

# تحرك كيفية تفادي السقطات والبيئة **Make a Move** Falls prevention and the environment



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### الممرات غير المستوية

أبلغ مجلسك البلدي عن أية مشاكل في الأرصفة أو الممرات.

وقد تشمل هذه المشاكل أرصفة مكسورة أو جذور الأشجار أو وجود نفايات على الشارع.

### انسكاب مياه في غرف الحمام وعلى أرضيات مراكز التسوق والمقاهي والأبنية الأخرى

أبلغ موظفي أو إدارة المركز عن انسكاب المياه. وإذا وقعت على الأرض أبلغ الإدارة أو الموظفين.

### الأماكن التي لا توجد فيها إضاءة جيدة

تجنب الأماكن التي لا توجد فيها إضاءة جيدة. إذا كانت أضواء الشارع غير كافية أو مكسورة اتصل بشركة الكهرباء المكتوب اسمها على فاتورة الكهرباء لديك. واطلب منها إصلاح الضرر أو التفكير بتركيب أضواء أخرى في منطقتك.

### أدراج بدون درابزين

خذ وقتك للصعود أو الهبوط على الأدراج. وإذا كانت الأدراج كثيرة الاستعمال من جانب أبناء المجتمع (في المكتبات مثلاً أو مراكز التسوق) فاطلب من المجلس تركيب درابزين لها.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبداً أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط والأدوية **Make a Move** Falls prevention and medications



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

إن بعض الأدوية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة نتيجة السقوط  
أعد بحث أدويةك مع الطبيب أو الصيدلي واستقهم عن النتائج الجانبية للأدوية.

إن بعض الأدوية التي تحصل عليها من الصيدليات أو السوبرماركت أو مخازن المحلات الصحية  
يمكن أن تتفاعل مع الأدوية التي يصفها لك الطبيب.

استفسر من طبيبك أو من الصيدلي قبل استعمال أدوية تستطيع شراءها بدون وصفة طبية.

## إن أخذ الدواء بجرعات غير صحيحة أمر خطر

اقرأ الملصقات الموجودة على الأدوية في مكان حسن الإضاءة واتبع التعليمات بدقة.

استخدم منظمة أقراص الدواء لتجنب اختلاط الأمور عليك عندما تأخذ عدة أنواع من الأدوية.

## أخذ أدوية الغير

تجنب أخذ أدوية موصوفة لأي شخص آخر.

## الأدوية التي انقضت صلاحيتها

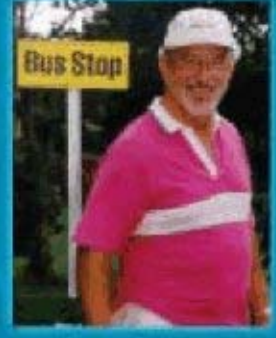
لا تستعمل الأدوية التي انقضت صلاحيتها، بل أعدها إلى الصيدلي للتخلص منها بسلام.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبدا أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط والبصر **Make a Move** Falls prevention and vision



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

**اضطرابات العيون مثل الماء الأسود والمياه الزرقاء**  
افحص عينيك بصورة منتظمة على يد اختصاصي قياس البصر واخبر طبيبك عن أية تغييرات تلاحظها في عينيك.

### الإضاءة الضعيفة

يوصى باستعمال مصابيح بقوة 75 - 100 واط؛ ويجب حجب الأضواء قليلاً كذلك لتجنب الوهج (الفونسة).  
ركب مصباحاً ليلياً في غرفة النوم والممر لتحسين الرؤية في الليل.

### الغذاء المتوازن

تناول الكثير من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء وكذلك الخضراوات الصفراء والفواكه وفيتامين A و E.

### التغيرات المفاجئية في الإضاءة

دع المجال للعينين للتأقلم مع التغيير عند الانتقال من غرفة مضاءة إلى غرفة مظلمة أو العكس.

### الأدراج

ركب أضواء في أعلى الدرج وأسفله. ضع أشرطة واضحة على أطراف الدرجات والرفوف لمساعدتك على الرؤية.

### المشي وأنت تلبس نظاراتك الخاصة بالقراءة أو نظاراتك ذات العدسة المزدوجة

استعمل زوجين من النظارات، واحداً للقراءة وواحداً للمشي.

