

## الوقاية من حوادث السقوط التي تقع للبالغين كبار السن (Preventing Falls in Older Adults)

كل عام، يسقط الآلاف من البالغين كبار السن ويؤذون أنفسهم. وحوادث السقوط هي أحد الأسباب الرئيسية للإصابة وفقدان الاعتماد على النفس في فئة الأشخاص البالغين من العمر 65 عامًا فأكثر.

هناك العديد من الأسباب لتعرض كبار السن لحوادث السقوط. فيمكن أن تتعثر أقدامهم عند النزول من حافة الرصيف بالشارع. أو يمكن أن يسقطوا بعد الإصابة بالدوار جرّاء أخذ الأدوية. ويمكن أن تكون بعض حوادث السقوط مرتبطة بآثار التقدم في السن، مثل ضعف العضلات أو ردود الأفعال المتأخرة. أو يمكن أن ترتبط حوادث السقوط بنتائج السكتة الدماغية.

يتفق الخبراء أن بعض حوادث السقوط التي تقع للبالغين كبار السن يمكن الوقاية منها. ولكن نظرًا لأن المخاطر التي يتعرض لها كل شخص مختلفة بعض الشيء عن غيره، فتحدث إلى طبيبك حول أي من النصائح المذكورة أدناه قد يساعدك.

### العناية بنفسك

(Take care of yourself)

- حافظ على عظامك قوية. تحدث إلى طبيبك لتتأكد من أنك تحصل على ما يكفي من فيتامين د والكالسيوم.
- قم بإجراء فحص لبصرك وسمعك كل عام أو في أي وقت تلاحظ فيه حدوث تغيير. إذا كانت لديك مشكلة في الرؤية والسمع، فقد تكون غير قادر على تجنب الأشياء التي تجعلك تفقد توازنك.
- اتصل بطبيبك إذا كنت مصابًا بالجسأة أو مسمار القدم في قدميك ويجب إزالتها أو إذا كنت مصابًا بقرح لا تلتئم. إذا كنت ترتدي حذاءً واسعًا بسبب وجود مشاكل بالقدم، يمكن أن تفقد توازنك وتسقط.
- إذا كنت تشعر بالدوار عندما تقف بسرعة، فخذ الوقت الكافي لتنهض من فراشك أو كرسيك ببطء. عندما تستيقظ، يمكن أن يساعدك الجلوس أولاً ثم العد ببطء حتى 10 قبل أن تحاول الوقوف. وبعد أن تقف، ابق ثابتًا لبضع ثوان قبل أن تتحرك.
- إذا كنت تشعر بالضعف أو الدوار الشديد، فلا تحاول التجول. وبدلاً من ذلك، قم بزيارة طبيبك في أسرع وقت ممكن.
- اتصل بطبيبك إذا كنت تشعر بالدوار وتفقد توازنك. فقد يكون لديك مشكلة صحية يجب علاجها، مثل ضغط الدم أو مشكلة بالأذن الداخلية. أو قد تكون مصابًا بآثر جانبي بسبب أحد الأدوية التي تأخذها.
- تأكد من أنك تشرب ما يكفي من المياه، خاصة إذا كان الطقس حارًا.



## توخي الحذر الشديد إذا كنت تعيش بمفردك (Take extra care if you live alone)

- إذا كنت تعيش بمفردك، ففكر في ارتداء جهاز تنبيه يجلب لك المساعدة في حالة ما إذا تعرضت للسقوط ولم تستطع النهوض. أو احمل هاتفًا لاسلكيًا أو خلويًا معك عندما تنتقل من غرفة إلى غرفة. فحينئذ يمكنك طلب المساعدة بسرعة إذا كنت تحتاجها.
- ضع خطة للتواصل مرة يوميًا مع أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء. واجعل شخصًا واحدًا يعرف مكانك.
- تعلم كيف تنهض من السقوط. وحاول أن تفعل هذا عندما يكون هناك شخص ما بصحبتك. وإذا كنت تستطيع أن تنهض بمفردك، فتدرب على هذا كثيرًا بما يكفي لتشعر بالراحة. أما إذا لم تكن تستطيع النهوض بمفردك، فقم بزيارة أخصائي علاج طبيعي للحصول على المساعدة.

