

الوقاية من السقوط

Falls prevention



هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل خطر السقوط بما في ذلك ممارسة النشاط البدني وإدارة الأدوية وجعل منزلك ومحيطك آمنًا قدر الإمكان.

عظامك وعضلاتك



يعد اتباع نظام غذائي متوازن وتمارين الأثقال أمرًا مهمًا للحفاظ على صحة جيدة وعظام وعضلات قوية، فضلاً عن توفير طاقة يومية كافية. تأكد من حصولك على مستويات جيدة من فيتامين د لعظام وعضلات قوية.

قدميك



يمكن أن تساعدك العناية بقدميك على البقاء نشطًا ومستقلًا. مشاكل القدم ليست جزءًا طبيعيًا من التقدم في السن وقد تكون أول علامة على حالات طبية أكثر خطورة.

يمكنك الاعتناء بقدميك من خلال ارتداء أحذية مناسبة لقدميك وتناسب الأنشطة التي تقوم بها. يجب أن تكون عريضة بما يكفي عند إصبع القدم، ولها كعب منخفض أو معدوم ولها نعال غير قابلة للانزلاق. قم بإجراء فحوصات منتظمة لعلاج الأقدام لتقليل مشاكل القدم.



يسقط ثلث الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر مرة أو أكثر في السنة. في حين أن العديد من حالات السقوط لا تؤدي إلى إصابة، إلا أن ما يقرب من 1 من كل 5 حالات تتطلب عناية طبية أو دخول المستشفى. حتى السقوط الذي لا يسبب الإصابة يمكن أن يهز ثقتك بنفسك، ويمكن أن تمنعك المخاوف من السقوط من القيام بالأنشطة التي تستمتع بها.

إذا كنت قلقًا بشأن السقوط، أو تعرضت للسقوط، أو تعرف شخصًا مر بذلك، أو تشعر بعدم الاستقرار على قدميك، فهناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لبناء ثقتك بنفسك والبقاء نشطًا.

تقليل خطر السقوط

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على البقاء مستقلًا ومنع خطر السقوط.

توازنك



يمكنك تحسين توازنك وتنسيق حركتك من خلال ممارسة النشاط البدني والقيام بالتمارين التي تختبر توازنك. اسأل أخصائي فيسيولوجيا التمرين أو أخصائي العلاج الطبيعي عن كيفية اختبار توازنك.



بصرك

تتغير أعيننا مع تقدمنا في السن وقد تصعب رؤية التغيرات في الضوء أو التكيف معها. يمكن أن يؤدي الاكتشاف المبكر لتحسين صحة العين - 75% من أمراض العين يمكن الوقاية منها أو علاجها. افحص عينيك من قبل أخصائي البصريات كل عامين.



أدويتك

قم بإجراء فحوصات منتظمة مع الطبيب أو الأخصائي الصحي للمساعدة في ضمان إدارة حالتك الطبية.



لدعمك في ممارسة النشاط لتقليل خطر السقوط، تحدث إلى خدمة مدرب الصحة **Get Healthy Service** على الرقم 1300 806 258 أو تفضل بزيارة www.getthehealthynsw.com.au

النشاط البدني

كلما كنا أكثر نشاطًا، زادت فرصتنا في الحفاظ على توازننا ثابتًا، وعضلاتنا قوية ومفاصلنا مرنة.

يعد تحسين توازنك أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر السقوط. يمكنك تجربة أنشطة بسيطة في المنزل مثل:

- الوقوف على ساق واحدة أو المشي من الكعب إلى أخمص القدمين
- النهوض من الكرسي دون استخدام يديك
- تاي تشي أو برامج تدريب التوازن المنظم.

يمكن أن تساعدك برامج الوقاية من السقوط على تعلم طرق لتحسين توازنك وقوتك من متخصصي التمارين الرياضية المؤهلين.



يمكنك البحث عن برامج التمارين الجماعية وبرامج الوقاية من السقوط في منطقتك المحلية على موقع **NSW Active and Healthy**: activeandhealthy.nsw.gov.au

سيكون لجميع برامج رمز الوقاية من السقوط "FP" بجوار اسمها على القائمة.

تحسين السلامة في منزلك وحوله

- احصل على **إضاءة** جيدة، خاصة بين غرفة النوم والحمام في الليل وبالقرب من أي درج أو سلالم داخلية.
- تأكد من بقاء **الممرات والطرق** خالية ومضاءة جيدًا.
- تأكد من أن **الحصائر والسجاد** آمنة ولا تحتوي على تمزقات أو تجاعيد. ضع شرائط لاصقة على جميع الحصائر والسجاد أو قم بإزالتها قم.
- قم بتثبيت **قضبان الإمساك** بالقرب من الدرج وفي الحمام (قضبان المناشف ليست قوية بما يكفي لاستخدامها كقضبان إمساك).
- ضع علامة على الحافة الأمامية **للسلالم** الخارجية (بالطلاء الأبيض مثلًا) حتى يسهل رؤيتها.
- قم بإصلاح **المسارات** المكسورة أو غير المستوية أو المتشقة والباحات وأسطح المشي الأخرى. أبلغ المجلس المحلي عن ممرات المشاة المتصدعة.



نصيحة

راجع أخصائي العلاج المهني عن طرق لجعل منزلك أكثر أمانًا.



