

نصائح وإرشادات لمنع وقوع حوادث السقوط

Arabiska



المحتوى

- 4.....ثمانية عادات بسيطة لتجنب السقوط
- 7.....اجعل ثلاجتك متوازنة
- 11.....كن أكثر توازناً مع التمرينات الرياضية والنشاط البدني
- 19.....اعثر على التوازن في خزانة الأدوية
- 22.....ثمانية نصائح يمكن أن تقلل من خطر السقوط

إن هذا المنشور محمي بقانون حقوق النشر. في حال أخذ مقتطفات من هذا المطبوع يجب ذكر المصدر. لنقل الصور والصور الفوتوغرافية والصور التوضيحية، يلزم الحصول على إذن المؤلف.

Artikelnr 2018-6-31

طباعة 2018، Tryck Åtta.45 Tryckeri AB، مايو 2018
صورة الغلاف - Matton، الصفحات الأخرى André Gottfridsson, Houdini Group AB
الرسوم التوضيحية Tom Georgii, Luckylane.se

ليس لدى الأشخاص الموجودون في الصور أي ارتباط بالمحتوى
Originalalets titel: Tips och råd för att förhindra fallolyckor





هل تعلم أن حوادث السقوط هي نوع الحوادث التي تتسبب في وفاة غالبية الأشخاص الذين يتعرضون للحوادث، وانتهاء الحال بهم إلى الذهاب إلى المستشفى، وزيارة وحدات استقبال حالات الطوارئ كل عام؟

والعديد من الذين يتعرضون لحوادث السقوط هم من كبار السن، إلا أنه يُمكنك منع والحوادث دون مخاطر السقوط من خلال تناول الطعام بحكمة، وممارسة الرياضة، ومتابعة أدويةك.

يقدم لك هذا الكتيب نصائح وإرشادات حول الطعام وممارسة الرياضة والأدوية. هنا أيضًا بعض النصائح بخصوص التمارين البسيطة التي تقوي العضلات وتحسن التوازن.

ثمانية عادات بسيطة لتجنب السقوط

يُمكنك فعل الكثير بنفسك لمنع تعرضك للسقوط والعواقب التي قد تترتب على ذلك. هنا ثمانية نصائح لمساعدتك على الوقوف بشكل أكثر ثباتًا على ساقيك.

- 1. مارس الرياضة بانتظام** اختر الأنشطة التي تتحدى توازنك وتقوي هيكلك العظمي. حاول العثور على أنشطة تعتقد أنها ممتعة، ويفضل أن تفعل ما تفعله مع مجموعة. ومن أمثلة ذلك رياضة التاي شي والبوغا والكيغونغ والمشي والمشي بالعصا والرقص. كما أنه من الجيد أيضًا طلوع ونزول الدرج. ابدأ من قدرتك الحالية وقم بزيادة الوتيرة والضغط ببطء. بعض التمارين يُمكن القيام بها في وضعية الجلوس.
- 2. فكر في الطعام الذي تتناوله.** تأكد من تناول الأطعمة المطهية المتنوعة بانتظام. يُفضل تناول الطعام الغني بالبروتين في كل وجبة، على سبيل المثال اللحوم أو الأسماك أو البقوليات أو البيض أو منتجات الألبان. يزودك الحليب واللبن المخثر (fil) والزيادي بالكالسيوم وفيتامين د.
- 3. اشرب كثيرًا.** تذكر أن تتناول سوائل سواء أثناء وجبات الطعام أو بينها. قد تحتاج إلى تناول المزيد من الماء في الأيام الحارة. بعض الأدوية تؤثر أيضًا على القدرة على الشعور بالعطش.

- 4. تحقق من أذيتك.** اسأل طبيبك عن أي آثار جانبية لأذيتك. بعض الأدوية يمكن أن تجعلك متعبًا وتؤثر على توازنك. أخبر طبيبك إذا لاحظت أيًا من هذه التأثيرات. ربما يُمكن للطبيب القيام بتغيير الجرعة أو تبديل الأدوية بغيرها من الأدوية التي لا تؤدي إلى تلك الآثار الجانبية.
- 5. يُرجى الاتصال بمركز الرعاية الصحية الذي تتراده إذا كنت قلقًا.** ربما تكون قد تعرضت للسقوط بالفعل أو تخشى التعرض للسقوط. هناك العديد من الأسباب للسقوط، إلا أن هناك أيضًا العديد من طرق الرعاية لجعلك تشعر بأكثر أمانًا. على سبيل المثال، يمكن لمركز الرعاية الصحية قياس مدى قوة هيكل العظمي لمعرفة ما إذا كان هناك شيء يجب القيام به لتقوية الهيكل العظمي.
- 6. قم بفحص نظرك وسمعك بانتظام** إن مشاكل البصر والسمع يُمكن أن تؤثر على كل من توازنك وتناسقك. كن منتهبًا إذا عانيت من صعوبات في السمع أو شعرت بألم في الأذنين.
- 7. اعتني بقدميك** قد تؤثر مشكلات القدم على توازنك، خاصةً تلك التي تسبب الألم. إذا كنت تعاني من مشاكل في قدميك - أخبر طبيبك أو احصل على المساعدة من أخصائي العناية بالقدمين.
- 8. أمن منزلك** اجعل منزلك أكثر أمانًا عن طريق التأكد من عدم وجود خطر لتعثرك الأسلاك أو السجاد. تحقق من أن الأثاث مناسبًا لك، وأن لديك إضاءة جيدة.



اجعل ثلاجتك متوازنة

هناك شرط للحفاظ على قوة العضلات والتوازن وهو أن تجمع بين عادات الأكل العادية وممارسة الرياضة.

الطعام الجيد يجعلك أكثر قوة

يعطي الطعام الطاقة والتغذية لجسمك وفي نفس الوقت يقوي عضلاتك وهيكلك العظمي. ما لديك في الثلاجة وخزانة الطعام له أهمية كبيرة لمواجهة كل من التغيرات الطبيعية بسبب التقدم في العمر والتغيرات الناجمة عن المرض وتناول الأدوية. لذلك، من المهم تناول الطعام بشكل جيد طوال الحياة وممارسة النشاط البدني حتى تكون نقطة البداية لشيخوخة صحية جيدة قدر الإمكان.

بداية من الثلاثينيات من العمر يبدأ الشخص في فقدان الكتلة العضلية بشكل طبيعي إذا لم يتم بمواجهة ذلك بشكل فعال، وبعد بلوغ الشخص سن الخمسين تندهور قوة العضلات والعظام بشكل أسرع. بدرجة كبيرة تؤثر كمية المغذيات التي تتناولها على خطر السقوط. ولذا فإنه من المهم تناول طعام غني بالمغذيات وبكميات كافية. وبهذه الطريقة تساعد على الحفاظ على صحة جسمك والحفاظ على قوة عضلاتك.

كن منبهاً إذا فقدت وزنك دون رغبتك بذلك. ربما يكون ذلك راجعاً إلى أنك لم تعد تشعر بطعم الطعام؟ قد يكون ذلك بسبب أدوية. يُمكن أن تؤدي الأدوية إلى جفاف الفم والشعور بالغثيان والدوخة وآلام المعدة. اطلب المساعدة إذا كان لديك مثل هذه المشكلات، حيث أن فقدان الوزن يؤدي أيضاً إلى فقدان الكتلة العضلية. وبدوره يؤدي ذلك إلى توازن أسوأ ومزيد من مخاطر السقوط.

أنت تحتاج إلى المزيد من البروتين والدهون على مر السنين

يحتاج كبار السن إلى الأطعمة التي تحتوي على كمية أعلى قليلاً من البروتين، وفيتامين (د) والدهون أكثر من الكميات التي يحتاجها الأشخاص الأصغر سناً. إذا كنت تأكل وجبتين مطبوخين في اليوم، فمن المرجح أن يحصل جسمك على احتياجاته. وفي وجبتي الغداء والعشاء من الجيد إذا كان الطعان يحتوي على كافة أجزاء نموذج الطبق المثالي، أي البروتين في هيئة لحم وسمك وبيض، وكربوهيدرات في هيئة أرز ومعكرونة وبطاطس وخبز، وخضروات وخضروات جذرية.



من المهم أن يحتوي طعامك على ما يكفي من الطاقة (سعرات حرارية)، خاصة إذا كنت تتناول كميات صغيرة.

تحتاج إلى تناول ما يلي كل يوم:

- أنواع مختلفة من الدهون - على سبيل المثال من زيت السلجم (rapsojla) أو زيت الزيتون أو السمن الصناعي النباتي (مرجرين) أو الأسماك الدهنية أو منتجات الألبان أو الجوز.
- تنوع الكربوهيدرات - على سبيل المثال الخبز والحبوب والبطاطس والمعكرونة. اختر منتجات الحبوب الكاملة مثل رقائق الشوفان والخبز المجفف.
- البروتينات في كل وجبة - على سبيل المثال البيض أو الجبن أو السمك أو الدجاج أو اللحم أو منتجات الألبان. كما أن البازلاء والبقوليات والحمص والعدس هي أطعمة غنية بالبروتينات.
- الفيتامينات والعناصر الغذائية الموجودة بالأخص في الخضروات والخضروات الجذرية والفاكهة والتوت/الفاكهة العنبية.

انخفاض الشهية أمر شائع

عندما يتقدم الشخص في العمل فإنه من الشائع أن تتخفص شهيتته. قد يرجع ذلك إلى العديد من الأسباب - تناول الشخص لدواء ما، ما كان ذو مذاق طيب من قبل لم يعد طيباً، أو ببساطة عدم وجود رغبة للشخص أثناء تناول الطعام. نتيجة لذلك، يمكنك أن تفقد رغبته في طهي الطعام وتناوله.

من الجيد أن تاكل على الأقل ثلاث مرات في اليوم بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين. إذا كنت تفقد الوزن، فأنت بحاجة إلى تناول المزيد من الدهون لإيقاف فقدان الوزن. خذ بعض الزبدة على البطاطس وفي الثريد، وقم بإضافة المايونيز إلى السمك، والزيت على السلطة وقشدة اللبن إلى اللبن المخثر.

بضعة نصائح بشأن الطعام

- خذ وقتك عند تناول الوجبات ولا تجعل الفترة بين الوجبات طويلة جداً. يرجى إضافة بعض الوجبات الخفيفة خلال اليوم.
- حاول أن تتناول كافة العناصر الهامة خلال اليوم: البروتين والدهون والكربوهيدرات والفاكهة والخضروات. يمكنك الاستعانة بنموذج الطبق المثالي لاختيار الطعام الطيب والصحي.
- يرجى تقديم الخضروات والخضروات الجذرية وهي ساخنة مع قليل من الزبد أو الزيت. إن الدهون تساعد الجسم على امتصاص المواد الغذائية التي تذوب في الدهون وتقوم بإعطاء الشخص طاقة إضافية.
- قد يؤدي الطعام اللين إلى زيادة شهيتك لأنك أيضاً تاكل بعينيك. كما أن الفاكهة والخضروات الملونة غالباً ما تكون غنية بالعناصر الغذائية.
- حاول أن تتناول كميات أكثر قليلاً من الدهون والبروتينات إذا كنت تعاني من شهية سيئة. إن جسمك يحتاج إلى ذلك.



كن أكثر توازناً مع التمرينات الرياضية والنشاط البدني

تظهر العديد من التقارير البحثية أن التمرينات الرياضية وتمرينات التوازن تمنع الضرر الناتج عن السقوط. بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون التمرينات الرياضية - استمروا بذلك! بالنسبة للأشخاص الذين يفكرون في البدء - تهانينا! الشيء الجيد هو أنه لا يفت الأوان على الإطلاق لبدء التدريب لبناء اللياقة البدنية، وتعزيز قوة الهيكل العظمي وقوة العضلات وتحسين التوازن.

التدريب يجعلك أكثر قوة

تزيد تدريبات القوة من قوة العضلات حتى للأشخاص الأكبر سناً. وينخفض خطر السقوط. بالإضافة إلى ذلك، ينخفض خطر الإصابات الجسيمة بك إذا تعرضت للسقوط على أية حال. حتى التدريب على التوازن له أهمية كبيرة في الحد من مخاطر السقوط.

وتجدر الإشارة إلى أن النشاط البدني يقلل من خطر حدوث عدد من الأمراض المرتبطة بالعمر. ومن الآثار الإيجابية الأخرى لممارسة الرياضة هو أن نومك يتحسن، مما يؤثر أيضاً على حالتك الصحية العامة.

اختيار تدريبات ممتعة من تدريبات اللياقة البدنية وفقاً لقدرتك

اختر أساليب التدريب التي تناسب لياقتك وقوتك وتوازنك. يجب أن يكون التدريب منظمًا، لذلك من المهم تجربة الأنشطة التي تستمتع بها. على سبيل المثال، يعتقد العديد من الأشخاص أنه من الممتع جدًا التدريب مع مجموعة.

من الجيد أن تقوم بتمارين خاصة لتقوية عضلاتك والتدرب على التوازن. بعض الأنشطة في الحياة اليومية تقوم بتدريب جسمك، على سبيل المثال، العمل في المنزل أو في الحديقة أو الذهاب للتسوق أو المشي.

ابدأ نت قدرتك الحالية وقم بالزيادة بحذر وبشكل تدريجي. قم بزيادة عدد المرات والوقت الذي تقوم فيه بأنشطتك قبل رفع وتيرة تدريبك. وبهذه الطريقة تقلل من مخاطر التعرض للإصابات.

ينبغي أن تكون التمارين حاملة للوزن، أي أنك تقوم بتحريك وزنك في كل خطوة. من أمثلة الأنشطة الحاملة للوزن، رياضة التاي شي، والرقص وطلوع ونزول الدرج.

المشي لمدة 30 دقيقة في اليوم يوفر حركة جيدة. كما أنه من الجيد الجمع بين المشي مع الأنشطة الأخرى، مثل تدريبات حمل الأوزان. التدرّب مرتين في الأسبوع على تدريبات حمل الأوزان هي تكملة جيدة لتدريباتك اليومية.

ابدأ بما تشعر أنه يجذبك

بالنسبة للعضلات غير المدربة، حتى المشي لمسافة قصيرة أو أبسط التمرينات أفضل من لا شيء على الإطلاق. ابدأ استنادًا إلى توقعاتك وإمكاناتك وما تشعر بأنه يجذبك.

تجنب الجلوس لفترة طويلة

إذا كنت تجلس كثيرًا، فمن المهم النهوض بانتظام، وذلك لاستخدام عضلات الساقين وتسريع جسمك. إذا كنت غير قادر على النهوض، فهناك تمارين يمكن القيام بها.

استخدم الحذاء الصحيح

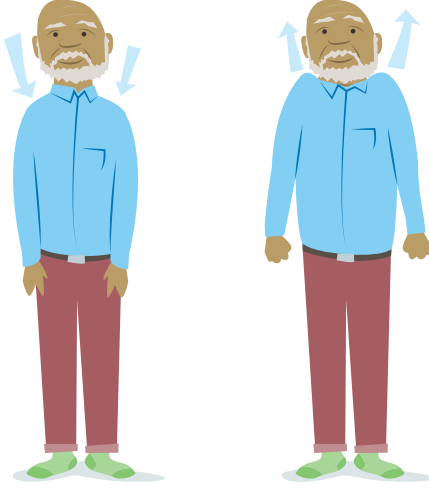
استخدم الحذاء الصحيح للتدريب الصحيح. فالحذاء ذو غطاء الكعب والنعل الأمان المقاوم للانزلاق، يجعلك تشعر بأمان أكبر. ضع النعل مانع الانزلاق فوق نعل الحذاء عندما تكون الأرض زلقة. وتجدر الإشارة إلى أن هناك أحذية مدمج بها مانع الانزلاق. إذا كنت تحب المشي مع استخدام عصا المشي- ضع في اعتبارك أنه قد يكون من الجيد وضع مسامير الجليد أسفل هذه العصي في فصل الشتاء. يُرجى الاتصال بمركز الرعاية الصحية/المركز الصحي الخاص بك، إذا كنت بحاجة إلى وسائل مساعدة للمشي.

تمارين بسيطة يمكنك القيام بها بنفسك

تقدم العديد من صالات الألعاب الرياضية وجمعيات المتقاعدين تدريبات اللياقة البدنية لكبار السن وغيرها من الأنشطة التي تناسب كبار السن، ولكن يمكنك أيضًا العمل بنفسك. في الصفحة التالية توجد بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتقوية عضلات الساق وتحسين توازنك.

هنا ستجد اقتراحات حول عدد المرات التي يمكن فيها تنفيذ كل تمرين. يُرجى زيادة عدد التكرارات تدريجيًا بعد فترة من بدئك للبرنامج.

رفع الأكتاف



في وضعية الجلوس أو وضعية الوقوف: ارفع الكتفين وصولاً إلى الأذنين، ابقهم على هذه الوضعية لبرهة ثم أنزلهم.

كرر ذلك 12 مرة.

شبك يديك عند رفع كتفيك وقم بمد أصابعك عند خفضهما.

نف ظهرك



في وضعية الجلوس: مل إلى الأمام مع وضع اليدين على الركبتين. ارفع ظهرك ببطء وضع يديك على مقعد الكرسي خلفك على أن تكون أصابعك إلى الأمام. قوس ظهرك بأقصى درجة ممكنة.

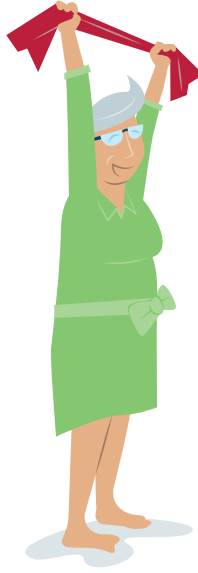
كرر ذلك 4 مرات.

في وضعية الوقوف: قم بثني الركبتين، وانحني وضع اليدين على الفخذين أو الركبتين. ارفع ظهرك ببطء وضع يديك في أسفل الظهر وقوس ظهرك بأقصى درجة ممكنة.

كرر ذلك 4 مرات.

حركة المنكبين

في وضعية الجلوس أو
وضعية الوقوف: امسك
منشفة بكلتا اليدين. قم بتمديد
ذراعيك نحو السقف، وتمديد
ظهرك ورفع ذراعيك إلى
أقصى حد ممكن وقم بمطهما
3-4 مرات. أخفض الذراعين.
كرر ذلك 4 مرات.



نقل الأوزان

في وضعية الجلوس: مل
بأقصى قدر ممكن إلى أحد
الجانبين بحيث يخف ضغط
شطر الإلية على المقعد
الجالس عليه.
كرر ذلك 6 مرات لكل جانب.



في وضعية الوقوف: قف
منفرج الساقين. ركز وزنك
على الساق اليمنى والساق
اليسرى. اثن ساقك التي تضع
عليها وزنك بشكل طفيف.
كرر ذلك 6 مرات لكل جانب.

رفع الكعبين

في وضعية الجلوس:
اجلس على مقدمة الكرسي
مع وضع القدمين بشكل
ثابت على الأرض.

ارفع الكعبين 8 مرات
ثم هز الساقين بخفة.

في وضعية الوقوف:
ارفع الكعبين 8 مرات
واستند بخفة على كرسي
أو على حائط إذا احتجت
إلى ذلك.



ثم هز الساقين بخفة

اجلس على كرسي ثابت.
قم بوضع أحد قدمية
أمام الأخرى، كما تقوم
عندما تمشي.

حاول أن تقف وأنت في
هذه الوضعية. إذا كنت
بحاجة إلى مسند للوقوف،
قم بوضع كرسي باتجاه
طاولة ثابتة بحيث يمكنك
مسكه بيدك.

كرر ذلك 8 مرات.



رفع الركبة عاليًا

في وضعية الجلوس أو وضعية الوقوف:
ارفع إحدى ركبتيك لأعلى وضع
مقاومة مع وضع اليد المعاكسة على
الركبة. اخفض ساقك وافعل الشيء
نفسه مع الساق الأخرى.
كرر ذلك 4 مرات لكل ساق.



لقد استلهمت الصور والنصوص الخاصة بالتدريبات من كُتيب
"Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!"



اعثر على التوازن في خزانة الأدوية

تزيد بعض الأدوية من خطر السقوط، على سبيل المثال، من خلال تسببها في الشعور بالتعب أو بالدوار. لذلك، من المهم أن تعرف كيف تعمل الأدوية الخاصة بك - إما بشكل منفصل، أو مع بعضهم البعض إذا كنت تتناول أدوية أخرى. اسأل طبيبك أو اسأل الصيدلي. من المهم بشكل خاص الاستفسار إذا كان لديك عدة أطباء مختلفين.

يتم امتصاص الأدوية في الجسم بشكل مختلف استنادًا إلى العمر

مع تقدم العمر، تتغير طريقة الجسم في امتصاص وتحويل الأدوية. حيث يمكن للأدوية أن تستمر لفترة أطول في جسم شخص مسن أكثر من شخص شاب. يُمكن أن يؤدي ذلك إلى بقاء تأثير الدواء لفترة أطول، كما يؤدي ذلك أيضًا إلى أن تكون كمية الدواء في الجسم عالية جدًا. ويُمكن أن يكون ازدياد خطر السقوط أحد عواقب ذلك.

بعض الأدوية تزيد من خطر السقوط

تُزيد المهدئات ومزيلات القلق من خطر التعرض للسقوط، وكذلك الأدوية المستخدمة للاكتئاب والأدوية المنومة. حتى الأدوية القوية لتخفيف الألم مثل المورفين (بما في ذلك لاصقات المورفين) تزيد من خطر السقوط، وكذلك بعض الأدوية في حال كان الشخص مصابًا بأمراض القلب والأوعية الدموية. إذا كنت تتناول مسكنات الألم أو مضادات الاكتئاب أو المهدئات أو الأدوية المنومة، يزداد خطر إصابات السقوط.

يُمكن للكحول أن يعزز تأثير العديد من الأدوية، خاصة تلك الأدوية التي تؤثر على الجهاز العصبي. على سبيل المثال، الأدوية المنومة ومسكنات الآلام القوية التي تحتوي على المورفين جنبًا إلى جنب مع تناول الكحول تؤدي إلى ازدياد خطر السقوط.

اسأل الطبيب عن أدويةك

تؤكد العديد من الدراسات أن الأدوية قد تكون السبب في سقوط وإصابة كبار السن. لذلك، فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحها على طبيبك للاستفسار عن الأدوية الخاصة بك:

- لماذا أحتاج هذا الدواء؟
 - هل هناك أي علاج آخر غير الدواء؟
 - إذا لم تكن هناك خيارات - فما الذي يجب عليّ التفكير به؟
 - لدي بالفعل العديد من الأدوية المختلفة - هل يمكنني الحصول على مراجعة لأدويتي؟
 - هل يزيد الدواء من خطر سقوتي، على سبيل المثال عن طريق الشعور بالدوار؟
 - هل يمكن أن يزيد الدواء من خطر التعرض للسقوط إذا تناولته مع أدوية أخرى؟
- لا تخف من أن ينظر إليها على أنها «مُتعبة». إن الأمر يتعلق بجسدك وصحتك ولديك كامل الحق في الاستفسار عن الأشياء التي تتساءل عنها.

انتبه إلى تأثيرات أدويةك

حاول الانتباه إلى تأثيرات أدويةك. يُرجى تدوين ملاحظات عندما تبدأ في تناول دواء جديد. قم بتدوين ملاحظتك أيضًا، إذا لاحظت أي آثار جانبية، مثل الشعور بالدوار أو الشعور بأي إزعاج آخر. من خلال الملاحظات يُصبح من السهل معرفة ما إذا كان هناك أي علاقة بين الدواء وبين ما تشعر به. من المهم أيضًا أن تُخبر طبيبك عن ما تشعر به. ربما يتوجب الطبيب تغيير الجرعة أو استبدال الدواء بدواء آخر.



ثمانية نصائح يمكن أن تقلل من خطر السقوط

من خلال الوسائل البسيطة، يمكنك جعل بيئة منزلك أكثر أماناً لتقليل مخاطر السقوط. فيما يلي ثمانية نصائح حول ما يمكنك الانتباه إليه واتخاذ تدابير تجاهه.

- 1. تحقق من سجادك.** من السهل أن ينزلق السجاد إذا تعثرت أو انزلقت به. لذا، فقد يكون من المهم وضع حماية من الانزلاق أسفل السجاد. يُرجى الأخذ في الاعتبار أيضاً أن حواف السجاد المرفوعة لأعلى يسهل التعثر بها.
- 2. تحقق من أسلاكك.** إذا كان هناك أسلاك على الأرضية، فإن الأمر ينطوي على خطر تعثرك بها. تحقق مما إذا كان بإمكانك تثبيت الأسلاك على الحوائط.
- 3. تأكد من أن لديك إضاءة جيدة.** من المهم وجود إضاءة جيدة سواء في المنزل أو في الدرج. ضع في اعتبارك أيضاً أنه قد يكون من الجيد وجود مصباح ليالي.
- 4. حمل الهاتف المحمول.** إذا كنت تحمل الهاتف المحمول دائماً، يمكنك الحصول على المساعدة بشكل أسرع في حالة وقوع الحادث.
- 5. قم بإزالة العتبات العالية.** من السهل التخلص من العتبات العالية. تحقق مما إذا كان يمكن إزالتها.



6. ضع الأشياء في متناول يديك يتم استخدام أشياء معينة أكثر من غيرها ومن ثم قد يكون من الجيد وضعها في متناول اليد. قد تكون الأشياء التي تشغل نفسك بها، أو الأشياء التي تستخدمها في المطبخ، أو التي ينبغي استخدامها كثيرًا لأسباب أخرى.

7. قم بترتيب مكان للجلوس. يُمكن لمكان الجلوس (مقعد) أن يسهل عليك الأمر، على سبيل المثال في الردهة عند تحتاج إلى ارتداء وخلع الحذاء، أو في مكان آخر قد تحتاج إلى الراحة به.

8. أمن حمامك إن الأرضيات المبتلة هي أرضيات زلقة. يُمكن أن يكون وضع حماية للانزلاق في حوض الاستحمام (البانيو) أو الدش أمرًا مفيدًا، وكذلك وضع سجادة حمام مقاومة للانزلاق يُمكنك الوقوف عليها بعد الاستحمام. كما يُمكن لكرسي الاستحمام أو لوح الاستحمام (يُستخدم للجلوس عليه) أن يُسهل الأمر.

إن تغيير الستائر ولمبات السقف وتغيير بطاريات جهاز إنذار الحريق يُمكن أن يكون أمرًا صعبًا. إذا كنت تفعل ذلك بنفسك، استخدم سلمًا ثابتًا بدلًا من الوقوف على كرسي. كما يُمكنك أيضًا طلب المساعدة - تُقدم العديد من البلديات خدمات التصليح للمساعدة في مثل تلك الأشياء.

نصائح وإرشادات لمنع وقوع حوادث السقوط.
قد يتعرض الجميع للسقوط، ولكن مع الطعام الصحيح وممارسة
الرياضة ومتابعة أدويةك يُمكنك تقليل خطر السقوط.

نصائح وإرشادات لمنع وقوع حوادث السقوط
(artnr 2018-6-31) يُمكن طلبه من خدمة النشر التابعة لمجلس
الخدمات الاجتماعية (Socialstyrelsen).
www.socialstyrelsen.se/publikationer
البريد الإلكتروني: publikationsservice@socialstyrelsen.se
فاكس: 035-19 75 29
كما يُمكن تحميل المنشور أيضاً من www.socialstyrelsen.se