### ضوء الشمس

لبس نظارات شمسية وقبعة للحد من الوهج عندما تكون خارج المنزل.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبداً أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط والمخاطر المنزلية **Make a Move** Falls prevention and home hazards



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

**السجاجيد المتناثرة والبسط غير المثبتة على الأرض**  
ثبت كل البسط المتناثرة. تجنب استعمال السجاجيد غير المثبتة والبسط.

**الأرضيات المبتلة أو المسببة للانزلاق**  
امسح كل السوائل التي تتسكب على الأرض حال حدوث ذلك.

**استخدام الحمام أو المغطس**  
استخدم قطعة تمنع الانزلاق. ركب درابزينات. استخدم مقعدا للحمام لمزيد من السلامة.

**الإضاءة الضعيفة**  
ركب أضواء كافية في كل الغرف. استخدم ضوءا ليليا. ركب أضواء كافية في الممرات وغرف الحمام والأدراج.

**تراكم الأشياء وتناثرها من حولك**  
أزل الأشياء المترامية والمتناثرة وحافظ على خلو الممرات من هذه الأشياء.

**الأسلاك والكابلات**  
لا تترك أية أسلاك أو كابلات في الممرات.

**الأدراج والعتبات**  
ركب درابزينا. وادهن الطرف الأمامي للعتبات الخارجية بلون مختلف أو شريط لاصق لا يسبب الانزلاق.

**التقييم**  
يستطيع فريق تقييم رعاية المسنين (ACAT) المحلي المساعدة في تقييم وضع منزلك وصحتك. يمكن الاتصال بالفريق عن طريق المستشفى المحلي.

**الحديقة**  
تأكد من أن الممرات مستوية وخالية من عفن الرطوبة. لا تترك أية أدوات تستعملها في الحديقة على الممرات.

**إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.  
وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.  
لا تقل أبدا أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.**

# تحرك تجنب السقوط والمرض المزمن **Make a Move** Falls prevention and chronic illness



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### اعرف مرضك

اعرف أقصى ما تستطيع معرفته عن حالتك لكي تعرف الأعراض والآثار الجانبية.

### ضعف التوازن

خذ الاحتياطات اللازمة إذا كان مرضك يسبب الدوخة أو التيبس أو صعوبة في المشي.

### الأدوية والعلاجات الأخرى

تأكد من أخذ أدويةك بصورة منتظمة في الوقت ذاته كل يوم. تناول وجبات متوازنة الغذاء وممارس التمارين للمحافظة على صحتك.

### الدعم

هناك عدد من المؤسسات التي تقدم الدعم للمصابين بأمراض مزمنة مثل السكري ومرض "باركنسن". استفسر عن التفاصيل من طبيبك.

### المخاطر المنزلية

ابحث في منزلك وقم بالتغييرات التي تؤدي إلى جعل منزلك أكثر سلاماً لك (أنظر ورقة معلومات المخاطر المنزلية).

### التقييم

يستطيع فريق تقييم رعاية المسنين (ACAT) المحلي المساعدة في تقييم وضع منزلك وصحتك. يمكن الاتصال بالفريق عن طريق المستشفى المحلي.

### نقص الفيتامين D

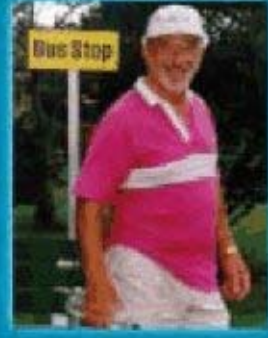
تعرض لمدة 30 دقيقة على الأقل كل أسبوع لأشعة الشمس وراجع طبيبك بخصوص إضافات فيتامين D.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبداً أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط والنشاط البدني **Make a Move** Falls prevention and physical activity



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### الصحة العامة

زر طبيبك لإجراء فحص عام لك واخبره عن نوع التمرين الرياضي الذي تريد البدء فيه.

### التمرين المناسب

ابحث عن تمرين مسهل وتستمتع به، حيث أن ذلك يساعدك على الاستمرار بممارسته.

### الإفراط في ذلك

مارس التمارين حسب قدرتك ووقتك.

### التنفس

إذا كان باستطاعتك الكلام أثناء ممارستك التمرين فمعنى ذلك أنه تمرين خفيف.

### معلمون معتمدون

اتصل بمجلس بلديتك لمعرفة الأنشطة والمعلمين في منطقتك.

### الأحذية والملابس

البس أحذية مناسبة للنشاط الذي تقوم به بحيث توفر لك الدعم وتكون بقياس مناسب تماما. البس ثيابا مريحة.

### السوائل

اشرب الكثير من السوائل أثناء ممارستك التمارين. اشرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء كل يوم.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبدا أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

تحرك

تجنب السقوط والتوازن وطريقة المشي

**Make a Move**

Falls prevention, balance and walking style



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### حاول عدم الإسراع عندما تكون واقفا

تحرك بمزيد من البطء. تحدث إلى طبيبك عن أية تغييرات في قدرتك على التوازن أو الدوخة.

