

كيف تظل واقفا على قدميك وتتجنب السقوط.



قف على قدميك وتجنب السقوط!

نحن على يقين من أنك -شأنك شأن كل الناس- تريد أن تظل تتمتع بالصحة والعافية لأطول مدة ممكنة حتى تتمكن من العناية بنفسك دون حاجة للغير. ولكن السقوط قد يعوق هذا. ولكن أبشر فيمكنك في الغالب أن تفعل ما يقلل من خطر السقوط. فعلى سبيل المثال يمكنك العناية بلياقتك البدنية وتُدخل بعض التعديلات على بيتك يمكنك من تجنب السقوط. وهذا المنشور يوضح لك ما يمكنك فعله في هذا الصدد.

1 عليك بتحسين قدرتك على حفظ التوازن وتقوية عضلاتك

هناك تمارين يمكنك ممارستها من شأنها أن تقوي عضلاتك وتحسّن من توازنك. وهذا من شأنه أن يقلل كثيراً من احتمال السقوط. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 4.



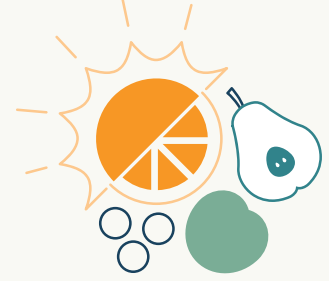
2 انتبه لما تتناوله من عقاقير

إن كنت ممن يتناولون العقاقير فينبغي أن تعلم أن بعض الأدوية (أو خلطات الأدوية) قد تصيبك بالدوار أو النعاس. وقد تُضعف عضلاتك أو تقلل من سرعة رد فعلك عن معدلها المعتاد. وهذا من شأنه أن يزيد من احتمال السقوط. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 7.



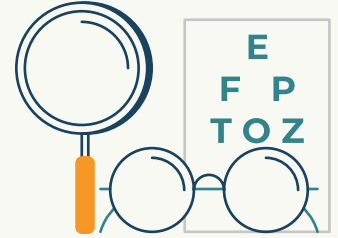
3 تناول الطعام اللذيذ والصحي

تناولك الطعام اللذيذ والصحي يمدك بما تحتاج للحفاظ على قوة عضلاتك. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 10.



4 اخضع لكشف العيون

احرص على فحص عينيك كل عام لدى طبيب عيون أو أخصائي بصريات، واتبع نصائحه. تساعدك قوة الإبصار على تحسين توازنك. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 13.



5 عليك بانتعال حذاء ملائم لقدميك

هل تعلم أن قدميك تطراً عليهما تغيرات كلما تقدمت في العمر؟ ارتداؤك لحذاء ملائم ومريح يقلل من احتمال سقوطك. ومن ثم فعليك أن تتفقد حذاءك لترى هل ما زال يلائم قدميك أم لم يعد كذلك. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 15.



6 اجعل بيتك آمناً

هناك أمور يمكنك فعلها لتجعل بيتك أكثر أماناً بكثير. بمجرد إجراء تعديلات يسيرة يمكنك تجنب السقوط. اقرأ المزيد عن هذا في الصفحة رقم 17.





1 عليك بتحسين توازنك وتقوية عضلاتك

من الضروري أن يكون توازنك كما ينبغي وكذلك أن تتمتع عضلاتك بالقوة الكافية. فهي تعينك على القيام بأمر من بينها النهوض من على الكرسي أو تجنب التعثر أثناء المشي. إن كنت تتمتع بتوازن سليم وعضلات قوية فستشعر بمزيد من الثقة ويقل احتمال سقوطك.



اختبار سريع

- ☐ أمارس التمارين كل يوم لأحسن من توازني وأمرن عضلات رجلي.
- ☐ أحرص على تجنب الجلوس لمدد طويلة.
- ☐ حين أنهض من جلوسي أنتظر قليلا قبل أن أمشي. أشد عضلات ساقي أولاً، وأنتظر حتى يذهب الدوار.

تمارين تقوي العضلات تمارس في البيت

بشيء من ألم العضلات بعد الفراغ من أداء هذه التمارين ولكن لا تقلق بشأن ذلك. فإنك إن انتظمت في أداء هذه التمارين فستجد أن آلام العضلات هذه ستقل.