## تعلم طرقًا لحفظ توازنك (Learn ways to keep your balance)

- تعلم القيام بوضع التمرينات للتقوية وحفظ التوازن. يمكن أن تساعدك ممارسة هذه التمرينات كل يوم على البقاء نشيطًا ومعتمدًا على نفسك.
- ارتد حذاءً منخفضًا ذا مقاس ملائم ويمنح قدميك دعمًا جيدًا. واستخدم أحذية ذات نعال مضادة للانزلاق. وقم بإصلاح أو استبدال الكعوب والنعال المتآكلة.
- إذا كنت تستخدم مشاية أو عصا، فتأكد من أنها مثبتة إليك. وإذا كنت تستخدم عصا، فاستبدل الطرف المطاطي عندما يصبح متآكلًا.
- إذا كان لديك حيوانات أليفة، فأبقهم في مكان واحد أثناء الليل. ودرب حيواناتك الأليفة على ألا يقفزوا عند قدميك أو يعيقوا حركتك. وفكر في شراء مزود بجرس لحيوانك الأليف حتى تعرف عندما يكون حيوانك الأليف في مكان قريب.

## معرفة أدويةك (Learn about your medicines)

- اعرف الآثار الجانبية للأدوية التي تأخذها. واسأل طبيبك إذا كانت الأدوية التي تأخذها يمكن أن تؤثر على توازنك. على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر الحبوب المنومة وبعض أدوية علاج القلق على توازنك.
- إذا كنت تأخذ دواءين أو أكثر، فتحدث إلى طبيبك بشأن كيفية عملهم معًا. ففي بعض الأحيان يمكن أن يسبب الجمع بين الأدوية الدوار أو النعاس. ويمكن أن يؤدي أي من هذين لحوادث السقوط.

## اجعل منزلك أكثر أمانًا (Make your home safer)

- قم بإزالة الأشياء التي قد تتعثر فيها أو قم بتثبيتها، مثل عتبات المداخل المرتفعة أو السجاجيد الصغيرة أو السجاد غير المثبت.
- أبق الممرات خالية من الأسلاك الكهربائية والأغراض المبعثرة.
- استخدم شمع أرضيات مضادًا للانزلاق وامسح المواد المنسكبة على الفور.
- أبق منزلك في إضاءة جيدة. واستخدم مصابيح ليلية (أو أبق المصباح العلوي مضاءً في الليل) في الأروقة والحمامات.
- ضع مساند للذراعين متينة فوق السلم. وتأكد من أن يكون هناك ضوء عند أعلى الدرج وعند أسفله.
- خزن الأغراض على أرفف منخفضة حتى لا تكون مضطرًا للتسلق أو لأن تمد ذراعيك إلى الأعلى.
- أبق هاتفًا ومصباحًا كاشفًا بجانب فراشك. وتحقق من بطاريات المصباح الكاشف كثيرًا لتتأكد من أنها ما زالت تعمل.
- للحصول على قائمة كاملة بالأمور الخطيرة التي يجب الانتباه لها وإصلاحها في المنزل، اطلع على قائمة الفحص الخاصة بالوقاية من حوادث السقوط.

## البقاء بأمان أثناء الاستحمام (Stay safe while bathing)

- قم بتزكيب مقابض للاستناد عليها وبُسط مضادة للانزلاق في حوض الاستحمام ومكان دش الاستحمام.
- استخدم كرسي استحمام أو مقعد استحمام. ويمكنك أيضاً أن تحاول استخدام دش الاستحمام الذي يُمسك باليد.
- ادخل في حوض الاستحمام أو في مكان دش الاستحمام بوضع الساق الأضعف أولاً. واخرج من حوض الاستحمام أو من مكان دش الاستحمام بجانبك القوي أولاً.

## الوقاية من حوادث السقوط بالخارج (Prevent outdoor falls)

- عندما تكون بالخارج، أبق يديك حرتين عن طريق استخدام حقيبة كنف أو حقيبة خصر أو حقيبة ظهر.
- إذا كنت ترتدي نظارات ثنائية البؤرة أو ثلاثية البؤرة، فقد يكون لديك مشكلات عندما تنزل عن حافة الرصيف أو تصعد الدرج. رتب للحصول على نظارات أحادية الرؤية يمكنك ارتداؤها عند المشي.
- ابحث عن متاجر أدوية ومتاجر بقالة بالقرب منك تعمل على مدار 24 ساعة ويمكنها أخذ الطلبات عبر الهاتف وتقديم خدمة التوصيل إلى منزلك. واستخدم هذه الخدمات، خاصة عندما يكون الطقس سيئاً.
- إذا كنت تعيش في منطقة يهطل عليها الثلج والجليد في الشتاء، فاجعل أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء ينثر ملحاً أو رملاً فوق الدرجات والأرصعة الزلقة.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة في جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

خر مراجعة: أبريل 19 2023  
مؤلف: myhealth.alberta.ca

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود الم ناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسئولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام .