



PATIENT  
EDUCATION

# Fall Prevention at Home

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



Fall accidents might happen to anyone, but they are more common to happen during an illness. Falls are considered to be a cause of injury among the elderly. A fall might lead to serious health problems such as hip fractures, internal bleeding, and even death.

Do not allow a fall to change your life; do not allow fear from falls to control your life.

**Instead follow the following tips to protect you from any fall.**

### **1. Know about your medications**

Some medications might cause sleepiness, drowsiness, weakness, decreased blood pressure, and many other problems that might lead to falling. Check the side effects of all medications you take. Follow up with your doctor if you need to change any of your medications to protect you from falling.

### **2. Know about your health conditions**

Many health problems might increase your risk for falling. These include: poor vision, decreased hearing, muscle weakness, dizziness, urinary problems, joint disorders, imbalance, etc. If you think you are at risk for falling, discuss ways to decrease your risk with your doctor.

### **3. Maintain your ability to move**

Do not avoid physical activity because you are afraid to fall. It will increase your risk for falling instead. Consult your doctor to decide what exercises are safe for you.

In general, physical therapy, walking, swimming, aerobics and many other exercises might help in maintaining your functional ability and thus in protecting you from falling.

### **4. Change your footwear**

Choose appropriate shoes, and avoid high heels. Make sure your shoes are non-skid and well-fitting.

## 5. Improve fall safety at your home

- Use a high toilet seat; this will help you while getting up.
- Install a safety frame near the toilet seat, near the tub, and in the shower room.
- Place non-slip shower strips in the tub and in the shower room.
- Avoid storing frequently used items on high shelves; try to store them at your waist level.
- Avoid using footstools and footsteps; instead have someone else do the job.
- Fixate the carpet edges to the floor with adhesive tape.
- Use assistive devices that are well functioning. Install rubber base to your cane, crutches, or walker.
- Maintain adequate lightening; do not forget to switch your night light on before sleeping.
- Keep your phone, remote control, eyeglasses, assisting devices and other personal items within reach.



This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

## 5. إتبع تدابير السلامة في المنزل

- استخدم مقعد مرحاض مرتفع عن الأرض، ليساعدك على النهوض بسهولة.
- ركب مقبض ليساعدك على التنقل قرب المراض وفي غرفة الإستحمام.
- ضع دعسات مانعة للإنزلاق (كالسجادات الكاوتشوكية) في حوض الإستحمام.
- لا تضع الأغراض التي تحتاجها بشكل دائم في أماكن مرتفعة، وحاول حفظها في أماكن بمتناول يدك وبمستوى الخصر.
- تفادى استخدام السلم أو الكرسي لتناول الأغراض المرتفعة، واطلب من شخص آخر القيام بالمهمة عنك.
- قم بتثبيت أطراف السجاد بالأرض بواسطة شريط لاصق.
- استخدم الأدوات المساعدة على المشي كالعصا، أو العكازات، واحرص على وضع المطاط/الكاوتشوك على أطراف هذه الأدوات.
- حافظ على إنارة مناسبة، ولا تنسَ إضاءة النور الليلي قبل الخلود إلى النوم.
- ضع أغراضك واحتياجاتك الخاصة كالماء والهاتف والنظارات على مسافة قريبة منك.



يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤل عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

تشكّل حوادث السقوط التي يتعرض لها كبار السن والمرضى السبب الرئيسي لمضاعفات صحية خطيرة مثل الكسور في الورك، النزيف الداخلي أو حتى الوفاة.

لا تجعل الخوف من السقوط هاجساً يسيطر على حياتك، بل عليك حماية نفسك عبر إتباع النصائح التالية:

### 1. إعرف أدويةك

قد تسبّب بعض الأدوية النعاس والضعف وانخفاض ضغط الدم، وغيرها من المشاكل التي تزيد من خطورة تعرضك للسقوط. تفقّد الأعراض الجانبية الخاصة بجميع الأدوية التي تتناولها، واستشر طبيبك لمعرفة إمكانية استبدال بعض الأدوية التي تزيد من احتمال السقوط.

### 2. إعرف وضعك الصحي

قد يؤدّي الكثير من المشاكل الصحية إلى زيادة خطورة التعرّض للسقوط. وتشمل هذه المشاكل: ضعف النظر، ضعف السمع، ضعف العضلات، الدوار، المشاكل البولية، أمراض المفاصل، فقدان التوازن، إلخ. إن كنت تعاني من هذه الأمراض، عليك استشارة طبيبك لمناقشة الطرق المحتملة للتخفيف من إمكانية تعرضك للسقوط.

### 3. حافظ على قدرتك على التحرك

لا تتجنّب أي حركة جسدية خوفاً من السقوط، فمن شأن هذا الهاجس أن يزيد من هذه الفرضية للسقوط. راجع طبيبك للإستفهام عن التمارين الآمنة لحالتك. بشكل عام، قد يساعد العلاج الفيزيائي والمشي والسباحة وتمرارين الأيروبيكس وغيرها من التمارين الأخرى في الحفاظ على قدراتك الوظيفية وبالتالي حمايتك من السقوط.

### 4. قم بإختيار الأحذية المناسبة

إحرص على أن يكون الحذاء من دون كعب عالٍ ومناسباً لمقاس القدم وغير مسببٍ للإنزلاق.





إرشادات  
للمرضى

# تجنب السقوط في المنزل

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم