

## حقائق متعلقة بالسقوط

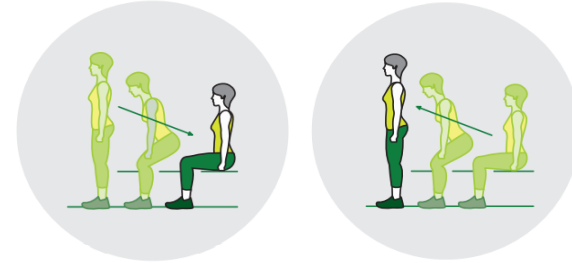
- يتعرض شخص واحد مسن من بين كل 4 مسنين ( 65 عامًا فأكثر) للسقوط كل عام
- ستون في المائة من حالات السقوط تحدث في المنزل
- السقوط هو المسبب الأول للإيداع في دور الرعاية
- تشمل عوامل الخطر المتعلقة بالسقوط:
- السن: 85 وأكثر
- العيش منفردًا
- ضعف السمع والبصر
- ضعف التغذية وقلة النشاط
- وجود تاريخ من حالات السقوط

## ما الذي يمكن فعله؟

- يمكن الوقاية من معظم حالات السقوط إليك بعض الطرق لتقليل خطر تعرضك للسقوط:
- مارس الأنشطة البدنية
- دع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يراجع أدويةك
- حافظ على الحالات المزمنة التي تعاني منها تحت السيطرة
- اخضع لفحص البصر والسمع سنويًا
- قم بإجراء التعديلات المنزلية اللازمة
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول السقوط وإذا كان لديك خوف من السقوط

## ما الذي يمكن فعله؟

- يمكن أن تؤدي ممارسة تمارين القوة والتوازن والمرونة بانتظام إلى تقليل خطر تعرضك للسقوط.
- 1. اجلس في مقدمة كرسي قوي مع ثني ركبتك وجعل قدميك مسطحتين على الأرض مع المباعدة بينهما بمسافة كتلك التي بين كتفيك.
- 2. ضع يديك على جانبيك، وحافظ على استقامة ظهرك ورقبتك وصدرك مع الاتجاه للأمام قليلاً.
- 3. تنفس ببطء. انحنِ إلى الأمام واشعر بوزنك على مقدمة قدميك.
- 4. أخرج الزفير وقف ببطء، مستخدمًا يديك بأقل قدر ممكن.
- 5. توقف لبرهة لشهيق وزفير كاملين.
- 6. خذ شهيقًا بينما تجلس ببطء.
- 7. أخرج الزفير.
- 8. كرر هذا التمرين 10-15 مرة. إذا كان هذا كثيرًا للغاية، فاعمل على الوصول إلى هذا الرقم بمرور الوقت.



\*تحقق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لأن هذا التمرين قد لا يكون مناسبًا للجميع

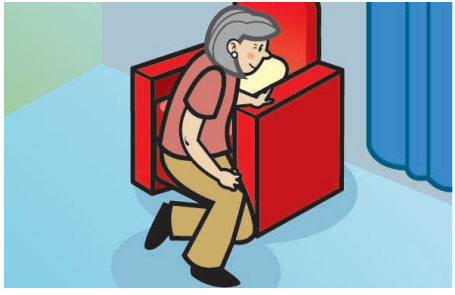
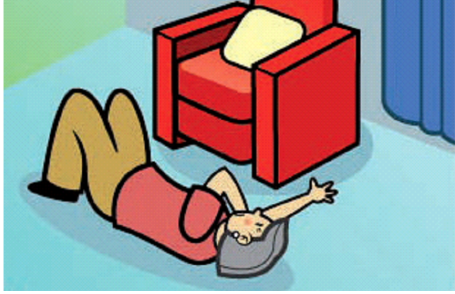
## النهوض بشكل آمن

إذا سقطت، فابق هادئًا قدر الإمكان وخذ نفسًا عميقًا للاسترخاء. ابقَ على الأرض لبضع لحظات وحدد ما إذا كنت قد أصبت بأذى. قد يؤدي النهوض بسرعة كبيرة أو بطريقة خاطئة إلى حدوث إصابة.

إذا كنت تعتقد أنه يمكنك النهوض بدون مساعدة:

1. تدحرج على جانبك. استرح بينما يتكيف جسمك وضغط دمك.
2. اسحب ركبتك تجاه جسمك وضع يدك على الأرض أمام صدرك.
3. ادفع بنفسك إلى وضعية "الطاولة".
4. ازحف نحو أريكة أو كرسي. ضع كلتا يديك على المقعد وادفع نفسك ببطء. إذا شعرت بأن إحدى ركبتك أقوى، اثنها وحمل وزنك عليها وأنت تدفع نفسك بذراعيك على الكرسي. استدر ببطء واجلس على الكرسي.

إذا تأذيت أو لم تستطع النهوض بمفردك، فاطلب المساعدة من أحدهم أو اتصل بالرقم 911. إن حمل هاتف محمول أو متنقل معك أثناء تنقلك في منزلك يمكن أن يسهل الاتصال بشخص ما إذا كنت تعيش بمفردك أو تحتاج إلى مساعدة. من بين الخيارات الأخرى نظام الاستجابة المخصص للطوارئ، والذي يسمح لك بالضغط على زر موجود على قلادة أو سوار خاص لطلب المساعدة.



## استفسارات لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

3. كيف يمكن أن تؤثر صحتي الحالية على خطر تعرضي للسقوط؟ يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إجراء فحص جسدي لتقييم حالة صحتك الوظيفية والعصبية والبصرية والقلبية والعقلية لتحديد ما إذا كنت معرض لخطر زائد للسقوط. اطلب إحالة عند الحاجة. يمكن أن تستفيد من زيارة مقدم رعاية صحية متخصص في الإبصار أو العلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي.
4. هل يمكن للنشاط الجسدي أن يقلل من خطر تعرضي للسقوط؟ ممارسة النشاط الجسدي إحدى أهم الطرق لتقليل خطر تعرضك للسقوط. يمكن أن يحسن القوة والتوازن والمرونة وكتلة العظام. Tai Chi و A Matter of Balance هما برنامجان ثبت أنهما يقللان من السقوط ويزيدان مستويات النشاط لدى كبار السن.

1. هل يمكن أن تساهم أدويتي في التعرض للسقوط؟ اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك مراجعة جميع الأدوية والمكملات التي تتناولها حاليًا. اسأل عن الآثار الجانبية المحتملة أو التفاعلات الناتجة عن مزيج الأدوية.
2. هل ينبغي أن أتناول المكملات الغذائية؟ تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في تناول أي أدوية، بما في ذلك المكملات. قد تستفيد من زيادة كمية الفيتامينات والمعادن في نظامك الغذائي. حيث إن تناول كمية أقل من اللازم منها يمكن أن يسبب ضعف العضلات وانخفاض كتلة العظام وتراجع الأداء العصبي مما يمكن أن يزيد من خطر تعرضك للسقوط. احتفظ بقائمة تضم أدويةك وقم بتحديثها بشكل مستمر.



## احمِ استقلاليتك وحافظ عليها



## دليل للوقاية من السقوط

وكالة الصحة والخدمات الإنسانية لمقاطعة سان دييغو،  
خدمات التقدم في العمر والاستقلالية  
للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على (858) 495-5500 أو زيارة  
[www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org)

## استفسارات لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

### الإضاءة

- ضع المصابيح بالقرب من السرير حيث تكون سهلة الوصول
- قم بتثبيت ضوء ليلي حتى تتمكن من رؤية المكان الذي تمشي فيه (بعض الأضواء الليلية تضيء من تلقاء نفسها بعد حلول الظلام)
- استبدل مصابيح الإضاءة المحترقة

### الملابس والإكسسوارات

- ارتدِ أحذية ذات نعل رفيع مضاد للانزلاق
- ارتدِ السراويل أو الفساتين التي تم ثني طرفها حتى لا تلمس الأرض
- احمل هاتفًا محمولًا أو نقالًا معك في جميع الأوقات
- ضع في اعتبارك استخدام نظام استجابة مخصص للطوارئ

### الحمامات

- ضع حصائر مطاطية مضادة للانزلاق على أرضية حوض الاستحمام أو الدش
- قم بتركيب قضبان استناد بجوار وداخل حوض الاستحمام وجوار الحمام
- ضع في اعتبارك استخدام مقعد مرحاض مرتفع

### الأماكن الخارجية

- أصلح الكسور والفجوات في الرصيف أو الممر
- قم بتشذيب الشجيرات الموجودة على الطرق المؤدية إلى الباب.

### الأرضيات

- قم بإزالة الممرات من الأثاث والفوضى
- قم بلف الأسلاك والحبال أو تثبيتها على الحائط
- ثبت السجاد على الأرض بشريط لاصق ذي وجهين (أو قم بإزالته)
- لا تستخدم شمع الأرضيات
- أزل الكراسي المنخفضة التي يصعب الجلوس عليها

### السلالم والدَّرَج

- أبعد الأشياء عن السلالم.
- أصلح درجات السلم المكسورة أو غير المستوية
- أصلح الدرابزين المفكوك أو ضع درابزينًا جديدًا على جانبي الدرج
- ضع إضاءة علوية ومفاتيح إضاءة في أعلى السلم وفي آخره
- ضع شريطًا عاكسًا على أسفل وأعلى الدرج

### المطبخ

- احتفظ بالأشياء التي تستخدمها كثيرًا على الرفوف السفلية (بارتفاع الخصر تقريبًا)
- احتفظ بقارورة الحياة أو بالقائمة الحالية التي تشمل معلوماتك الصحية على ثلاجتك في حالة الطوارئ
- لا تستخدم الكرسي أبدًا للوقوف عليه

### غرفة النوم

- قم بتعديل ارتفاع السرير إلى موضع مريح