

الشبكة الإقليمية للوقاية من السقوط

تم اعداد دليل لنبقى واقفين من قبل المنظمات المشاركة في شبكة AKE شارك في إعداد الدليل العديد من أعضاء الشبكة اللذين هم خبراء من مختلف المجالات. قامو بدعم كتابة الدليل Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus & Raha automaattiyhdistys (RAY)

AKE 2019 المنظمات التي تنتمي الى شبكة

www.psshp.fi/ake

- ♦ **Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelut, ESSOTE** <https://www.essote.fi/>
- ♦ **Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI** <https://www.sosteri.fi/>
- ♦ **Itä-Suomen yliopisto** <http://www.uef.fi/fi/etusivu>
- ♦ **Keski-Suomen sairaanhoitopiiri** <http://www.ksshp.fi/fi-FI>
- ♦ **Kuopion kaupunki** <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>
- ♦ **Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri** <https://www.psshp.fi/>
- ♦ **Kysteri** <https://www.psshp.fi/web/kysteri>
- ♦ **Savon ammattiopisto** <https://www.sakky.fi/>
- ♦ **Savonia-ammattikorkeakoulu** <http://portal.savonia.fi/amk/>
- ♦ **Siilinjärven kunta** <http://www.siilinjarvi.fi/>
- ♦ **SiunSOTE** <http://www.siunsote.fi/>
- ♦ **Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä** <http://www.ylasavonsote.fi/>



© J. Haatainen 2014

المصادر التي إستُخدمت بالإضافة الى التوصيات، تم فحص الروابط 5.1.2018

Epilepsialiitto. Turvallinen asuminen ja epilepsia.

Joanna Briggs Institute. 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispo-
tilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14
(15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Ho-
lopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: [http://hotus.fi/joanna-
briggs-institute/suomenkieliset-jbisuosituks](http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbisuosituks)

Muistiliitto. 2010. Kiinni arjessa.

Pajala S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos, opas 16.

STM. 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Op-
paita 25.

Verma I. & Hätönen J. 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknolo-
gia. Käkäte-raportteja 2/2011.

Fimea. [http://www.fimea.fi/kehittaminen/ laakeinformaati-
on_kehittaminen/ iakkaiden_laakityksen_tietokanta](http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaati-on_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta)

صور الدليل:

Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYSvalokuvaus

Maito ja Terveys, [http://maitojaterveys.multiedition.fi/
www/fi/ index.php](http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php), **ProKala,** [http://www.prokala.fi/pro-
kala.html](http://www.prokala.fi/prokala.html),

UKKinstituutti, <http://www.ukkinstituutti.fi> ja

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), www.evira.fi sekä
Pixabay.com

المزيد من المعلومات من الأنترنت (تم فحص الروابط 5.1.2018)

<http://www.turvallinenkoti.net>

<http://www.kotitapaturma.fi>

<http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>

<http://www.ikainstituutti.fi/>

<https://laakekortti.fi/> [http://www.laakehoidonpaiva.fi/
tietoa_paivasta/laakkeen kayttajan-muistilista](http://www.laakehoidonpaiva.fi/tietoa_paivasta/laakkeen kayttajan-muistilista) [http://
www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia](http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia) [http://
www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/](http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/)

<http://www.valli.fi/etusivu/>

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu> [https://www.evira.fi/
elintarvikkeet/terveytta-edistavaruokavalio/](https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistavaruokavalio/)

العلاج المناسب و الرياضة الموصى بها

Lonkkamurtuma [http://www.kaypahoito.fi/web/kh/ suosi-
tukset/suositus?id=hoi50040](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50040)

Osteoporoosi [http://www.kaypahoito.fi/web/kh/
suositukset/ suositus?id=hoi24065](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi24065)

Liikunta [http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/
suositukset?id=hoi50075](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075)

Liikunta on lääkettä [https://www.terveyskirjasto.fi/ terveys-
kirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077)

Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus [http://](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020)

www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020

التدخين وتفاذي السقوط

الحالة الصحية العامة السيئة تزيد من خطر السقوط. أحد أسباب الحالة الصحية العامة السيئة إضافة إلى عدم الحركة هو التدخين. عند الارهاق الجهاز التنفسي لا يكون قادراً على نقل الكمية الكافية من الأوكسجين الى العضلات.

التدخين يزيد مخاطر إضطراب دوران الدم في الدماغ و هشاشة العظام، مما يؤدي إلى نمو خطر الكسور عند السقوط.

إذا كنت ترغب بترك التدخين، إطلب المساعدة من الأخصائيين في الرعاية الصحية.



© TaTe 2014

الكحول وتفاذي السقوط

مع تقدم العمر يتغير نشاط أعضاء الجسم، حتى لو كانت الصحة جيدة. تأثيرات الكحول تقوى لأن تركيزسوائل أعضاء الجسم تقل و تبطئ عملية التحول الغذائي. إستخدام الكحول ممكن ان يتحول الى شئ مضر حتى وأن لم تزداد كمياتها.

تقدم العمر يقوي التأثير المسكر للكحول. كأس واحد من البيرة أو النبيذ يزيد من خطر السقوط و الحوادث الأخرى. ثلاثة جرعات تزيد من خطر الحوادث كثيراً.

الكحول يُضعف عملية التحكم بتوازن الجسم، الوعي و قدرة التفاعل. لبعض الأدوية نفس هذه التأثيرات. وخصوصاً الكحول مع الأدوية. التأثيرات من الممكن أن تكون مفاجئة وقوية جداً. خاصةً عند المسنين معظم الأدوية تبقى في الجسم لفترة طويلة. خروج الجرعة الواحدة من الكحول يستغرق ساعتين.

الأدوية وخطر السقوط

العديد من الأمراض، الأعراض والأدوية يعرّضون للسقوط. أفضل طريقة لتقليل خطر السقوط هي ان نعتني بعلاج المرض أو الأعراض بطريقة مناسبة.

تناول كمية قليلة من السوائل مع أدوية إزالة السوائل وأدوية ضغط الدم يزيدان من خطر السقوط.

تحدث دائما مع طبيبك عن تغيير الدواء، لا تقوم بتغيير دوائك بنفسك.



لدعم تناول الأدوية يُفَضَّل استخدام موزع الدواء. إحرص دائما أن يكون معك بطاقة الدواء المُحدّثة.

بهذه الاشياء تساعد نفسك ومساعدك.

تعرّف على دوائك: إسم الدواء، الجرعة، وقت التناول وهدف الإستخدام.

إستخدم الأدوية وفق التعليمات.

أعد قائمة (بطاقة دواء) بأدويتك و حافظ على أن تكون مُحدّثة.

سجل في القائمة كل الأدوية التي تستخدمها وأيضاً الأدوية الموصوفة من قِبل الأطباء الأخصائيين، الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبيب وكذلك الأعشاب، المنتجات الطبيعية والمكملات الغذائية. المعلومات مهمه في تخطيط و مراقبة العلاج، و في ملاحظة تفاعل الأدوية. إحمل القائمة دائما معك. يمكنك الاستفادة من التطبيقات الجاهزة مسبقا (مثلا www.laakkeeni.fi, www.laakekortti.fi) و من المستوصف الصحي، المستشفى او من الصيدلية عن طريق بطاقة الدواء التي تحصل عليها من هناك.

تحدّث عن الأعراض و ماتشعر به الى الطبيب، الممرضة أو إلى الصيدلاني. الأعراض التي تُعرّض إلى السقوط هي مثلاً الدوخة، الضعف عند النهوض، التعب، الدوخة، الرعشة، تصلب العضلات أو المزاج البارد.

أطلب أن يتم تقييم دوائك على الأقل مرة واحدة في العام أو كلما تحدثت متغيرات في أدويتك أو في حالتك الصحية.



في الأسفل على اليسار: قف وظهرك مستقيماً وإستند بيديك مثلاً إلى طاولة غسل الأطباق. إنهض بهدوء على أصابع رجلك و عاود النزول.

في الأسفل على اليمين: إجلس على الكرسي وظهرك مستقيماً. مد ركبتيك بالتناوب بصورة مستقيمة. إسحب قدمك نحوك.



الصور في الأعلى: إجلس على الكرسي، إنحني الى الأمام وإنهض واقفاً. إستند خفيفاً عند الحاجة. قف للحظة وظهرك مستقيماً ثم عاود الجلوس.

معدات المساعدة

إستخدم عند الحاجة معدات المساعدة للتحرك. إسأل النصيحة في إمرور معدات المساعدة و عمل التغييرات في المنزل من السمتموصف الصحي الخاص بك.

كرّر الحركات من 10 الى 20 مرة.

كرّر سلسلة الحركات ثلاث مرات.

مارس الرياضة نصف ساعة كل يوم

مارس رياضة التحمل المجهدة بصورة معتدلة، مثلاً المشي النشط على الأقل خمسة أيام في الأسبوع. مارس الرياضة نصف ساعة كل يوم. يمكنك تقسيم ممارسة الرياضة اليومية الى مرات مدتها 10 دقائق.

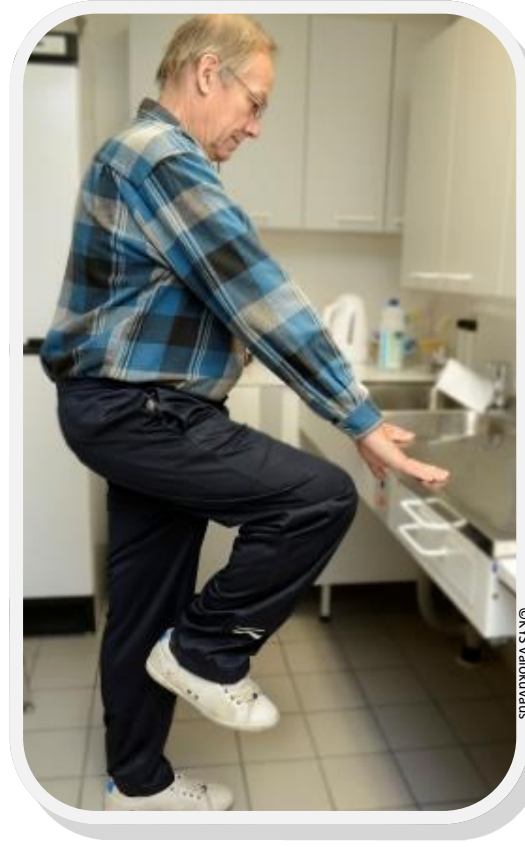
يمكنك ممارسة تمارين تقوية العضلات و التوازن في البيت أو في قاعة الألعاب الرياضية. تحاشى الجلوس الطويل!

تمارين التوازن و العضلات

يمكنك ممارسة تمارين الحركة مع الأنشطة اليومية مثلاً مع غسل الأطباق، مسح الغبار أو صعود السلم.

في البداية، قُم بالحركات الرياضية وفق مستواك. تكرر الحركة الواحدة الموصى به هو من 10 الى 20 مرة (سلسلة). قُم بتكرار السلسلة ثلاث مرات. إسترح قليلاً بين السلسلة والأخرى.

يمكنك تقوية الحركات بإستخدام أثقال خفيفة في الكاحل.

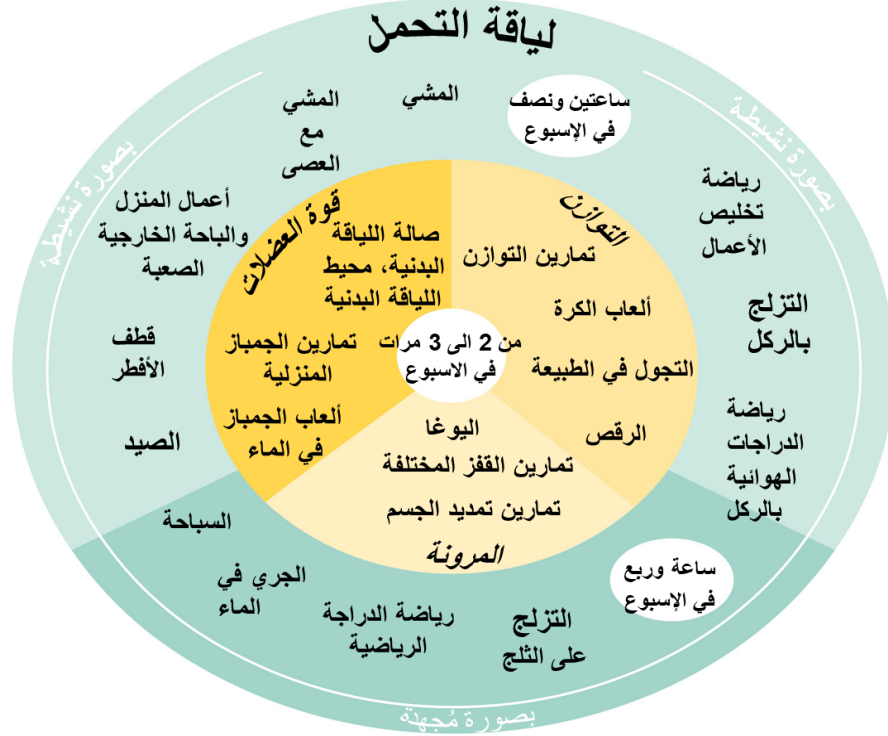


قف وظهرك مستقيماً. إستند مثلاً إلى طاولة غسل الأطباق. إرفع بالتناوب ركبتيك اليمين واليسار الى الأعلى.

