. پایین‌تنه خود را بچرخانید.



از حالت زانو زده، ساعد های خود را روی نشیمنگاه صندلی بگذارید.



بنشینید. بیش از تلاش برای حرکت، ساکن بمانید و استراحت کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه جلوگیری از زمین خوردن، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای دسترسی به خدمات و منابع مراقبت در منزل، با خدمات پشتیبانی مراقبت از خانه و جامعه تماس بگیرید:

تلفن: 310-2222

www.healthcareathome.ca

برای صحبت با یک پرستار رسمی در هر زمان، با Health Connect Ontario تماس بگیرید:

تلفن: 811

TTY: 1-866-797-0007



جلوگیری از زمین خوردن در خانه

Cortellucci Vaughan Hospital
3200 Major Mackenzie Drive West
Vaughan ON L6A 4Z3
تلفن 905-417-2000
mackenziehealth.ca

Mackenzie Richmond Hill Hospital
10 Trench Street
Richmond Hill ON L4C 4Z3
تلفن 905-883-1212
فکس 905-883-0772
mackenziehealth.ca



کفش برای فضای داخلی و خارجی



یک کفش مناسب، با استحکام کافی، با کف لاستیکی و پاشنه بسته با اصطکاک پیوسته.

جلوگیری از زمین خوردن در خارج از خانه‌تان

- در صورت توصیه مراقبتگر بهداشتی خود، از عصا یا واکر در فضای شهر استفاده کنید. اگر از واکر استفاده می‌کنید، از صفحه سینی مخصوص واکر برای حمل وسایل یا مواد غذایی خود استفاده کنید.
- زمانی که زمین لغزنده یا یخ زده است، از بیرون رفتن خودداری کنید.
- در مکان‌های تاریک مانند رستوران‌ها یا سالن‌های سینما، از چراغ قوه برای روشن کردن مسیر خود استفاده کنید.
- مراقب خطراتی مانند خاکروبه و آشغال، سطح ناهموار سنگ‌فرش و پیاده‌رو، ترک‌های پیاده‌رو، ریشه درختان، پادری و کفپوش‌ها و آستانه ورودی درها باشید.
- موقع استفاده از پله‌های بیرون از خانه احتیاط کنید، زیرا ممکن است ارتفاع آن با پله‌های منزل شما متفاوت باشد.
- قبل از مراجعه با فروشگاه‌ها و رستوران‌ها تماس بگیرید تا در مورد مشخصات دسترسی (درب‌های اتوماتیک، سرویس‌های بهداشتی مناسب و سطوح شیب‌دار) پرس و جو کنید.

اتاق خواب

- تخت‌ها باید مستحکم و ثابت باشند و ارتفاع آن باید به صورتی باشد که به راحتی بتوان روی تخت دراز کشید و از آن بلند شد.
- گوشه پتوها و روتختی‌ها باید در کنارهای تشک ثابت شوند.
- برای لباس پوشیدن، از یک صندلی مستحکم دست‌نهدار استفاده کنید.

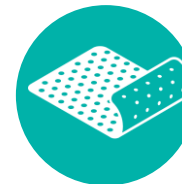
سرویس بهداشتی

- میله‌های دستگیره کمکی باید به صورت حرفه‌ای و تخصصی نصب شوند (نباید از دستگیره مکشی برای این کار استفاده شود).
- از پادری‌های مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می‌کند جلوی روشویی و وان قرار دهید.
- اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است، از صندلی دوش یا چهارپایه حمام برای نشستن استفاده کنید.
- اگر نشستن روی توالت و بلند شدن از روی آن برای شما دشوار است، از نشیمن‌گاه بلند توالت استفاده کنید.



آشپزخانه

- وسایل آشپزخانه شما باید طوری چیده شوند که به راحتی در دسترس باشند.
- وسایل سنگین‌تر را در طبقات پایین قفسه‌ها نگهداری کنید.
- یک پادری ضد لغزش جلوی سینک ظرفشویی پهن کنید.



راه‌پله‌ها

- نرده‌های مستحکم باید در هر دو طرف تمام پلکان خانه نصب شود.
- هنگام بالا رفتن از پله‌ها، وسیله‌ای با خود حمل نکنید.
- نوارهای ضد لغزش را روی پله‌های خود نصب کنید.
- موکت و فرش‌های طرح‌دار را روی پله‌ها پهن نکنید، زیرا دیدن و تشخیص دادن پله‌ها را دشوار می‌کنند.



ایجاد محیطی امن در خانه شما

در هر شرایطی یک تلفن در نزدیکی خود داشته باشید تا در صورت بروز شرایط اضطراری بتوانید از آن استفاده کنید.

یک مراقبتگر بهداشتی آموزش‌دیده می‌تواند برای ایمن سازی فضاهای خانه ارزیابی ریسک‌های ایمنی انجام دهد

کف

- هیچ وسیله و کابلی که در جای خود محکم نشده، نباید روی زمین و در مسیرها باشد.
- کف‌ها باید تمیز و خشک باشند.
- فرش‌ها باید با چسب دوطرفه موکت روی زمین محکم شده باشند و هیچ کابلی نباید زیر آنها قرار بگیرد.

محل نشیمن و زندگی

- وقتی از زیرپایی و اتومان استفاده نمی‌شود، باید از سر راه برداشته شوند. پیش از اینکه از روی صندلی یا کاناپه بلند شوید، قسمت استراحت‌گاه پا را به طور کامل ببندید.
- صندلی‌های مستحکم با پشتی خوب انتخاب کنید. از تپیه صندلی‌های چرخان، تابی یا صندلی‌های چرخ‌دار اجتناب کنید.

روشنایی

- خانه شما باید دارای روشنایی مناسب باشد.
- همیشه پیش از وارد شدن به یک اتاق یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها، چراغ‌ها را روشن کنید.
- در صورت لزوم از چراغ خواب استفاده کنید.