XAQIIQOOYINKA DHICIDDA/KUFIDDA

- 1 ka mid ah 4tii waayeel (65+) ah ayaa dhaca sannad kasta
- Boqolkiiba lixdan dhicitaannadu waxay ka dhacaan guriga
- Dhicidda waa sababta koowaad ee lagu galo guriga kalkaalinta

Sababaha keena dhicitaanku waxaa ka mid ah:

- Da'da: 85+
- Kali noolaanshaha
- Maqalka iyo aragga oo daciifa
- Nafaqo xumo iyo jimicsi la'aan
- Qofka oo horey u dhici/kufi jiray

MAXAA LA SAMEYN KARAA?

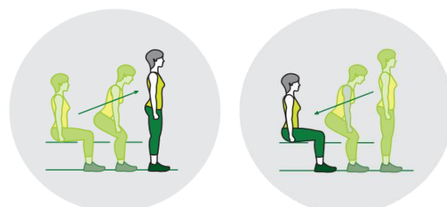
Inta badan dhicitaannada waa laga hortegi karaa! Waa kuwan siyaabaha qaar ee lagu yareeyo khatartaada:

- Noqo qof jir ahaan firfircoon
- Dawooyinkaaga dib ha u eego bixiyahaaga daryeelka caafimaadka
- Maaree jirrooyinkaaga dabadheeraada
- Ha la eego araggaaga iyo maqalkaaga sannad kasta
- Ka hagaaji grigaaga meelaha sababi karo inaad dhacdo
- Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka dhicitaanada iyo haddii aad ka baqeyso dhicitaan

JIMICSIGA KA KICIDDA KURSIGA

Si joogto ah u sameynta jimicsiyada u baahan awoodda, dheelitirnaanta, iyo dabacsanaanta waxay yarayn kartaa halista inaad kufto/dhacdo.

1. Ku fadhiiso dhinaca hore ee kursi adag iyadoo jilbahaagu laaban yihiin cagahaagana si siman dhulka u yaallaan, oo ay kala fog yihiin inta garbahaaga ballacooda isu jiraan.
2. Gacmahaaga saar labada bawdood, adoo dhabarka iyo qoortaada toosan yihiin laabtaadana hore u soo baxsan tahay.
3. Si tartiib ah u neefso. Horay u soo tiirso oo ka dareen miisaankaaga xagga hore ee cagahaaga.
4. Neefso, oo si tartiib ah u kac, adigoo u isticmaalaya gacmahaaga sida ugu yar ee suurtogalka ah.
5. Adigoo taagan si buuxda u neef qaado oo u neef saar.
6. Neefso adigoo **si tartiib ah** u fadhiisanayo.
7. Neef saar.
8. Ku celi jimicsigan 10-15 jeer. Haddii tiradani ay aad u badan tahay, ku biloow tiro aad sameyn karto illlaa aad muddo ka dib soo gaareyso.



*Ka hubi bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waa intaa oo uu jimicsigani kugu habboonayn e

SI BADQAB LEH U KICIDDA

Haddii aad kufto, isu deji sida ugu macquulsan oo si qoto dheer u neefso si aad u nasato. Joog dhulka dhawr daqiiqadood oo hubi in aad dhaawacantay. Si degdeg ah ama si khaldan u kicidda waxay keeni kartaa dhaawac.

Haddii aad u malaynayso inaad kici karto caawimaadla'aan:

1. Isu geddi dhinacaaga. Naso inta jirkaaga iyo cadaadiska dhiiggaagu ay is beddelayaan.
2. Jilbahaaga u soo jiid xagga jidhkaaga oo gacantaada saar dhulka ka horreeya laabtaada.
3. U fadhiiso qaabka miiska.
4. U guurguuro sariir ama kursi. Labada gacmood saar kursiga oo si tartiib ah kor isugu qaad. Haddii jilbahaaga midkood uu xoogan yahay, laab oo saar isaga miisaankaaga markaad kor isu qaadayso adigoo labada gacmood ku qabsanayo kursiga. Si tartiib ah u soo jeeso oo ku fadhiiso kursiga.

Haddii aad dhaawacan tahay ama aanad keligaa kici karin, caawimo weydiiso qof ama wac 911. Sidashada moobil ama teleefanka gacanta markaad gurigaaga ku dhex socoto ayaa kuu fududayn karto inaad wacdo qof haddii aad keligaa nooshahay ama aad u baahan tahay caawimaad. Nadaamka gurmadka degdega ah, kaas oo kuu ogolaanaya inaad riixdo badhan gaar ah oo aad ku waydiisanayso caawimo, ayaa ah dookh kuu banaan.