كرّر الحركات من 10 الى 20 مرة مع كلا الساقين. كرّر السلسلة ثلاث مرات.

قف وظهرك مستقيماً، إستند مثلاً إلى طاولة غسل الأطباق. إسحب إحدى الساقين الى الوراء. إفعل الحركة بالتناوب مع كلا الساقين.





حسّن لياقة التحمل بممارسة الرياضة بانتظام لعدة أيام في الأسبوع، على الأقل ساعتين ونصف بصورة نشيطة أو ساعة ونصف بصورة مجهزة

بالإضافة الى ذلك

مزيداً من قوة العضلات

على الأقل مرتين في الأسبوع

طوّر توازنك

حافظ على المرونة

معظم تمارين القفز تُمرّن في نفس الوقت قوة العضلات، التوازن و المرونة.

تمارين التوازن مهمة خاصة للأشخاص فوق سن 80 عاماً ، كذلك لأولئك الأشخاص الذين حركتهم ضعيفة أو الذين حدثت لهم حوادث السقوط أرضاً.

الرياضة

الرياضة تُحسّن القدرة على تحمل النشاطات والممارسات اليومية كذلك تجلب التجارب الناجحة، تنشط العقل و الجسم. من المهم ان تجد لنفسك نموذج رياضي مناسب و هادف يمكنك ممارسته كل يوم.

في الصورة الجانبية توضيحاً للرياضة الأسبوعية المفضلة للأشخاص الذين فوق سن 65 عاماً. في الصورة يوجد عدة أمثلة لأنواع الرياضة الداخلية و الخارجية المناسبة. التوصية تؤكد على أهمية لياقة التحمل، قوة العضلات، التوازن، المرونة في الحفاظ على القدرة والثقة في التحرك وكذلك على منع حدوث السقوط أرضاً. اختر من الصورة الهوايات المناسبة لك، ممارسة الرياضة ولو لوقت قليل تُحسن من النشاط.

بالرياضة ممكن أيضاً تبطئ وتمنع الأمراض، مثلاً مرض السُكّر من النوع الثاني (سُكّر البالغين)، هشاشة العظام و هشاشة المفاصل. بالإضافة إلى ذلك الرياضة تُسهّل الإحساس بالآلام والخوف من السقوط أرضاً.

سوائل بصورة كافية

مع تقدم العمر يضعف الشعور بالعطش. كمية السوائل القليلة في الجسم تسبب الجفاف أسرع من الأشخاص الأصغر سناً. الجفاف ممكن أن يسبب هبوط في ضغط الدم و من خلاله ممكن أن يسبب أيضاً السقوط أرضاً. الكمية الكافية من السوائل تمنع أيضاً الإمساك.

من العادات الجيدة أن تتناول كأساً إضافياً من الماء مع تناولك للأدوية ومع وجبات الطعام كذلك مع الوجبات الخفيفة. تذكر أن تزيد من تناول المشروبات في الأجواء الدافئة ودائماً عند دخولك الساونا أو عندما تتحرك أكثر. إشرب السوائل بانتظام حتى قبل أن تشعر بالعطش.



إشرب في اليوم من 5 الى 8 كؤوس أي من لتر إلى لتر ونصف من المشروبات المختلفة. إستمتع دائماً بالماء كجزء من مشروباتك.

فيتامين (د) و الكالسيوم يحسنان من صلابة العظام

فيتامين (د) يحسن أيضاً من نشاط العضلات. في نفس الوقت تقل حالات السقوط والكسور.

للأشخاص من 75 عام و أكبر يُفصّل إستخدام الفيتامين (د) بكمية 20 ميكروغرام في اليوم على مدار السنة. الجرعة الأصغر (10 ميكروغرام في اليوم) قد تكفي إذا تم إستخدام منتجات الحليب والدهون المحتوية على فيتامين (د) وأكل السمك من 2 الى 3 مرات في الاسبوع.

إذا كان النظام الغذائي للأشخاص البالغين تحت سن 75 عاماً لا يحتوي على منتجات الحليب و الدهون والسمك اللتي تحتوي على كميات الفيتامينات الموصى بها يُفضل أن يتناولوا مكمل فيتامين (د) بجرعة 10 ميكروغرام في اليوم من شهر إكتوبر الى شهر مارس. إذا كنت قد تلقيت نصيحة فردية من طبيبك بخصوص مكمل فيتامين (د) فقم بإتباعها.

كالسيوم من منتجات الحليب

تحصل على كمية الكالسيوم اليومية بتناولك من 3 الى 4 كؤوس (5-6 دل) من منتجات الحليب السائلة و من 2 الى 3 شرائح من الجبن. إذا كنت لا تستخدم منتجات الحليب أو منتجات الحليب النباتية (الحليب النباتي ، الزبادي النباتي) الذي يحتويان على فيتامين الكالسيوم ، تحتاج الى مكملات الكالسيوم لدعم النظام الغذائي الخاص بك.

تناول الطعام يوميا

تناول على الاقل من 4 الى 5 وجبات (وجبات + وجبات خفيفة).

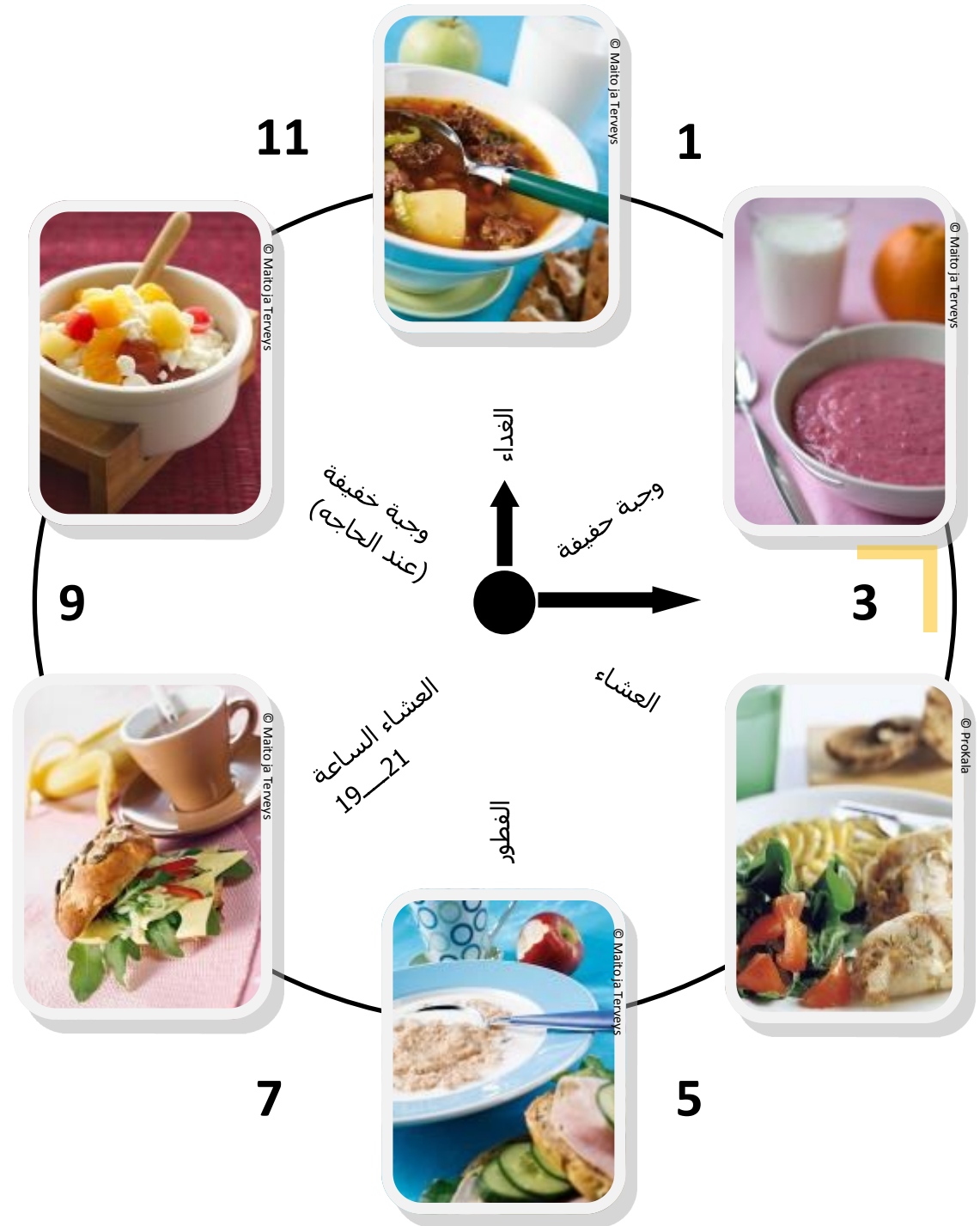
وجبة ساخنة مع كوب من الحليب، اللبن الحامض أو مشروب الصويا مع 1-2 قطعة من خبز الحنطة.

في الفطور الصباحي والوجبات الخفيفة تناول الزبادي، اللبن والجبن أو شرائح اللحم مع الخبز.

تناول يوميا على الأقل 6 مرات منتجات الحبوب، مثلاً طبقاً من العصيدة و من 3 الى 4 قطع من خبز القمح. إذا إنخفض وزنك من غير قصد، أضف الى يومك وجبات خفيفة و إستخدم الدهون أكثر قليلاً: إستخدم الزبدة (60-80%) كميات أكثر من الخبز والعصيدة و الرز و المعكرونة و الخضروات.

يمكنك استخدام إضافة الزيت أيضاً على سبيل المثال مخلوطة مع العصيدة أو مع السلطه أو صلصة سلطه تحتوي على نسبة زيوت جيدة.

قُمْ بتوفيق أوقات الوجبات المجاورة الى روتينك اليومي.
تجنب الصيام اللذي يتعدى الـ 11 ساعة ليلاً.



بالتغذية تتفادى السقوط

قوة العضلات الجيدة هي المفتاح للسيطرة الجيدة على الجسم و التوازن ، اللتين بواسطتهما نتفادى السقوط. العضلات تحتاج لكي تتحمل إلى طاقة وبروتين.

قلة الحصول على البروتين يُسرّع فقدان العضلات و يُزيد من خطرالإلتهابات. مصادر البروتين الجيدة هي اللحم، الدجاج، السمك، منتجات الحليب والبقوليات (بازيلاء، الفاصوليا، الفول و الصويا).

إذا كان وزنك ينخفض دون محاولتك للإنقاص من وزنك، فهذه تكون إشارة إنذار عن حصولك القليل من الطاقة! قُمْ بوزن نفسك مرة واحدة في الشهر وعند الحاجة قُمْ بزيادة كمية الطعام أو الوجبات. الإنتظام بالأكل يساعد على تناول الطعام بصورة كافية ويحافظ على توازن السكر في الدم طوال اليوم. لمعظم الناس الكمية المناسبة هي خمسة وجبات طعام في اليوم.

في الأعلى على اليسار يوجد نموذج لطبق مناسب للجميع. تحته يوجد نموذج طبق كبار السن الذي يناسبك، إن كان وزنك منخفض دون قصد أو كنت غير قادر على تناول وجبات كبيرة.

نموذج الطبق.

نصف الطبق يحتوي على السلطة و الخضروات. ربع الطبق سمك، لحم أو فاصوليا وربع بطاطا، رز أو معكرونة.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta



© KYSvalokuvaus

نموذج طبق كبار السن. قُمْ بزيادة كمية الطعام الرئيسي كما هو موضح في الصورة. في هذا النموذج ثلث سلطة و خضروات، ثلث سمك، لحم أو فاصوليا و ثلث بطاطا، رز أو معكرونة.

المرحاض و الحمام

الماء ومواد التنظيف يجعلان الأرضية زلقة. البلاط الخشن كمادة لأرضية الحمام و السجادات المانعة للإنزلاق على الأرضية أو في حوض السباحة يزيدان من الأمان. تتوفر أيضاً مواد للأماكن الرطبة مثلاً في أسواق أدوات المعادن تجعل الأرضية غير قابلة للإنزلاق.

العتبات المطاطية الغير عاتقة ومقابض الإستناد المختلفة يزيدان من الأمان. من السهل تركيبها في المنزل الجاهز أيضاً.

كرسي الحمام الثابت ذات الحجم المناسب يساعد على الاغتسال. أحفظ مواد الغسل في متناول اليد مثلاً في سلة على الحائط.

درازين الإستناد والعتبات المنخفضة يسهلان الصعود للمقعّد في الساونا. يجب الحفاظ على السخان بدرازين مدعوم. إن كان ممكناً، قُم بالدخول الى الساونا مع مجموعه من الاشخاص.