يمكنك بسهولة أن تتمتع بتوازن أفضل وعضلات أقوى وأنت في بيتك. ما عليك إلا أن تجرب التمارين اليسيرة الموضحة هنا. وإن كنت تريد نتائج مرضية فلا بد من وجود شيء من الصعوبة. فأنت تتمرن على أي حال. ومن ثم فقد تشعر

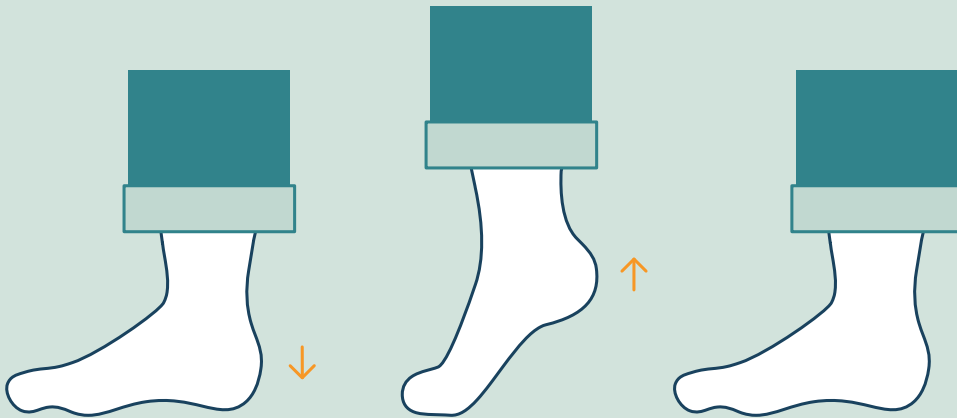
التمرين الأول: الوقوف اعتمادًا على عضلات الرجلين

الوقوف بدون مساعدة اليدين
< خمس مرات متتابعات
< ويكرّر ذلك مرتين في اليوم



التمرين الثاني: تدريب القدمين

ارفع كعبك عن الأرض معتمدًا على
أصابع قدميك
< خمس مرات متتابعات
< في أثناء ارتداء الملابس



المساعدة في أداء التمرين

لعلك تريد من يعينك على تحسين مستوى توازنك وتقوية عضلاتك. في هذه الأيام يزداد عدد التمارين الخاصة المتاحة يوميًا بعد يوم، والتي تهدف إلى مساعدة كبار السن على تجنب السقوط. اسأل طبيبك المعالج أو أخصائي العلاج الطبيعي عما إذا كانت هناك أي برامج تمارين رياضية متاحة لكبار السن في الحي الذي

تسكن فيه. وهذه البرامج غالبًا ما تكون مشمولة بالتأمين الصحي التكميلي أو تتكفل بها البلدية. وفيما يلي سنذكر بعض نماذج التمارين المفيدة التي من شأنها أن تساعد في تقليل خطر السقوط: (التمتع بالتوازن) - أوتاجو - (وداعًا للسقوط)



نصائح خاصة بالتدريب على تقوية العضلات والحفاظ على التوازن

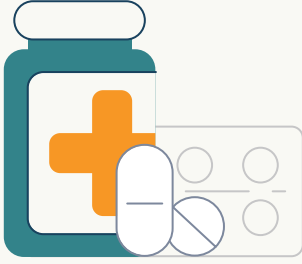
يمكنك أن تمارس تمارين خاصة أو تتبع برنامجًا تدريبيًا، ولكن هناك طرق أخرى تعينك على المحافظة على نشاطك وحيويتك بما يكفي. إليك بعض النصائح:

◀ اصعد الدَّرَج بدلاً من استخدام السلم الكهربائي أو المصعد. صعود الدَّرَج تمرين ممتاز لعضلات الساقين.

◀ عليك بأداء التمارين أمام التلفاز بصحبة برنامج ('Nederland in Beweging') والذي يذاع كل يوم في التاسعة والرابع صباحًا على قناة (NPO2) ثم في العاشرة والرابع صباحًا على قناة (NPO1).

◀ استكشف جمال الحي الذي تسكن فيه. قم بجولة إضافية حول المربع السكني عندما تتجه إلى السوبر ماركت الذي اعتدت الشراء منه، أو انزل من الحافلة أو الترام في محطة سابقة، وامش بقية الطريق إلى وجهتك.

◀ المشي مفيد لك، ولكنك ستحصل على أفضل النتائج إذا ضمنت إليه تمارين تقوية العضلات.



