

نصائح لتفادي السقوط

بإمكانكم تفادي خطر التعرُّر و السقوط عبر الاهتمام بتوفير بيئة آمنة من المضار، وعبر القيام بنشاطات بدنية منسقة بشكل ثابت

توصيات من أجل ملائمة المنزل بحسب الغرف المختلفة

1. غرف المنافع والحمامات

- ينبغي تفضيل الاستحمام تحت الدوش بدلا من المغطس (البانيو)
- ينبغي تفضيل الاستحمام جلوسا، لا وقوفا.
- يفضل استخدام الصابون السائل، لا الصلب.
- (فالمصابون الصلب قد يسقط على الارض، وتسبب محاولة رفعه السقوط)
- ينصح بوضع مسطح يمنع التزلق على الأرض داخل غرفة الدوش وخارجه.
- ننصح بتركيب ايدي، أو حوامل مرتبطة بالحائط من أجل التمسك بها.
- (بالإمكان إجراء استشارات حول مواضع تثبيت الحوامل، مع خبير العلاج الوظيفي أو المختص بالعلاج الطبيعي)

2. غرف المنزل المختلفة

- ننصح بإخراج السجادات من المنزل، أو إلصاقها بالأرض
- ينبغي إبعاد أسلاك الهاتف، والأسلاك الكهربائية وغيرها عن الأرض، التي يمكن للإنسان أن يتعثّر بها.
- وننصح باستخدام الهاتف الخليوي أو الهاتف اللاسلكي.
- ينبغي ترتيب الأثاث بحيث لا يشكل عائقا في وقت الحركة بالغرفة.

3. الإضاءة

- ينبغي الاهتمام بتوفير إضاءة كافية.
- ننصح بتركيب إضاءة ليلية في المعابر و في الحمامات

4. المطبخ

- ننصح بوضع الأغراض التي تستخدم يوميا بحيث تكون دائما في متناول اليد.
- امتنعوا عن تسلق السلالم أو الكراسي.
- اهتموا دائما بتجفيف الأرض المبللة بهدف منع الانزلاق

5. الحركة

- انهضوا ببطء من سريركم أو من كرسيكم لتفادي الدوخة.
- لدى استخدامكم للأدراج، اعتمدوا على الدرابزين بهدف موازنة أجسادكم، وانزلوا الدرج ببطء وبأمان.

النشاط البدني:

ننصحكم بالقيام بالنشاط البدني بشكل دائم، خمسة مرات في الأسبوع على مدار ثلاثين دقيقة في اليوم على الأقل.

النشاطات التي ننصح بها: السير، تمارين الحفاظ على قوة العضلات، والمرونة، والتوازن.

من أجل أن تتمكنوا من السير بأمان، عليكم أن ترتدوا أحذية مغلقة، ذات كعب واسع ومسد، ويقاع يمنع التزلق.

الرؤية والسمع:

افحصوا بصركم مرة في كل سنتين. إن الرؤية المشوشة تضاعف من مخاطر التعثر بالعوائق المختلفة والسقوط على الأرض.

افحصوا السمع لديكم مرة كل عامين. فالسمع المشوش قد يشكل خطرا عليكم أثناء قيامكم بقطع الشارع.

التجهيزات المساعدة:

في حال كان سيركم غير ثابتا، توجهوا إلى الطبيب من أجل الحصول على تحويل لمعالج طبيعي يهدف ملائمة أدوات مساعدة لكم

في حال السقوط

حضروا قائمة بأرقام الهواتف الضرورية في مكان قريب
استخدموا كبسة الاستنجاد [מג'לן מוקה] واهتموا بأن تكون قريبة منكم دائما (إما معلقة على رقبتم
أو موضوعة على ذراعكم كساعة يد)

إياكم أن تجعلوا الخوف من السقوط يحرمكم من النشاط
فانعدام النشاط يضعف من مخاطر السقوط

صفحة توصيات بعد إجراء فحص خطر السقوط

اسم الشخص _____

الجيل _____

ذكر / أنثى _____

التاريخ _____

التوصيات:

واصل الحفاظ على نمط حياة صحي ونشاط بدني منتظم

الرجاء التوجه إلى طبيبك الشخصي من أجل الحصول على تحويل للمعالج الطبيعي،
بهدف تقوية العضلات وتحسين التوازن، بالنظر إلى المشاكل التي تعاني منها

تحويل إلى الطبيب المعالج من أجل النظر في إمكانية الحاجة إلى تدخل علاجي.
سيقوم الطبيب المعالج بالنظر في الحاجة إلى إجراء تقدير جراحي شامل، أو إجراء
مخطط من أجل بناء برنامج عمل جسدي بهدف منع الوقوع، وإجراء تقدير حول مدى
أمان المسكن.