الصور على جهة اليسار

يمكن الحصول على مقابض إستناد مختلفة للمراحيض و الحمامات

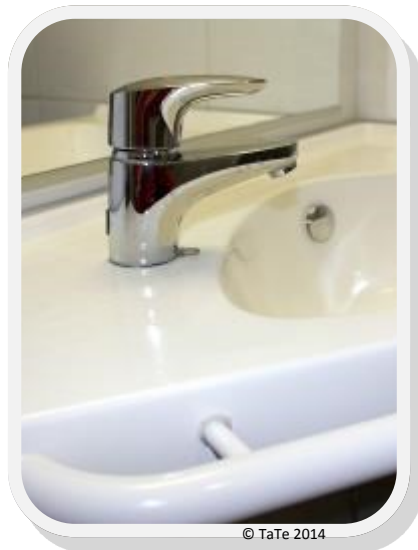
أماكن المنزل الأخرى

إهتم بإنه أجهزة المنزل، الأغراض و المواد الغذائية المستخدمة تكون في متناول يديك. تجنب إستخدام الرفوف العالية. الدوران من الممكن ان يفاجئك عند التسلق. على كل حال إذا تحتاج للتسلق، إستخدم سلالم مطبخ قوية وذات مقابض يدوية.

قم بإزالة الأثاث الزائد والسجاد الزلق من حول السرير. إرتفاع السرير المناسب يزيد من الأمان ، عندما يكون السرير في الإرتفاع المناسب يمكنك الصعود على السرير والنزول منه بسهولة.



© TaTe 2014



© TaTe 2014

التحرك في محيط الغناء والخارج

يتبع في الخارج نفس مبادئ الأمان التي تتبعها في الداخل.

تمنّ، هل الطرق التي تستخدمها بحالة صالحة.

إذا كان من الممكن، إهتمّ بالإضاءة الكافية ورش الرمل في الخارج.

إختار الأحذية المناسبة حسب حالة الطقس والجو، إستخدم عند الحاجة مانعات الانزلاق.

دائماً عند تغيير فصل السنة إفحص معدات المساعدة والتجهيز، مثلاً

عصى المشي و شوكة الجليد. إختار دائماً الأحذية التي تسند

قدميك. في الطقس الزلق أضف لحدائك مانعات الانزلاق أو إستخدم أحذية تحتوي على مسامير.

إختار الأحذية بما يناسب الطقس والأرضية. الأحذية التي تحتوي على مسامير او مانعات الانزلاق القابلة للنزع يكونان مساعدة جيدة عند التجول في الخارج. لاحظ، إن المسامير يمكن أن تكون زلاقات في الداخل.



© TaTe 2014

الإضاءة وحاسة البصر

عند تقدم السن تضعف دقة النظر، قدرة تمييز الألوان و الأنماط

وكذلك النظر العميق . بالإضافة الى حاسة البصر بالإضاءة

الكافية مطلب أساسي للحركة الآمنة. لهذا السبب الإضاءة

العامة يجب أن تكون متساوية وغير وهاجة.

إستخدام الأضوية الليلية في مسار الحركة يساعد على

تخيل شكل المسار أيضاً في الظلام الخفيف. الإضاءة ممكن

أن نضبط إستخدامها على التوقيت أو على جهاز إستشعار الحركة.

فروقات الألوان الواضحة على سطوح الجدران والأرضيات وكذلك بين الأثاث المنزلية تساعد في تخيل وضعية المكان.

النظارات الطبية ذات القوة المزدوجة من الممكن أن تُصعب الحركة في السلالم و تقييم فروقات الإرتفاعات. إفحص نظرك بانتظام و جدد نظاراتك عند الحاجة. حافظ على نظافة نظاراتك و إحتفظ بهنّ بمكان معين بحيث يمكنك العثور عليهن بسهولة.

إجعل محيط منزلك مفيداً و آمناً.

تفقد منزلك. سهولة التنقل المناسبة تُزيد الأمان. هنا عدة نصائح حول ذلك.

أثث منزلك بطريقة فضفاضة.

إجعل الممرات ومداخل البيوت خالية من الأغراض الصغيرة.

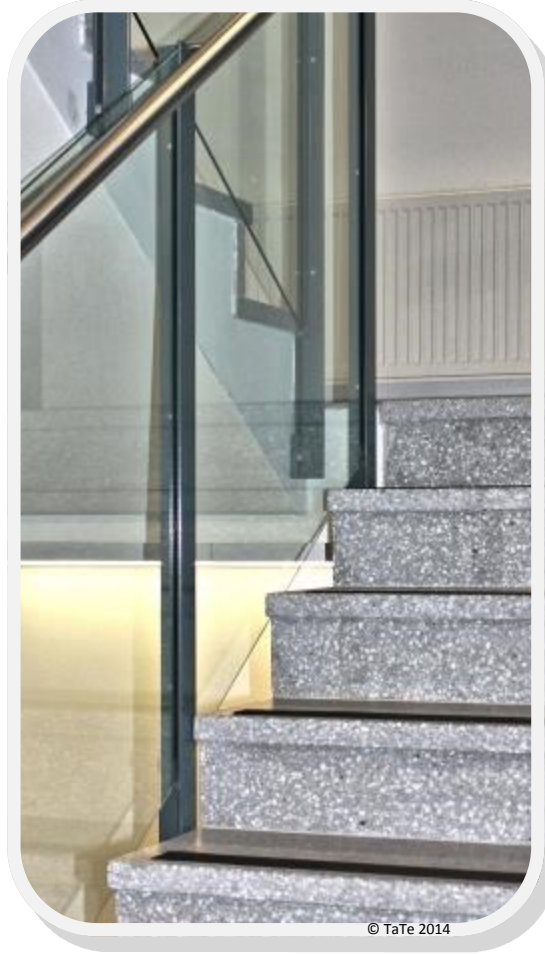
الزوايا الحادة والمستويات المنخفضة يسببان خطراً للأصابة – الزوايا الدائرية و الاثاث ذات المستوى المرتفع أكثر أماناً.

فكّر في إزالة أو إخفاء العتبات.

السجادة الآمنة هي التي تكون ثابتة في مكانها والتي لا تنطوي حوافها.

عند الحاجة يمكنك وضع مانع الإنزلاق تحت السجادة وكذلك لاصق تحت حواف السجادة, لكي تبقى في الأسفل.

الأرضية الجافة، الغير مجلية و النظيفة هي الأكثر سلامة, الأرضية المِترّبة تكون زلقة.



© TaTe 2014

درازينات السلالم تعطي السند الأفضل. الدرازين يجب أن يكون ذات سمكاً مناسباً وبالإرتفاع الصحيح للحصول على قبضة جيدة.

مانعات الإنزلاق التي تُأسس على جوانب السلالم يجب أن تكون مناسبة للداخل والخارج. مانع الإنزلاق من الممكن تأسيسه للسلالم الجاهزة.

تحت فتحة البريد يمكنك وضع سلة للبريد. من الأفضل ان يكون بجوار الباب الخارجي كرسيّاً أو مقعداً ليكون لبس أو خلع الأحذية أكثر أماناً.

الجوارب مانعة الإنزلاق أو الأحذية الداخلية المناسبة تساعد على البقاء واقفاً, حتى لو كانت الأرضية زلقة.

قلل مخاطر السقوط

ابدأ اليوم !



© TaTe 2014

الدليل يحتوي على معلومات للكبار لتفادي
السقوط أرضاً

أولفَ الدليل عام 2014 و تم تحديثه في شهر
يناير عام 2018.

كن حريصاً على الأمور التالية

مارس بانتظام تدريب توازنك وعضلاتك.

حافظ على نشاطك و لياقتك البدنية.

إهتّم بصحتك وبالعناية الذاتية بالامراض المحتمله.

قم بتناول الادويه الموصوفه لك في الموعد المتفق عليه.

إهتّم برعاية أدويةك بالمتابعة المنتظمة.

تمتع يومياً بأغذية و مشروبات صحيه بصورة كافية.

إستخدم النظارات الطبية وجهاز السمع إن كنت بحاجةهم.

تعلم كيفية استخدام معدات الأمان و المساعدة اللازمه بشكل
صحيح.

قم بأزالة مسببات الخطر من منزلك.

إذا كان لديك مشاكل في التوازن أو شعور بالدوران أو السقوط ,
إخبر ممرضتك أو الدكتور بالامر.

إذا كان لديك مشاكل في التوازن أو شعور بالدوران أو السقوط ,
إخبر ممرضتك أو الدكتور بالامر.

AKE 2019

2014, تم التحديث 01/2018

الدليل ممكن تحميله مجانا من الموقع التالي : www.psshp.fi/ake

/ترجمة / هبة الموسوي Käännös: Hiba Al-Musawi

الشبكة الاقليمية لتفادي السقوط AKE

AKE 2019



لنبقى واقفين!

معلومات لك وللمقربين منك لتفادي السقوط أرضاً