2 انتبه لما تتناوله من عقاقير

بعض الأدوية تؤثر على ضغط الدم أو التوازن أو المخ. إذا كنت تستخدم عددًا من الأدوية فستكون أكثر عرضة لخطر السقوط. وحتى لو كنت تتناول نفس الأدوية لفترة طويلة، فقد تتسبب في سقوطك.

تنبيه هام: مع تقدمك في العمر تظل الأدوية في جسمك لفترة أطول. لذلك استشر طبيبك المعالج أو الصيدلاني كل عام لمعرفة ما إذا كنت لا تزال بحاجة إلى تناول الأدوية، وإذا كان الأمر كذلك، فكم تحتاج منها.



اختبار سريع

- ☐ أعرف بالضبط الأدوية التي أتناولها.
- ☐ أعرف ما إذا كانت الأدوية التي أتناولها تزيد من احتمالية تعرضي للسقوط أم لا.
- ☐ عندما أتلقي أدوية جديدة أسأل دائمًا ما إذا كان لا بأس في تناولها مع الأدوية الأخرى.
- ☐ كل عام أطلب من طبيبي المعالج أو الصيدلاني مراجعة الأدوية التي أتناولها.

هل تتناول أيًا من الأدوية التالية؟

- ☐ أدوية النوم أو القلق
- ☐ مسكنات الألم القوية مثل المورفين أو الترامادول أو الأوكسيكودون
- ☐ أدوية ضغط الدم
- ☐ الأدوية المُدِرّة للبول
- ☐ المهدئات
- ☐ الأدوية المضادة للاكتئاب والأدوية المضادة للهوس
- ☐ الأدوية المضادة للذهان وأدوية علاج الهذيان
- ☐ أدوية الصرع
- ☐ أدوية القلب

الأدوية التي قد تزيد من احتمال السقوط

يمكنك طلب قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها حاليًا من الصيدلية. ألق نظرة فاحصة على الأدوية المدرجة على اليمين.

متى تطلب موعدًا لزيارة الطبيب المعالج

إذا كنت تتناول أحد الأدوية المدرجة على اليمين أو أكثر فيُستحسن أن تستشير طبيبك المعالج. ينبغي عليك القيام بذلك خاصةً إذا كان أي مما يلي ينطبق عليك أيضًا:

❏ كنت تشعر أحيانًا بالدوار أو النعاس أو الضعف.

❏ كنت تخاف السقوط، أو كنت غير واثق من قدرتك على المشي.

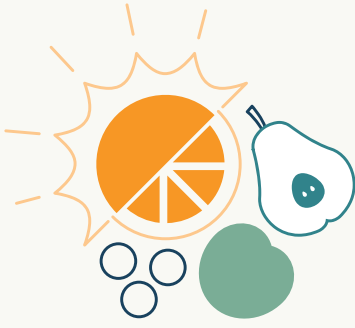
❏ وَصَفَ لك الطبيب دواءً جديدًا.

❏ حدث أن تعرضت للسقوط خلال الأشهر الاثني عشر الماضية.



نصائح لمناقشة أمر أدويةك مع طبيبك المعالج

- أحضِر أحدث نسخة من قائمة أدويةك.
- اطلب من طبيبك المعالج أن يشرح لك أدويةك وأي آثار جانبية قد تسببها لك.
- إذا كنت تتناول عدة أدوية في وقت واحد فاسأل عما إذا كان لا بأس في تناولها معًا.
- إذا كنت تريد التوقف عن تناول دواء أو تقليل تناوله فاسأل عما إذا كان ذلك ممكنًا.



3 تناول طعامًا لذيذًا و مغذيًا

مع تقدمنا في السن تتغير احتياجاتنا الغذائية. لا بد من تناول ما يكفي من العناصر الغذائية للمساعدة في الحفاظ على قوة العظام ومرونة المفاصل والحفاظ على قوة العضلات. ما هي العناصر الغذائية المهمة، وما هي الكمية التي تحتاجها؟



اختبار سريع

- ☐ أعرف ما هي الخضروات والفواكه و أنواع الطعام الأخرى التي أحتاج إلى تناولها كل يوم.
- ☐ أحرص على تناول ما يكفي من البروتينات. يمكنني الحصول عليها من اللحوم والأسماك والحليب والجبن والبيض والخبز والبقول والمكسرات.
- ☐ أعلم أن طبيبي المعالج يمكنه إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى مقدار إضافي من فيتامين (د) أو لا.
- ☐ أشرب قدرًا كافيًا من الماء كل يوم.