SU'AALAHA AAD WAYDIIN KARTO BIXIYAHAAGA DARYEELKA CAAFIMAADKA

1. **Daawadeydu ma sababi kartaa inaan dhaco/kufo?** Bixiyahaaga daryeelka caafimaad dib ha u eego dhammaan daawooyinka iyo kaabista nafaqada aad hadda qaadato. Weydii waxyeelooyinka ama falcelnta suurtagalka ah ee ka iman karto isku-darka daawooyinka.
2. **Miyaan qaataa kaabis nafaqeed?** Kala hadal dhakhtarkaaga ka hor inta aanad bilaabin wax daawooyin ah, oo ay ku jiraan kaabista nafaqeed. Waxa laga yaabaa inaad faa'iido ka hesho kordhinta tirada fiitamiinada iyo macdanaha ku jira cuntadaada. Inaad hesho nafaqo aad u yar waxay sababi kartaa daciifnimada murqaha, lafaha oo qafiifa, iyo hoos u dhaca shaqada neerfaha taasoo kordhin karta khatarta inaad dhacdo. Hayso liiska daawooyinka oo si joogto ah u cusboonaysii. Waa inay ku jiraan dhammaan daawooyinka dhakhtarku qoray, daawooyinka farmashiyaha lagaga bilaa waqrqad dhakhtar, iyo kaabista nafaqeed.
3. **Sidee buu caafimaadkayga hadda u saamayn karaa khatarta ah inaan dhaco?** Bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu waxa uu samayn karaa baaritaan jireed si uu u qiimeeyo shaqadaada, neerfaha, aragga, wadnaha, iyo xaalada caafimaadka dhimirka si loo go'aamiyo haddii aad halis dheeraad ah ugu jirto dhicitaan. Weydiiso gudbin haddii loo baahdo. Waxaa laga yaabaa inaad ka faa'iidaysato inaad la kulanto bixiye daryeel caafimaad oo ku takhasusay aragga, daaweynta jireed, ama daaweynta shaqada.
4. **Jimicsiga jireed ma yarayn karaa khatarta ah inaan dhaco?** Firfircoonida jireed waa mid ka mid ah siyaabaha ugu muhiimsan ee lagu dhimi karo khatarta dhicistaada. Jimicsiga wuxuu kor u qaadi karaa xoogga, dheelitirka, dabacsanaanta, iyo cufnaanta lafaha. Tai Chi iyo A Matter of Balance waa laba barnaamij oo la muujiyay inay yareeyaan dhicitaanka iyo kordhinta heerarka dhaqdhaqaaqa dadka waaweyn.

Liiska Hubinta Badbaadada Guriga

SAGXADAHA

- ☐ Alaabta iyo walxaha ka qaad dariiqyada guriga
- ☐ Fiilooyinka ku koolee ama ku dheji darbiga
- ☐ Kula dheji roogagyada iyo sajaayadaha dhulka coolo laba-dhinac ah (ama iska saar)
- ☐ Ha isticmaalin dufan sagaxdeedka
- ☐ Ka saar kuraasta hoose ee ay adagtahay in si fudud llogu fadhiisto ama looga kaco

NALALKA GURIGA

- ☐ Dhig nalka meel u dhow sariirta oo si fudud looga gaari karo
- ☐ Ku rakib nalka habeenkii si aad u aragto meesha aad ku socoto (nalalka habeenka qaarkood ayaa iskood u damo mugdiga kadib)
- ☐ Beddel nalalka gubtay

JARJAROOYINKA IYO TALLAABOOYINKA

- ☐ Jaranjarada ka ilaali in waxyaabo yaallaan
- ☐ Hagaaji kaabadaha jaranjarada ee jabay ama aan sinnayn
- ☐ Hagaaji biraha qabsashada ee dabacsan, ama ku dheji mid cusub labada dhinac ee jaranjarooyinka
- ☐ Ku rakib nalka madaxa sare iyo daaro-damiyaha nalka xagga sare iyo hoose ee jaranjarooyinka
- ☐ Ku dheji koolo iftiimaysa xagga hoose iyo sare ee jaranjarooyinka

DHARKA/ASAASIYAADKA

- ☐ Xiro kabo leh sagxad qafiif ah oo aan cagtooda hoose siibanayn
- ☐ Xidho surwaal iyo lebbis kor u qaadsan si aanay dhulka u taaban
- ☐ Sido moobil ama teleefanka gacanta mar walba
- ☐ Tixgeli habka jawaabta degdega ah

JIKADA

- ☐ Ku rido alaabta aad inta badan isticmaasho khaanadaha hoose (qiyaastii illaa joogo sintaada ah)
- ☐ Ku kaydi macluumaadka gurmadka ama liiska macluumaadka caafimaadka ee hadda talaajadaada haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah
- ☐ Weligaa ha u isticmaalin kursi inaad ku kor istaagto si aad u gaarto wax kaa sarreeya

MUSQULAHA

- ☐ Dhig gogol laastiig ah ee aan sibayn sagxadda baafka qabayska ama qubayska
- ☐ Ku rakib biraha la qabsado agta iyo gudaha baafka qubesyka, iyo agta musqusha
- ☐ Tixgeli inaad isticmaasho kursiga musqusha ee kor loo qaaday, kursiga qubeyska ee rakiban, iyo/ama madaxa qubeyska gacanta lagu qabsado

QOLKA JIIFKA

- ☐ Ka dhig dhererka sariirta mid kugu habboon

BANNAANKA

- ☐ Dayactir dildilaaca iyo godadka dariiqa ama wadada guriga
- ☐ Ka jar geedaha ku teedsan dariiqyada albaabka loo maro

Ilaali oo Joogtee Madaxbanaanidaada

Hagaha Ka Hortagga Dhicitaannada

Wakaaladda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida ee Degmada San Diego
Wixii macluumaad dheeraad ah, wac (858) 495-5500 ama booqo:
www.SanDiegoFallPrevention.org

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

SAN DIEGO FALL PREVENTION TASK FORCE