### الأدوية

استفسر من طبيبك عما إذا كان أي من أدويةك يسبب اختلال التوازن أو الدوخة.

### انخفاض ضغط الدم

افحص ضغط دمك بانتظام واتبع نصائح طبيبك.

### مشاكل الأذن الوسطى

تحرك ببطء لتجنب الدوخة واستشر طبيبك بشأن علاج لذلك.

### عدم شرب ما يكفي من السوائل

اشرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميا.

### استخدام عصا أو هيكل مشي غير مناسب الارتفاع

اطلب من الطبيب أو العامل الصحي أن يفحص لك ارتفاع العصا أو هيكل المشي الذي تستعمله.

### الخوف من السقوط

ابحث خوفك من السقوط مع طبيب أو أحد العاملين الصحيين.

### السطوح غير المستوية

انتبه لخطوتك وتجنب السطوح التي تسبب الانزلاق أو المبتلة أو غير المستوية.

### الأخطار

حافظ على بيئتك خالية من مخاطر السقوط مثل البسط والأسلاك.

### جرجرة القدمين

تأكد من رفع قدميك عن الأرض أثناء المشي وعدم جرجرتهما.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبدا أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط ونحول العظم **Make a Move** Falls prevention and osteoporosis



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### التقدم في السن

تناول أغذية غنية بالكالسيوم وتعرض للشمس لمدة عشر دقائق ثلاثة أيام كل أسبوع ومارس التمارين للمساعدة على تجنب أو إبطاء خسارة الكثافة العظمية.

### هل لديك نقص في الكالسيوم

إن تناول أربع قطع من منتجات الألبان (أي 1200 ملغ - 1500 ملغ) يمدهم بكمية الكالسيوم التي تحتاجها يوميا. تناول الحليب واللبن الزبادي والجبن والسك المعلب مع عظمه (مثل سمك السلمون). القطعة الواحدة معناها فنجان حليب (250 مليلترا)، علبه لبن زبادي (200 غرام) أو قطعتين من الجبن (35 غراما). إذا كنت تتناول غذاء قليل الدسم فهناك مجموعة من منتجات الألبان قليلة الدسم وبعضها غني بالكالسيوم. ابحث مع طبيبك موضوع أخذ مقويات للكالسيوم وفيتامين D أو أية خيارات للعلاج.

### قلة ممارسة التمارين

يوصى بممارسة التمارين الخفيفة لمدة 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع.

### التدخين

امتنع عن التدخين.

### الكحول

إن شرب أكثر من كأسين في اليوم يزيد من خطر تدهور الصحة.

### قلة وزن الجسم

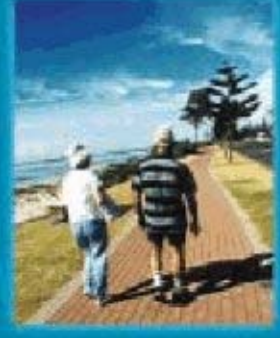
إن الأشخاص ذوي البنية الضعيفة أو الذين يكون وزنهم أقل من المعدل يكونون أكثر عرضة للإصابة بنحول العظم. حاول المحافظة على الوزن الأنسب لسنتك.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبدا أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.

# تحرك تجنب السقوط والأحذية **Make a Move** Falls prevention and footwear



Arabic

## اعرف مخاطرك واعرف ماذا تفعل

### الأحذية غير المأمونة

البس أحذية جيدة توفر لك الدعم وتناسب قياسك (الأفضل مع ربطات). ويجب أن يكون الكعبان منخفضين وعريضين ومستديرين عند الأطراف. ويجب أن يكون للنعلين سطوح لا تسبب الانزلاق.

### الشباشب أو الجوارب الفضفاضة

ارتدي شباشب مغلقة توفر الدعم الكافي للقدمين. تجنب لبس الجوارب دون لبس أحذية.

### المشي

تأكد من أن الحذاء مناسب للنشاط الذي تقوم به وأنه يوفر الدعم للقدم وبالقياس الصحيح.

### ارتفاع الكعب

ارتدي أحذية منخفضة الكعبين.

### النعل

تأكد من أن النعل يوفر الراحة لقدمك أشبه بالراحة التي توفرها الوسادة. حاول لبس أحذية مقاومة للانزلاق.

### الأحذية المهترئة

ابدل الأحذية القديمة أو أصلحها للحد من خطر التعثر والسقوط.

### أعلى الحذاء

إن الحذاء الذي يغطي الكاحل يوفر دعماً كافياً للقدم.

إن ممارسة التمارين تقلل من إمكانية سقوطك.

وهو يزيد من قوة عظامك ومرونتك وتوازنك.

لا تقل أبداً أن الأوان قد فات لبدءك بممارسة التمارين.