ما هي متطلباتك اليومية؟

للأسف لا يمكنك منع فقدان كتلة العضلات، ولكن يمكنك إبطاء العملية إلى حد كبير عن طريق الحفاظ على النشاط وتناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالبروتين. ستحرص على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا اتبعت الكميات الموصى بها في Schijf van Vijf

(العجلة الخماسية، التي تحدد المدخول اليومي الموصى به من المجموعات الغذائية الخمس). يوصي مركز التغذية الهولندي مَنْ بلغوا السبعين عامًا أو تجاوزوها يوصيهم بتناول الأطعمة التالية يوميًا:





نصائح لاتباع نظام غذائي يُشبع ويُغذي

بالإضافة إلى اتباع نظام Schijf van Vijf، يمكنك أيضًا القيام بأمور أخرى تعينك على تناول الطعام حتى تشبع وفي ذات الوقت تحافظ على وزنك:

◀ حافظ على وزنك ثابتًا. إذا فقدت أربعة كيلوجرامات أو أكثر في فترة ستة أشهر أو أقل دون أن تعتمد ذلك (بما في ذلك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن)، فعليك بزيارة طبيبك المعالج.

◀ احرص على تناول ما يكفي من البروتين في نظامك الغذائي، لأن كتلة عضلاتك تقل مع تقدمك في السن. تستمد البروتينات غالبًا من الحليب ومنتجات الألبان والجبن والأسماك واللحوم والبيض وبدائل اللحوم. كما أنها تُستمد من الخبز ومنتجات الحبوب والبقول والمكسرات.

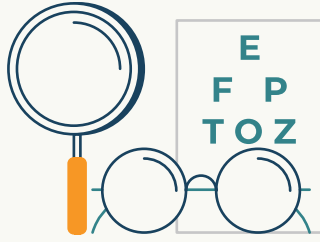
معلومات عن الكحول

◀ إضافة إلى ذلك يتناول العديد من كبار السن أدوية لم يكتمل فهم العلماء لتفاعلها مع الكحول بعد. من الناحية العملية قد يقلل الكحول من تأثير الأدوية أو يزيده.

تريد المزيد من النصائح؟

إذا كنت بحاجة إلى نصيحة غذائية فيرجى الاتصال بأخصائي في التغذية. سيساعدك في اختيار الأطعمة المناسبة لك وحالتك.

◀ مع تقدم السن تتغير نسبة السوائل والدهون في الجسم. وتنخفض نسبة السوائل، في حين تزداد نسبة الدهون. ومن ثم ستزداد نسبة الكحول في الجسم إذا شربت الخمر. بالإضافة إلى ذلك يصبح الجهاز العصبي أكثر حساسية لتأثيرات الكحول. كما يتباطأ تحلل الكحول وإخراجه عن طريق المعدة والكبد والكلية.



4 اخضع لفحص العيون

القدرة على الرؤية كما ينبغي ضرورة لتحقيق التوازن المطلوب. وللأسف من المرجح أن تراجع قوة إبصارك مع تقدمك في السن. ولنعينك على ضمان عدم زيادة خطر السقوط أوردنا لك هنا بعض النصائح.

أي النظارات أفضل؟

إذا كنت تقضي وقتًا طويلًا في الخارج وسقطت من قبل فيفضل الحصول على نظارات مسافة يمكنك استخدامها في الخارج. النظارات ذات البؤر المتعددة عملية جدًا للاستخدام المنزلي، ولكن الجزء المخصص للقراءة من العدسة قد يجعل من الصعب رؤية العتبات وأحجار الرصف غير المثبتة كما ينبغي. وقد يؤدي هذا إلى السقوط. من المهم أيضًا أن تحافظ على نظافة نظارتك. نعم! هذا أمر قد يبدو من البديهيات والمسلمات ولكن غالبًا ما ننساه.

اخضع لكشف العيون

هل ما يزال بصرك قويًا بما فيه الكفاية؟ اخضع لكشف العيون كل عام. لإجراء فحص شامل للعين يفضل تحديد موعد مع طبيب عيون أو أخصائي بصريات. سيكون بإمكان طبيب العيون أو أخصائي البصريات اكتشاف أي آفة أصابت العين. لا تحتاج إلى إحالة من طبيبك المعالج لزيارة أخصائي البصريات، ولكنك تحتاج إلى إحالة إذا كنت ترغب في زيارة طبيب عيون.