يمكن أن تساعدك **My Aged Care** في الوصول إلى خدمات ومعلومات رعاية المسنين مثل:

- الأنواع المختلفة المتاحة من خدمات رعاية المسنين
- أهليتك للحصول على الخدمات
- الحالات إلى مزودي الخدمة الذين يمكنهم تلبية احتياجاتك
- مساهمتك في تكلفة رعاية المسنين.

لكي تكون مؤهلًا للحصول على **My Aged Care**، يجب أن يكون عمرك 65 عامًا أو أكثر أو 50 عامًا أو أكثر للسكان الأصليين.

لمزيد من المعلومات والتسجيل حساب في **My Aged Care**، تفضل بزيارة myagedcare.gov.au أو اتصل على الرقم **1800 200 422** (أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً والسبت من الساعة 10 صباحًا حتى 2 ظهرًا).



إدارة الأدوية



نصيحة

نظّم قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها واعرضها على طبيبك أو الصيدلي.

تأتي الأدوية التي يتم شراؤها بوصفة طبية أو بدونها بأشكال عديدة بما في ذلك الأقراص والكبسولات واللصقات الجلدية والسوائل وقطرات العين والبخاخات وأجهزة الاستنشاق والكريمات والتحاميل والحقن. ضع في اعتبارك جميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية التي يصفها الطبيب أو التي يتم شراؤها من صيدلية أو سوبر ماركت أو متجر للأطعمة الصحية مثل المنتجات الطبيعية أو التكميلية.

يمكن أن يكون لتناول أنواع معينة من الأدوية، أو مجموعة من الأدوية، آثار جانبية قد تجعلك تشعر بالدوار أو النعاس مما قد يزيد من خطر السقوط.

تزداد احتمالية السقوط عند تناول أدوية من أجل:

- التوتر
- الاكتئاب
- صعوبات النوم.

نظّم أدويةك بأمان وفعالية. خذها تمامًا كما هو موصوف وقم بمراجعتها سنويًا من قبل أخصائي صحي.



نصيحة

عبوات ويبستر عبارة عن حاويات تحدد جميع الأدوية اللازمة لكل وقت معين من اليوم. يمكن أن تساعدك عبوات ويبستر على تذكر تناول الدواء المناسب في الوقت المناسب.

قائمة الأدوية

ماذا تحتاج:

- ☒ اسم الدواء
- ☒ الجرعة
- ☒ الكمية
- ☒ كم مرة ومتى
- ☒ لماذا يتم تناوله
- ☒ الحساسية

ماذا تفعل إذا سقطت في المنزل

يمكن أن يساعدك التخطيط لما يجب القيام به في حالة السقوط على الشعور بالاستعداد ويمكن أن يساعد عائلتك وأصدقائك على الشعور بالاطمئنان.

ضع خطة للحصول على المساعدة

ستتضمن خطة الطوارئ الجيدة كيفية طلب المساعدة وكيفية وصول المساعدة إليك.

- **احم نفسك** من خلال التفكير في جهاز يدق إنذارًا في حالة الطوارئ.
- **احصل على هاتف أو اتصال آلي أو إنذار محمول أو نظام اتصال داخلي في متناول اليد** على طاولة منخفضة، في حالة صعوبة النهوض.
- **اعرف بمن تتصل للحصول على المساعدة.** احتفظ بقائمة بأرقام هواتف العائلة أو الأصدقاء بالقرب من الهاتف أو احفظها في هاتفك للوصول إليها بسرعة.
- **دع العائلة والأصدقاء الموثوق بهم يعرفون كيفية الدخول إلى منزلك** إذا كنت غير قادر على النهوض للسماح لهم بالدخول. يمكنك ترك مفتاح احتياطي مع صديق أو جار أو قريب يعيش في مكان قريب أو في صندوق مركب بالخارج.



نصيحة

حاول الاتصال بشخص ما يوميًا.

إذا حدث السقوط في المنزل:

1. لا داعي للذعر، ابق ساكنًا لبضع دقائق وحاول التزام الهدوء.
2. تفقد جسمك. إذا لم تكن مصابًا بجروح بالغة، ففكر في النهوض. إذا لم تتمكن من النهوض، فاتصل للحصول على المساعدة. **اطلب رقم ثلاثة أصفار (000) لخدمات الطوارئ.**

إذا كنت تستطيع النهوض بمفردك:

1. تدرج على جانبك وحاول الوصول إلى وضع الزحف.
2. ازحف إلى قطعة أثاث ثابتة، مثل كرسي صالة أو أريكة أو سرير.
3. قف على ركبتيك وتمسك بالأثاث بقوة.
4. ادفع لأعلى باستخدام أقوى ساق وذراع لديك.
5. اجلس على الأثاث حتى تتمكن من التحرك بأمان.

إذا لم تتمكن من النهوض بمفردك:

1. حاول الزحف أو سحب نفسك للعثور على أي شيء يمكن أن يقيك دافئًا، مثل بطانية أو منشفة أو ملابس، أثناء انتظار المساعدة.
2. استخدم المنبه الشخصي الخاص بك، إذا كان لديك واحد أو استخدم شيئًا يمكنك الطرق عليه أو به لإحداث ضوضاء عالية، مثل عصا المشي، على الحائط لتنبيه أحد الجيران.
3. ابق دافئًا وانتظر وصول المساعدة. إذا كان بمقدورك، حاول النهوض مرة أخرى لاحقًا.



هام

إذا وقعت، فاستشر طبيبك للتحقق من الإصابات وتقييم ما إذا كان هناك سبب طبي للسقوط.

