



هل تعرف إن كنت عرضة أكثر لخطر السقوط من عدمه؟

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| لا | نعم | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل حدث وسقطت خلال الـ 12 شهرًا الماضية؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل تخشى السقوط؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل تجد صعوبة في الحركة أو المشي أو حفظ التوازن؟ |

الإجابة بنعم عن سؤال منها أو سؤالين



احتمال سقوط قوي

الإجابة بالنفي عن جميع الأسئلة



احتمال سقوط ضعيف

قوة الإبصار



- ☐ أخضع لفحص سنوي للعيون كل عام.
- ☐ أنظف نظارتي كل يوم.
- ☐ أحرص على أن يتمتع منزلي بإضاءة كافية.

القدمان والأحذية



- ☐ أولي قدميَّ عناية خاصة أو أسند أمر رعايتهما إلى متخصص في العناية بالقدمين.
- ☐ أنتعل حذاءً متينًا. الحذاء يناسب مقاس قدمي، وكعبه ليس خفيفًا هشًا.
- ☐ الخفان دائمًا ملائمان لقدمي وأشعر بالراحة وأنا أمشي بهما.
- ☐ حين أشعر بألم في قدمي أو أجد متاعب أخرى متعلقة بهما ألبأ إلى طبيبي المعالج أو إلى مختص علاج القدمين.

بيت آمن



- ☐ الكابلات والأسلاك مثبتة كما ينبغي أو غير ظاهرة.
- ☐ كل أرضيات بيتي مضادة للانزلاق، بما في ذلك الحمام.
- ☐ السجاد له ظهر مضاد للانزلاق.
- ☐ لا أدع شيئًا فوق الدَّرَج.
- ☐ المشاية المتحركة التي أستخدمها مضبوطة كما ينبغي لتناسبني، وأعرف كيفية استخدامها.

احتمال سقوطك قوي

أبشر فيمكنك أن تفعل أمورًا حيال ذلك. حدد موعدًا لزيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية مثل طبيبك المعالج أو أحد من يعملون في حقل التمريض في الحي الذي تسكن فيه. فيمكنه مساعدتك على تقليل فرصة السقوط.

سأحدد موعدًا لزيارة:

إذا حددت موعدًا فاقرأ قائمة المطلوبات لترى ما يمكنك بالفعل عمله بنفسك.

احتمال سقوطك ضعيف.

هذا نبأ سار! حافظ على نشاطك وعليك بتمارين حفظ التوازن والقوة لتحافظ على لياقتك.

لن تتمتع باللياقة البدنية لا بد لك من ممارسة الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يوميًا والتدريب على حفظ التوازن وقوة العضلات. فهذا من شأنه أن يمكّنك من الحفاظ على لياقتك والحفاظ على مرونة عضلاتك. سيضمن هذا أن تصير أقل عرضة للسقوط.



النصيحة الأولى:

ممارسة التمارين مع الآخرين تجلب متعة أكثر! تقدم البلدية أنشطة تمارين تعينك على الاشتراك.

النصيحة الثانية:

شاهد البرنامج التليفزيوني (Nederland in beweging!) وشارك واندمج! وهو يذاع كل يوم في التاسعة والرابع صباحًا على قناة (NPO2) ثم في العاشرة والرابع صباحًا على قناة (NPO1).

النصيحة الثالثة:

اقرأ قائمة المطلوبات وانظر ماذا يمكنك فعله بخلاف النقاط المذكورة لمنع السقوط.

قائمة بما عليك فعله

كيف تظل منتصبًا وتتجنب السقوط.

ما الذي تقوم به الآن بالفعل لتتجنب السقوط؟

حفظ التوازن وقوة العضلات



☐ أمارس التمارين كل يوم لأتمتع بتوازن أفضل و أمرّن 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.

العلاج والأدوية



☐ أعرف بالضبط أي دواء أتناول.

☐ أعرف ما إذا كانت الأدوية التي أتناولها تزيد من احتمالية تعرضي للسقوط أو لا.

☐ عندما أتلقي أدوية جديدة أسأل دائماً ما إذا كان لا بأس في تناولها مع الأدوية الأخرى.

☐ كل عام أطلب من طبيبي المعالج أو الصيدلاني مراجعة الأدوية التي أتناولها.

الطعام اللذيذ والصحي



☐ أعرف الخضروات والفواكه وأنواع الطعام الأخرى التي أحتاج إلى تناولها كل يوم.

☐ أحرص على تناول كمية كافية من البروتينات. ويمكنني 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.