اختبار سريع

- ☐ أنظف نظارتي كل يوم.
- ☐ أحرص على أن يتمتع منزلي بإضاءة كافية.
- ☐ أخضعُ لكشف العيون كل عام.



نصيحة

نظف نظارتك في وقت محدد من اليوم. سيحول هذا التحديد الأمر إلى عادة يومية.

ساعد عينك على الإبصار بتوفير إضاءة كافية

مع التقدم في العمر يَضعُفُ الإبصار. وهذا يعني أننا نكون بحاجة إلى مزيد من الضوء لنبصر كما يبصر الأطفال والبالغون الأصغر منا سنًا. يحتاج من بلغ الثمانين عامًا إلى ثلاثة أضعاف كمية الضوء التي يحتاجها ابن الخامسة والعشرين ليبصر الأشياء من حوله كما ينبغي. ومن ثم فلا بد من أن يكون لديك ما يكفي من الضوء في بيتك حتى تبصر ما حولك كما ينبغي. سيساعدك هذا على رؤية العوائق رؤية أفضل والتعامل معها على الوجه المطلوب.

إذا كان الشارع الذي تسكن فيه ضعيف الإضاءة، أو كان الرصف غير مستوٍ أو مكسورًا فيجدر بك الاتصال ببلديتك أو مراسلتها بشأن ذلك. فهذه الأشياء قد تسبب السقوط، ولكن يمكن علاجها بسهولة أيضًا. لذا لا تخف من الإبلاغ كما وجدت. لا بد أن تشعر بالأمان والراحة في أي مكان تكون فيه.



5 عليك بارتداء حذاء ملائم لقدميك

لا بد من الانتباه الشديد عند اختيار الحذاء والخفين. والنصائح الفعالة وحسن الاختيار يقللان إلى حد كبير من خطر السقوط. يتضمن هذا القسم عددًا من النصائح.

المقاس المناسب

إذا لم تكن متأكدًا من مقاس حذائك فاطلب المساعدة في متجر الأحذية. إذا كنت تخطط لشراء حذاء جديد فيُفَضَّل أن تفعل ذلك في نهاية اليوم. جرب فردتي الحذاء اليسرى واليمنى. عند بعض الناس يختلف حجم القدم اليمنى عن اليسرى قليلًا.

هل تعلم أن حجم قدميك يقل تدريجيًا؟ هذا أمر طبيعي لمن بلغ سن الشيخوخة، ويجب أن تضع ذلك في الاعتبار إذا كنت تخطط لشراء حذاء. ومع ذلك إذا لاحظت أن قدميك تنزلقان قليلًا في الحذاء فهذا يعني أن الحذاء أكبر حجمًا من اللازم.

الأحذية المناسبة يكون بها حوالي سنتيمتر واحد يفصل بين نهاية إصبع القدم الكبير ومقدمة الحذاء. عندما تقف يجب أن تظل قادرًا على تحريك أصابع قدميك لأعلى قليلًا.

النعال والأربطة

الحذاء المتميز له نعل ليست ناعمة جدًا تجنبًا للانزلاق. ومع ذلك فإن النعل لا تكون شديدة الصلابة ومن ثم تقلل احتمالية تعثرِكَ. تثني النعال المتميزة قليلًا مع حركة القدمين. وإذا لزم الأمر يمكن لصانع الأحذية تغيير النعلين.

ستكون مستقرًا أكثر على قدميك إن انتعلت حذاء ذا كعب منخفض (لا يزيد ارتفاعه عن أربعة سنتيمترات). انتبه أيضًا إلى وزن حذائك؛ فالأحذية الأخف وزنًا أكثر أمانًا وراحة. إن ظلت أربطة حذائك تنفلت من عقدتها فاشترِ غيرها بحيث لا تكون زلقة. احرص أيضًا على ألا تكون أربطة حذائك طويلة أكثر مما ينبغي.

حين تكون في البيت

إذا كنت تفضل عدم ارتداء الحذاء في المنزل فاختر حُفَّين (أو ما يسمى في العامية بـ الشَّيْشَب) متينين ومناسبين. ويجب أن يغطي الحُفَّ قدمك بما يُشعرك بالراحة، وأن تكون له نعل قوية.

متاعب القدمين

ألم القدم ومشاكل القدم -مثل أظافر القدم المنغرسَة في اللحم وتشوهات أصابع القدم- قد يجعلان من السهل أن تفقد توازنك ومن ثم تسقط. إذا كنت تعاني من مشاكل في القدم فاذهب إلى مختص علاج القدمين لمعالجتها.



اختبار سريع

- ☐ أنتعل حذاءً متينًا. الحذاء يناسب مقاس قدمي، وكعبه ليس عاليًا.
- ☐ الخفان (الشبيش) دائمًا ملائمان لقدمي وأشعر بالراحة وأنا أمشي بهما.
- ☐ أعطني بشدة بقدمي أو ألجأ إلى مختص علاج القدمين ليقوم بذلك.
- ☐ حين أشعر بالألم في قدمي أو أجد متاعب أخرى متعلقة بهما ألجأ إلى طبيبي المعالج أو إلى مختص علاج القدمين.



6 اجعل بيتك آمنًا

هناك أمور يمكنك فعلها لتجعل بيتك أكثر أمانًا بكثير؛ وأحيانًا بمجرد إجراء تعديلات يسيرة يمكنك تجنب السقوط. احمل هذه القائمة معك أثناء تجولك في منزلك. إذا أجبت بـ "نعم" على عنصر فيها فأنت بخير. إذا كانت إجابتك "لا" فابحث عما يمكنك فعله لتجنب السقوط.

لا	نعم	المنزل ككل 
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هناك إضاءة كافية في جميع أنحاء المنزل.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمكن الوصول إلى مفاتيح الإضاءة يُيسر وسهولة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا أتجول مرتديًا الجوربين؛ بل أرتدي بدلًا من ذلك حذاء متينًا أو خُفَّين متينين.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بيتي خالي من العتبات. < إذا لم تتمكن من إزالة العتبات من بيتك فتأكد من أن حوافها مائلة. سيقلل هذا من احتمالية تعثرك بها.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أشعر بالأمان في بيتي. < هل تخشى أن تظل على الأرض لمدة طويلة إن سقطت؟ إذا كان الأمر كذلك فاجعل معك زر إنذار شخصيًا، وتأكد من وجوده معك دومًا.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الكابلات والأسلاك مثبتة كما ينبغي أو غير ظاهرة. < يمكنك استخدام مشابك الكابلات أو قنوات الأسلاك لهذا الغرض. وهي متوفرة في محلات الخردّوات.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	السجاد والحصائر الجافة في بيتي مزودة بطبقة جيدة مضادة للانزلاق، أو نضع تحتها حصيرة مضادة للانزلاق.



الدَّرَج

لا

نعم

في الليل أشعل ضوءًا ساطعًا عندما أستخدم الدَّرَج.

☐☐

< إذا لم يكن لديك مرحاض في نفس الطابق الذي توجد فيه غرفة نومك، ففكر في شراء كرسي مرحاض. ويمكنك شراؤه من متجر العناية المنزلية.

☐☐

هناك درابزين على جانبي الدَّرَج.

☐☐

دَرَج منزلي به سجادة مثبتة تثبيثًا آمنًا.

☐☐

دَرَج بيتي خالٍ دائمًا من الأغراض حتى لا أتعثر.

☐☐

كما لا توجد أي أغراض أو أثاث أسفل السلم.

< إذا سقطت فقد تتأذى بشدة إن اصطدمت بخزانة أو شماعة المعاطف.

☐☐

إذا كنتُ أرتمي بنطالًا واسع الساقين أو تنورة طويلة (في حالة النساء)، فأكون شديد الحذر حين أهبط الدَّرَج أو أصعده.

☐☐

عند حمل الأشياء صعودًا وهبوطًا على الدَّرَج تكون إحدى يدي دائمًا خالية.

☐☐

أنظف الدَّرَج باستخدام مكنسة كهربائية يدوية أو ممسحة. أتجنب استخدام مكنسة كهربائية ثقيلة.

أمر يجب الانتباه لها



الحمام والمرحاض

لا نعم

يمكنني الخروج من مكان الاستحمام بأمان.

☐☐

< هناك دعائم خاصة يمكن تثبيتها على حافة مكان الاستحمام. وهي متوفرة في محل الخِردوات. بدلاً من ذلك يمكنك استبدال مكان الاستحمام بدش.

☐☐

بعد الاستحمام وأثناء التجفيف أستخدم مقعد دش.

< تتوفر مقاعد دش منفصلة، بالإضافة إلى مقاعد يمكن تثبيتها على الحائط.

☐☐

أستخدم مقبضًا بجوار المرحاض باعتباره وسيلة دعم إضافية عند الوقوف.

< لا تستخدم حوض المرحاض أبدًا كداعم لك عند الوقوف.

لدي مرحاض مرتفع.

☐☐

< يمكنك شراء مرحاض جديد مرتفع من محل الخِردوات، أو اختيار رافعة مقعد المرحاض لاستخدامها في مرحاضك الحالي. وهي متوفرة في متجر العناية المنزلية. كلا الخيارين يسهل عليك الوقوف من وضع الجلوس.

☐☐

حوض الاستحمام/الدش وأرضية الحمام مجهزان ببلاط مضاد للانزلاق.

< إذا كانت البلاط زلقة للغاية يمكنك وضع طبقة أو ملصقات مضادة للانزلاق. وهي متوفرة في محل الخِردوات.

☐☐

لدي ما يكفي من الضوء لأرى جيدًا إذا ذهبت إلى المرحاض في الليل.

< اختر المصابيح ذات مستشعر الحركة أو السطوع. يمكنك شراؤها من محل الخِردوات. تأكد من وجود مصدر للهواء النقي في الحمام والمرحاض. سيقلل هذا من احتمالية إصابتك بالأمراض بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

☐☐

يمكن فتح باب المرحاض والحمام من الخارج.

< تأكد من أن بإمكان الغير مساعدتك إذا سقطت. لا تغلق الباب، وفكر في الحصول على زر إنذار شخصي يمكنك حمله معك واستخدامه للاتصال بعائلتك أو بسيارة إسعاف.



غرفة النوم

نعم لا

☐
☐

لدي سرير مرتفع يمكنني الدخول إليه والخروج منه بسهولة.
< إذا كان لديك سرير منخفض فيمكنك شراء رافعة سرير من متجر الرعاية المنزلية.

☐
☐

أضياء المصباح عندما أدخل إلى السرير أو أخرج منه.
< يمكن أن يكون المصباح المزود بمستشعر مفيدًا، مثل المستشعر الذي يتفاعل مع الحركة أو المستشعر الذي يمكنه ضبط شدة الإضاءة.

☐
☐

أحتفظ بالخفين في مكان آمن حيث لا يتعثرون/تتعثرون بسببه زوجي / زوجتي.

☐
☐

أظل دائمًا جالسًا لبُرهة قبل النهوض من السرير.
< يمكن أن تصاب بالدوار إذا نهضت بسرعة كبيرة من وضع الاستلقاء.



الهاتف والزوار الذين يأتون فجأة

نعم لا

☐
☐

إذا رن الهاتف أذهب للرد عليه بلا عجلة.
< اجعل معك هاتفًا لاسلكيًا أو محمولًا يمكنك حمله معك في جميع أنحاء المنزل، أو ثبت هاتفًا في كل طابق.

☐
☐

إذا أتى أحدهم دون موعد مسبق ورن جرس الباب،
أمشي بهدوء إلى الباب.
< يتيح لك نظام الاتصال الداخلي (الإنتركم) معرفة من يقف بالباب والتحدث إليه. يمكنك أيضًا اختيار جرس باب مزود بكاميرا مرتبطة بهاتفك المحمول. يمكنك شراء هذا النوع من جرس الباب من محل الخردوات.



غرفة المعيشة والمطبخ

لا نعم

☐☐

الكراسي والأرائك التي عندي مزودة بمساند أذرع عالية حتى أتمكن من الوقوف بسهولة.

☐☐

حين أنهض من جلوسي أنتظر قليلا قبل أن أمشي.
< شد عضلات ساقك الواحدة تلو الأخرى.

☐☐

ما تكثر حاجتي إليه أجعله قريبًا مني لأتمكن من الإمساك به بسهولة.

☐☐

إن اضطررت إلى الوصول إلى شيء مرتفع فإني أستخدم سلمًا منزليًا متينًا.
ويكون بهذا السلم مقبض أستطيع الإمساك به. ولا أستخدم في ذلك كرسيًا عاديًا أو كرسيًا بلا ظهر أو بلا ذراعين.

☐☐

أجعل مسافة بين قطع الأثاث في منزلي حتى لا أصطدم بأي منها أثناء المشي.

☐☐

أحرص على نظافة الأرضية.
< قد تكون أرضية المطبخ على وجه الخصوص زلقة بسبب الدهون المستخدمة في الطهي.

☐☐

بعد الفراغ من مسح الأرضية أنتظر حتى تجف الأرضية تمامًا. أتجنب المشي على أي أرضية مبتلة.

أمور يجب الانتباه لها



حين تكون في الخارج

نعم لا

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أرتب الآلات والعدد وأتخلص من مخلفات الحديقة أولاً بأول. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أجعل فناء منزلي خاليًا من الطحالب والأعشاب وأوراق الأشجار. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أسوي أي رصف غير مستوي أو درجات السلالم الصغيرة الغير مستوية. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | حين أستخدم السلم أتأكد من أنه متين ومستوي وثابت على الأرض.
< إذا كنت تستخدم سلمًا موضوعًا على أرض لينة فضع أولاً بعض أحجار الرصف لتجعل السلم يقف على سطح مستوي وثابت. إذا كنت تنفذ مهمة كبيرة فاستخدم سقالة بدلاً من السلم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أبلغ البلدية عن أي أحجار رصف تجدها غير ثابتة أو أي أضواء شوارع تجدها مكسورة. |



الطريقة الصحيحة لاستخدام مساعدات المشي

نعم لا

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تولّى مختصّ محترف أمر ضبط المشاية الثابتة أو المتحركة التي أستخدمها. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | حين أستخدم المشاية المتحركة باعتبارها مقعدًا أحرص على أن تكون المكابح في وضع التشغيل. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | أخضع المشاية المتحركة للفحص الدوري كل عام.
< من الضروري أن تُخضع المشاية المتحركة للفحص الدوري كل عام. ويتضمن هذا فحص المكابح ونظام الطي وارتفاع المقابض. فلو كانت المقابض مرتفعة ارتفاعًا زائدًا عن الحد فستمشي مرفوع الكتفين ما يصيبك بعد ذلك بالام الرقبة والكتفين. ولو كانت المقابض منخفضة انخفاضًا زائدًا عن الحد فلن توفر لك المشاية المتحركة الدعم الكافي وستتخذ وضعًا خاطئًا ما يؤثر سلبيًا على ظهرك. |

Colophon

VeiligheidNL

هاتف: +31 (0)20 - 511 45 11

info@veiligheid.nl

www.veiligheid.nl

إخلاء المسؤولية

كل ما يتضمنه هذا المنشور من مواد ومعلومات (سواء كانت نصوياً أو صوراً أو ملفات يمكن تنزيلها من الويب أو غيرك ذلك) كل هذا ملكية لمؤسسة (VeiligheidNL) ما لم يُذكر خلاف ذلك.

ولقد بذلنا كل ما في وسعنا في سبيل إعداد هذا المنشور. ولكن مؤسسة (VeiligheidNL) لا تتحمل أي مسؤولية عن أي هفوة أو عيب في هذا المنشور، ولا تتحمل أي مسؤولية عن أي حوادث أو إصابات قد تنجم عن ممارسة التمارين الواردة فيه. وهذه المواد لا يجوز نسخها أو توزيعها أو أي التعامل معها بأي طريقة أخرى دون الحصول على إذن كتابي من مؤسسة (VeiligheidNL).

المحتويات

تنقيح مؤسسة VeiligheidNL

صدر هذا المنشور بالتعاون مع:

د/ ناتالي فان دير فيلد (N. van der Velde) أستاذة الوقاية من

السقوط في المركز الطبي الأكاديمي (مستشفى جامعي تابعة

لجامعة أمستردام)

مركز التغذية الهولندي

Royal Visio, Visio Accessibility

الجمعية الهولندية للعلاج الطبيعي (في طب الشيخوخة)

جامعة العلوم التطبيقية في أوترخت - معهد دراسات الحركة

©2023 VeiligheidNL

كل الحقوق محفوظة

معلومات إضافية

لديك استفسارات؟ يسرنا أن نتواصل معنا:

اسم المهنة:

العنوان:

الهاتف:

البريد الإلكتروني:
