

الحفاظ على النشاط والحركة



Health

شكر وتويه

تم تطوير هذا الكتيب من قِبَل مفوضية التفوق الإكلينيكي لمركز صحة السكان، وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز، 2013. نتقدم بالعرفان والشكر لمناطق الصحة المحلية في نيو ساوث ويلز على مساهماتها. ونتقدم بالتقدير والشكر أيضًا لكلٍ من:

البروفيسور ليندي كليمسون، كلية العلوم الصحية، جامعة سيدني. البروفيسور المساعد كاثيري شيرينغتون، معهد جورج للصحة العالمية.

الفريق الاستشاري المعني بشؤون المستهلكين CEC وفرق التركيز المعنية بالمستهلكين والخدمات الصحي.

ترتكز المادة الواردة في هذه النشرة جزئيًا على المواد المأخوذة من:

ابق على قدميك. قائمة المراجعة لضمان السلامة في منزلك (2004)، وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز يمكن تجنّب الوقوع: دليل المسنين للوقاية من الوقوع (2007)، دائرة الصحة والشيخوخة.

نتقدم وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز بالشكر والعرفان لدائرة الصحة والشيخوخة التابعة للحكومة الأسترالية على ما أتاحتها من المواد المحمية بموجب حقوق الطبع والنشر من أجل إنتاج هذه الوثيقة. نتقدم صحة نيو ساوث ويلز بالشكر لصحة كونيولاند، لإتاحة مكتبة الصور الخاصة بها ابق على قدميك® المحمية بموجب حقوق الطبع والنشر.

نتقدم صحة نيو ساوث ويلز بالشكر للخدمات الطبية التعاونية لسكان أستراليا الأصليين لإتاحة الصورة الخاصة بها والمحمية بموجب حقوق الطبع والنشر على صفحة الغلاف. و نتقدم صحة نيو ساوث ويلز بالشكر لمعهد جورج للصحة العالمية لإتاحة الصورة الخاصة به والمحمية بموجب حقوق الطبع والنشر على الصفحة 8.

للحصول على مزيد من النسخ من هذا الكتيب، اتصل بـ:

وحدة توزيع موارد مركز صحة السكان

هاتف: 1300 655 957

فاكس: 1300 550 570

البريد الإلكتروني: popresources@doh.health.nsw.gov.au

لتحميل نسخة من هذا الكتيب توجّه إلى www.activeandhealthy.nsw.gov.au

وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

هاتف: (02) 9391 9000

www.health.nsw.gov.au

هذا العمل محمي بموجب حقوق الطبع والنشر. يمكن إعادة إنتاجه كليًا أو جزئيًا لأغراض الدراسة والتدريب بشرط أن يتضمن ذلك إقرارًا وتعريفًا بالمصدر. لا يمكن إعادة إنتاجه للاستعمالات التجارية أو البيع. يتطلب إعادة الإنتاج لأي أغراض أخرى، لم يأتي ذكرها أعلاه، الحصول على تصريح خطي من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز.

© NSW Ministry of Health 2013

SHPN (CPH) 150377

ISBN 978 1 76000 214 5 (Print)

ISBN 978 1 76000 224 4 (Online)

الافتتاحية بقلم RaggAhmed والتصميم من قِبَل Rock Lily Design & Consulting.

تم توفير المعلومات الواردة في هذا المصدر كمعلومات عامة فقط ولا تعتبر بديلًا للاستشارة الطبية المستقلة. يُرجى استشارة مُقدّم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من مشكلة صحية أو تشنّبته أنك تعاني من مشكلة صحية. تأتي ممارسة التمارين، واتباع النصيحة والمعلومات الواردة في هذا المصدر، فقط من اختيار القارئ وعلى مسؤوليته إذا تعرض لخطورة.

العدد الأول: أغسطس/آب 2013

أعيدت طباعته: مايو/أيار 2014

نُفِّح: أبريل/نيسان 2015

المحتويات

2	الحفاظ على النشاط
4	التمارين في المنزل
6	التغذية الصحية
6	الكالسيوم
7	فيتامين (د) وضوء الشمس
7	الماء
8	صحتك
8	الحركة والأدوات المساعدة على المشي
9	الرؤية
9	الأحذية
10	أدويتك
12	قائمة الأنشطة والمأكولات الخاصة بالصحة ونمط الحياة
14	إذا وقعت
16	قائمة الأشياء لضمان السلامة في المنزل
18	حماية نفسك من الوقوع
19	قائمة الإتصالات للإستفسارات والمساعدة

الحفاظ على النشاط

الحفاظ على النشاط البدني هو أهم شيء يمكننا عمله على الإطلاق للاستمتاع باللياقة البدنية والاستقلال.

تفقد عضلاتنا قوتها الشعور بالتوازن مع تقدمنا في السن مما يؤدي إلى الوقوع. وكلما زاد نشاطنا كلما زادت فرصة الحفاظ على قوة عضلاتنا وحركة مفاصلنا والحفاظ على التوازن الجيد.

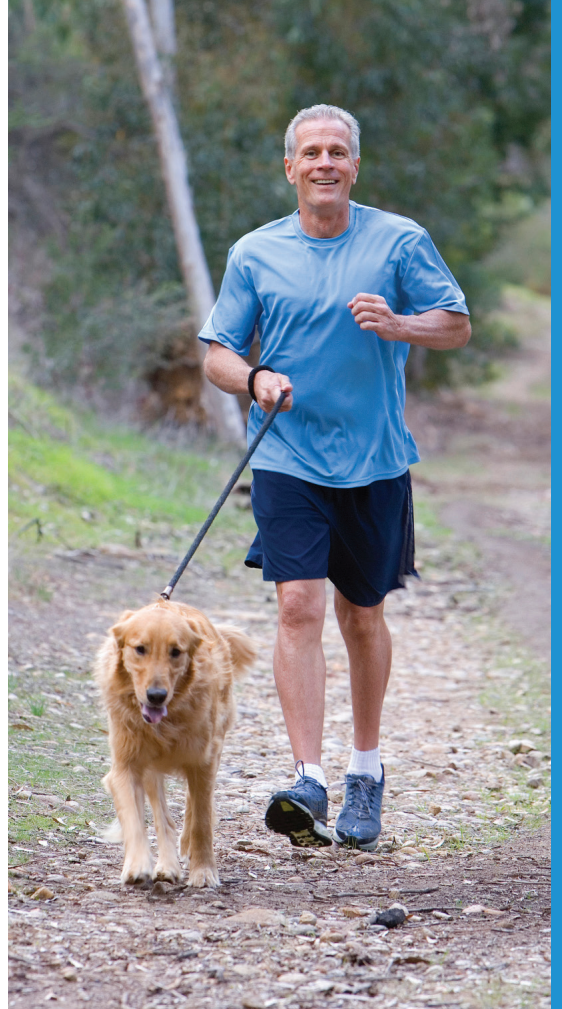
الحفاظ على النشاط يقلل من خطورة وقوعنا، الأمر الذي يساعدنا على البقاء مستقلين ويحسن من صحتنا ورفاهيتنا بوجه عام.

ما مقدار النشاط الذي يعتبر كافيًا؟ يوصى بممارسة النشاط على الأقل لمدة 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع. يجب أن يكون التمرين بالقوة بما يضمن زيادة تنفّسك ومعدل ضربات قلبك، لكن لا يُشترط أن يكون عنيفًا بحيث لا تستطيع الكلام أثناء أداء التمرين.

الأنشطة التي تزيد معدل ضربات قلبك وتساعدك على اللياقة تشمل:

- تمارين (إيروبيكس) المائية
- المشي بنشاط
- الغولف
- صفوف التمارين الجماعية
- السباحة.

للتقليل من خطورة وقوعك، من المهم أن تتضمن التمارين التي تمارسها أيضاً على أنشطة تُحسّن من توازنك وتزيد من قوتك. حاول إدخال هذه التمارين ضمن نشاطك الروتيني كل يوم.



الحفاظ على النشاط البدني هو أهم شيء يمكننا عمله على الإطلاق للاستمتاع باللياقة البدنية والاستقلال.

من خلال تحسين توازنك
وقوتك تتمكن، من تقليل
خطورة الوقوع والتسبب
في إصابة أو كسر العظام.



ابحث عن برنامج للتوازن والقوة في
منطقتك المحلية عن طريق زيارة موقع
النشاط والصحة Active & Healthy
الإلكتروني على:

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

الأنشطة التي تعتبر مفيدة بصفة خاصة للمحافظة على
التوازن والقوة تشمل:

- الرقص
- دورات التمارين الرياضية في الجمنازيوم
- صفوف التمارين الجماعية
- التمارين المنزلية
- بولينغ على المسطحات الخضراء
- Pilates "بيلاتس"
- تمارين "تاي تشي"
- اليوغا

هذه الأنواع من الأنشطة لها فوائد كثيرة، فهي تساعد
على الحفاظ على قوة قلبك، وخفض ضغط دمك،
والتحكم في وزنك. ومن خلال تحسين توازنك وقوتك،
تتمكن من تقليل خطورة الوقوع والتسبب في الإصابات
أو كسر العظام. هذه التمارين تحافظ على نشاطك بحيث
تتمكن من عمل الأشياء التي تريد القيام بها، سواءً كانت
النهوض من مقعدك أو العناية بالحديقة.

حاول خلط الأنشطة - فهذا سيمكّنك من تمرين عضلات
مختلفة من جسمك ويساعد في الحفاظ على اهتمامك
بالتمارين. ليس عليك أن تؤديها جميعها دفعة واحدة -
فالنشاط الذي تمارسه على مدى فترات تتراوح من
10 - 15 دقيقة خلال اليوم ينفع أيضًا.

السن لا يقف حائلًا أمام التمرين - تدل الأبحاث أن
ممارسة أي تمارين في أي سن يستحق المجهود الذي
يُبدل. إذا ساورك الشك من التمارين، يُرجى التحدث مع
طبيبك.

التمارين في المنزل

يمكن تأدية تمارين التوازن والقوة التالية بسهولة في المنزل. تأكد من الوقوف بالقرب من كرسي أو منضدة مطبخ أو جدار للاستناد عليها عند محاولة القيام بالتمارين. عندما تزداد ثقتك بنفسك، يمكنك زيادة فترة التمرين أو زيادة عدد مرات التكرار. تحرك بسهولة عند تأدية هذه التمارين وخذ وقتك. توقف عن التمرين إذا شعرت بأي ألم أو تعب غير طبيعي واطلب المشورة من أخصائي الرعاية الصحية.



1. الوقوف/المشي بحيث يلامس كعب أحد القدمين أصابع القدم الأخرى

- يساعد في الحفاظ على التوازن عندما تضطر إلى المشي في أماكن ضيقة.
- ضع أطراف أصابع يديك على شيء ثابت للمحافظة على التوازن، وقف بحيث يلامس كعب أحد القدمين أصابع القدم الأخرى مع ثني ركبتك قليلاً والبقاء ثابتاً لمدة 10 ثواني.
- غير التمرين عن طريق وضع القدمين بالقرب من بعضهما البعض ووضع أحد القدمين في منتصف المسافة أمام الأخرى.
- تقدّم في التمرين عن طريق المشي ببطء، مع وضع كعب أحد القدمين ملامساً لأصابع القدم الأخرى.

2. رفع الركبتين

- يساعدك على صعود الدرج والدخول أو الخروج من السيارات والأتوبيسات.
- ضع أطراف أصابع يديك على شيء ثابت للمحافظة على التوازن، ارفع إحدى ركبتك إلى مستوى الورك وابق في هذا الوضع لمدة 5 ثواني.
- كرر التمرين في الساق الأخرى.
- ثم كرر التمرين 8 مرات.



3. رفع الرجل إلى الجنب/ المشي جانبياً

- يحسّن الثبات عندما تضطر إلى الارتكاز على رجل واحدة، ويساعدك على الخطو بالجنب لتجنب التعثر.
- ضع أطراف أصابع يديك على شيء ثابت للمحافظة على التوازن، قف على أحد رجليك وارفع الأخرى إلى الجنب، ابق في هذا الوضع لمدة 5 ثواني.
- كرر التمرين 8 مرات.
- ثم كرره في الرجل الأخرى.
- تقدّم في التمرين بالمشي بالجنب بخطوات بطيئة بمحاذاة منضدة أو طاولة.



4. رفع الكعبين

- يساعد في المشي وصعود الدرج
- ضع أطراف أصابع يديك على شيء ثابت للمحافظة على التوازن، ارفع كلا كعبيك من على الأرض وقف على أطراف أصابع قدميك لمدة 3 ثواني، ثم اخفض كعبيك ببطء إلى الأرض.
- كرر التمرين 5 مرات.



5. الصعود على درجة

- يُحسِّن الثبات على الدرج والممرات والأسطح غير المستوية
- امسك بالسياج، واصعد وانزل على درجة واحدة.
- كرر التمرين 5 مرات.



6. من القعود إلى الوقوف

- يساعد على النهوض والقعود على الكرسي أو مقعد المرحاض، وعلى الدخول والخروج من السيارة
- انهض ببطء من على كرسي، وافسح ما بين ركبتيك قليلاً. لجعل التمرين أكثر صعوبة، بضم ذراعيك فوق صدرك أو فردهما للأمام أمامك على مستوى ارتفاع كتفك.
- ثم اجلس مرة أخرى على الكرسي.
- كرر التمرين 5 مرات.
- إذا كان في ذلك شدة على ركبتيك، إبدأ باستخدام كرسي به مسندين للذراعين لدفع نفسك للوقوف.



التغذية الصحية

يُعتبر تناول الأطعمة الصحية حسب نظام غذائي متوازن أمر في غاية الأهمية لمساعدتك على الحصول على الطاقة التي تحتاجها، والحفاظ على صحة جيدة وعظام وعضلات قوية.

كلنا نعرف ما هو الغذاء الصحي - هو مجموعة كبيرة من الفواكه والخضروات، وبعض مصادر البروتين كاللحوم ومنتجات الألبان والبقوليات/ مثل العدس، وقدر قليل من الأطعمة الدهنية أو المواد الغذائية المحفوظة. وشرب الكثير من الماء هو أمر مهم أيضاً.

مع التقدم في السن، تصبح عظامنا عرضة للترقق والكسر. للمحافظة على قوتها، تحتاج:

- الكالسيوم
- فيتامين (د)

الكالسيوم

يُخزن الكالسيوم في عظامك فقط، وبالرغم من ذلك فهو ضروري لأجزاء كثيرة مختلفة من الجسم كالعضلات والأعصاب.

إذا لم تتناول القدر الكافي من الكالسيوم، فسيؤخذ من عظامك إلى أجزاء جسمك الأخرى التي تحتاجه. وكلما تقدمنا في السن، كلما قلت قدرتنا على امتصاص الكالسيوم من الطعام الذي نتناوله شيئاً فشيئاً. هذا يعني أننا بالفعل نحتاج إلى تناول كميات أكبر من الكالسيوم مع تقدمنا في السن.

وتقل القدرة على امتصاص الكالسيوم من المواد الغذائية التي يتناولها المدخنون والذين يشربون الكثير من الكافيين والمشروبات الغازية والذين يتناولون الكثير من اللحوم، عن غيرهم من الناس.

الحليب واللبن الزبادي والأجبان والسلمون والسردين والطحينة والتين واللوز والجوز البرازيلي كلها مصادر جيدة للكالسيوم.

الخبز والحبوب المصنعة للإفطار والفواكه والخضروات الخضراء مثل البروكولي و"بوك تشوي" تحتوي أيضاً على الكالسيوم لكن ليس بنفس المقدار.



لا يحصل الكثير من الناس على القدر الكافي من الكالسيوم أو فيتامين (د). تحدّث مع طبيبك عن القدر الذي يجب تناوله من الكالسيوم وعن مستوى فيتامين (د).

يمكنك الحصول على فيتامين (د) من خلال
طريقتين - من نظامك الغذائي ومن أشعة الشمس.

يوجد فيتامين (د) في بعض الأطعمة المُعيّنة
فقط. هذه الأطعمة هي:

- الحليب
- الأسماك الزيتية مثل السلمون والإسقمري
البحري
- البيض.

أشعة الشمس هي الطريقة الأخرى التي يمكن
الحصول بها على فيتامين (د). تتفاعل أشعة
الشمس مع الجلد لكي يتكون فيتامين (د).
التعرض لأشعة الشمس من 6 - 8 دقائق في
فصل الصيف و13 - 16 دقيقة في فصل الشتاء
يعتبر كافيًا.

لمزيد من المعلومات حول أهمية فيتامين (د)،
قم بزيارة:

[www.osteoporosis.org.au/
vitamin-d](http://www.osteoporosis.org.au/vitamin-d)

الماء

لا يشرب الكثير من الناس القدر الكافي من
الماء. قد يؤدي نقص الماء إلى الجفاف والضعف
والشعور بالدوخة وهو سبب شائع يؤدي بكبار
السن إلى الوقوع وإيذاء أنفسهم.

اشرب على الأقل 6 أكواب من السوائل
يوميًا، ومن الأفضل الماء.



يرد في قائمة الطعام التالية مثالًا على نمط
الأطعمة التي تتناولها يوميًا لكي تحصل على
القدر الموصى به من الكالسيوم (1300 ملغم في
اليوم).

الإفطار: توست أو حبوب القمح المحمصة مع
كوب من اللبن الزبادي مُخفّف الدسم

الغداء: شريحة خبز أسمر بالجبن والدجاج
والسلطة

العشاء: معكرونة (باستا) أو أرز مع السلمون
المُعلّب أو التونة المُعلّبة وخضروات مثل
البازلاء والبروكولي والجزر

يُمكن تناول وجبات خفيفة كالفواكه الطازجة أو
المجففة، والمكسرات وكوب من الحليب/ حليب
الصويا كل يوم بجانب الوجبات الأساسية التي
تكمل باقي الحصة المطلوبة. بإمكان تناول
أنواع الخبز والعصير والحليب الغنية
بالكالسيوم لإضافة المزيد من الكالسيوم لغذائك.

فيتامين (د) وضوء الشمس

فيتامين (د) مهم جدًا لتكوين عظام قوية. قد يؤثر
انخفاض مستوى فيتامين (د) على قوة عضلاتك
وقد يلعب دورًا في إحداث هشاشة العظام لأنه بدون
فيتامين (د) لا تتمكن العظام من امتصاص الكالسيوم
بالكامل.

صحتك

قد تؤثر حالات صحية عديدة على قدرتك على الحركة أو تؤدي إلى شعورك بعدم الثبات على قدميك. هذه الحالات تشمل التهاب المفاصل وهشاشة العظام والسكري وأمراض القلب ومشاكل التنفس والاكتهاب وداء باركينسون والخرف.

قد تزيد هذه الحالات من خطورة فقدان التوازن وبالتالي التعثر والوقوع. حتى الأمراض التي تصاب بها على المدى القصير (مثل الإنفلونزا أو الأمراض المعدية الأخرى) قد تؤثر على ثباتك.

اطلب إجراء الفحوصات الطبية بصورة منتظمة وتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية للحصول على المشورة عن كيفية تأثير هذه الحالات عليك. يمكنك أيضاً الحصول على المشورة عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها بأمان لاستعادة توازنك، وقوتك وثقتك بنفسك.

الحركة وأدوات المساعدة على المشي

قد تساعدك أدوات المساعدة على المشي على تحسين حركتك وسلامتك.

إذا كنت تعتقد أنها قد تفيدك، تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية كالمعالج الطبيعي أو أخصائي العلاج الوظيفي. سيتمكنون من اقتراح الأدوات الأكثر ملاءمة لك وسيعرضون عليك كيفية استخدام هذه الأدوات بأمان وثقة.

إذا كنت تستخدم أدوات المساعدة على المشي في المنزل، قد تحتاج إلى إعادة ترتيب الأثاث لكي تتمكن من التحرك بسهولة.



اطلب إجراء الفحوصات
الطبية بصورة منتظمة
واطلب المشورة من
أخصائي الرعاية
الصحية الخاص بك عن
الأنشطة التي تمكّنك من
تحسين توازنك وقوتك.

الرؤية

تتغير أعيننا بسرعة مع التقدم في السن، ويصبح من الصعب الحكم على المسافات، والتعامل مع الضوء الشديد والتأقلم على التغييرات المفاجئة في الإضاءة وقد يؤثر ذلك على قدرتك على رؤية حواف السلالم والدرج.

تزيد النظارات الثنائية والثلاثية والمتعددة البؤرة من احتمال حدوث الوقوق، لأن التغييرات في العدسة قد يجعل من الصعب الحكم على المسافات ورؤية ممرات المشاة غير المستوية وحواف السلالم والدرج.

وتتسبب الحالات التي تصيب العين مثل التَنَكُّسُ البُقْعِيّ، والغلوкома (ارتفاع الضغط في العين)، وإعتام عدسة العين (ماء العين)، واعتلال الشبكية السكري، في ضعف البصر.

قد تتطلب هذه الحالات تعلّم مهارات جديدة للتحرك بأمان.

اطلب إجراء فحص نظرك من قِبَل أخصائي النظر أو طبيب العيون على الأقل مرة كل سنتين ومن قِبَل طبيبك بين هاتين السنتين.

فكر في عمل نظارات تستعمل خصيصاً للمشي خارج المنزل.

اعطِ لعينيك الوقت الكافي للتأقلم على التغييرات المفاجئة في الإضاءة، واحرص على توفير إضاءة جيدة في المنزل وعلى الدرج.

إذا حصلت على نظارة جديدة أو أيّ علاج لعينيك فعليك إتخاذ الحذر التام. ستحتاج إلى إتاحة الوقت الكافي لعينيك للتأقلم على الحالة الجديدة.

الأحذية

تساعد صحة القدمين والأحذية الملائمة على تقليل احتمالات التعثر والوقوع.

مع تقدمنا في السن، قد تتغير أشكال أقدامنا وقد نفقد بعض الإحساس والمرونة فيهما. وقد يُغيّر ذلك من الطريقة التي نمشي بها وقد يؤثر على توازننا. راجع طبيبك أو أخصائي الأقدام، إذا شعرت بألم أو تورّم في قدميك.

حافظ على صحة قدميك عن طريق تقليم الأظافر ومعالجة النتوءات ومسامير القدم البروزات.

الأحذية الآمنة



أدويةك

قد تُسبب لك بعض الأدوية - سواء التي تُوصف أو تُشتري بدون وصفة طبية - الشعور بالدوار أو النعاس. وقد يجعلك ذلك عُرضة للوقوع.

الأدوية التي تتسبب في زيادة احتمال الوقوع تشمل تلك التي تستخدم لعلاج:

- القلق
- الاكتئاب
- الأرق.

ويعتبر الأشخاص الذين يتناولون أربع أنواع من الأدوية أو أكثر في اليوم عُرضة بصفة خاصة لخطورة الوقوع.

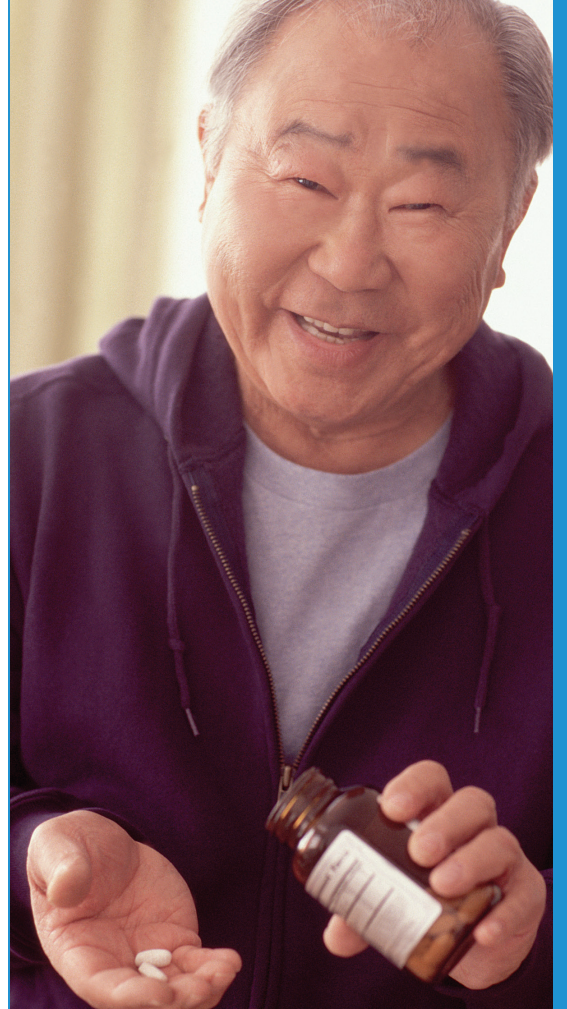
نصائح

- اكتب قائمة بجميع الأدوية التي تتعاطاها، وخذها معك عندما تذهب لزيارة الطبيب أو الصيدلي. يجب أن تشمل هذه القائمة أي أعشاب أو أقراص أو المكملات الغذائية التي تشتريها من محلات بيع الأغذية الصحية أو من قسم الأغذية الصحية في السوبرماركت، بالإضافة إلى أي أدوية تشتريها من الصيدلية.

تحدث مع طبيبك عن الأدوية الحالية التي تتعاطاها و عما إذا كان من الممكن وقف تناول أي منها.

للحصول على قائمة بالأسئلة التي قد ترغب في توجيهها لطبيبك أو الصيدلي، قم بزيارة الموقع الإلكتروني للخدمة الوطنية لوصف الأدوية National Prescribing Service:

www.nps.org.au



يعتبر الأشخاص الذين يتناولون أربع أنواع من الأدوية أو أكثر في اليوم عُرضة بصفة خاصة لخطورة الوقوع.

طرق تحسين فرص حصولك على نوم عميق بالليل:

- حافظ على روتين جيد يدعو للاسترخاء في وقت النوم
- اذهب إلى السرير في نفس الوقت تقريباً كل ليلة
- انهض من السرير في نفس الوقت تقريباً كل يوم
- حدّ من تناول المشروبات الكحولية، والكافيين والتدخين التي تعتبر كلها منبهات.



Webster-paks® - صورة مأخوذة بإذن صحة كوينزلاند

• اطلب من طبيبك مراجعة هذه القائمة جيداً. من المستحسن إجراء ذلك كل 6 أشهر إذا كنت تتعاطي أربع أنواع من الأدوية أو أكثر في اليوم. وإلا، فمرة واحدة في السنة تكفي.

• إذا وجدت صعوبة في تذكر الأدوية التي تتعاطاها ومتى تتعاطاها، اسأل الصيدلي أو الطبيب عن الأدوات التي قد تساعدك كعلب الحبوب مثلاً أو ويبستر-باكس® Webster-paks.

• إذا شعرت بالدوار أو وجدت صعوبة في التركيز، اتصل بطبيبك أو الصيدلي فوراً.

• إذا كنت تتعاطي مضادات التخثر (أدوية لزيادة سيولة الدم)، يجب أن تراجع طبيبك إذا وقعت، لأنك قد تكون عرضة لخطورة الإصابة بجروح حادة أو نزيف حاد.

• تجنّب الأقرص المنومة إن أمكن.

• تناول فقط الأدوية التي وُصفت لك ولا تستعمل أدوية الأشخاص الآخرين، حتى إذا كانت موصوفة لنفس الحالة.

قائمة الأنشطة والمأكولات الخاصة بالصحة ونمط الحياة

إذا أجبت **نعم على** معظم هذه الأسئلة، فأنت في حالة جيدة.

إذا أجبت **لا** أو **ليس دائماً** أو **غير متأكد** على أكثر من سؤال، فقد تكون مُعرَّض لخطورة الوقوع. قد تود مناقشة قائمة المراجعة هذه خلال موعدك القادم مع أخصائي الرعاية الصحية.

لا	ليس دائماً	نعم	
			الحفاظ على النشاط
			هل تمارس نشاطاً بدنياً (مثل المشي أو السباحة أو التمارين الجماعية) لمدة 30 دقيقة أو أكثر، معظم أيام الأسبوع؟
			هل تدخل تمارين التوازن والقوة ضمن هذه الأنشطة مثل الرقص، أو تمارين "تاي تشي"، أو اليوغا، أو دورة تمارين يقدمها أخصائي الرعاية الصحية أو مدرب اللياقة البدنية؟
			الكالسيوم وفيتامين (د) والماء
			هل تتناول 3 وجبات صحية في اليوم؟
			هل تتناول 3-4 حصص على الأقل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم (الحليب، أو اللبن الزبادي، أو الجبن، أو اللوز أو السلمون) في اليوم؟
			هل تقضي قليلاً من الوقت في الشمس؟ (6-8 دقائق، 4-6 مرات في الأسبوع، تكفي وزيادة.)
			هل تشرب 4-6 أكواب من الماء (أو سوائل أخرى) في اليوم؟
			الخروج والتجول
			هل تستطيع النهوض من الكرسي بسهولة؟
			هل تشعر بالثبات أثناء المشي؟

لا	ليس دائماً	نعم	
			إدارة الحالات الصحية
			هل تسمح لك صحتك الحالية بإدارة أنشطتك المعتادة بثقة؟
			هل تستطيع الوقوف والتحرك هنا وهناك بدون الشعور بالدوخة أو الدوار أو الإغماء؟
			هل لديك قدرة جيدة على التحكم في مئانتك أو حركة أمعانك بحيث يمكنك الذهاب إلى المرحاض بدون تسرع؟

لا	ليس دائماً	نعم	
			البصر
			هل حصلت على فحص لعينيك خلال الـ 12 شهراً الماضية؟
			القدمان
			هل أُجري على قدميك فحصاً للتأكد من عدم وجود مشاكل مثل مسامير القدم أو الوكعات أو مشاكل أخرى قد تسبب لك ألماً أو تؤثر على توازنك؟
			الأدوية
			هل حصلت على مراجعة من قبل طبيبك للأدوية التي تتناولها خلال الـ 12 شهراً الماضية؟
			تاريخ حدوث الوقوع
			هل بقيت على قدميك (بدون وقوع) خلال الـ 6 أشهر الماضية على الأقل؟

إذا وقعت...

قد تساعدك معرفة ما يجب القيام به إذا وقعت على الشعور بالثقة.

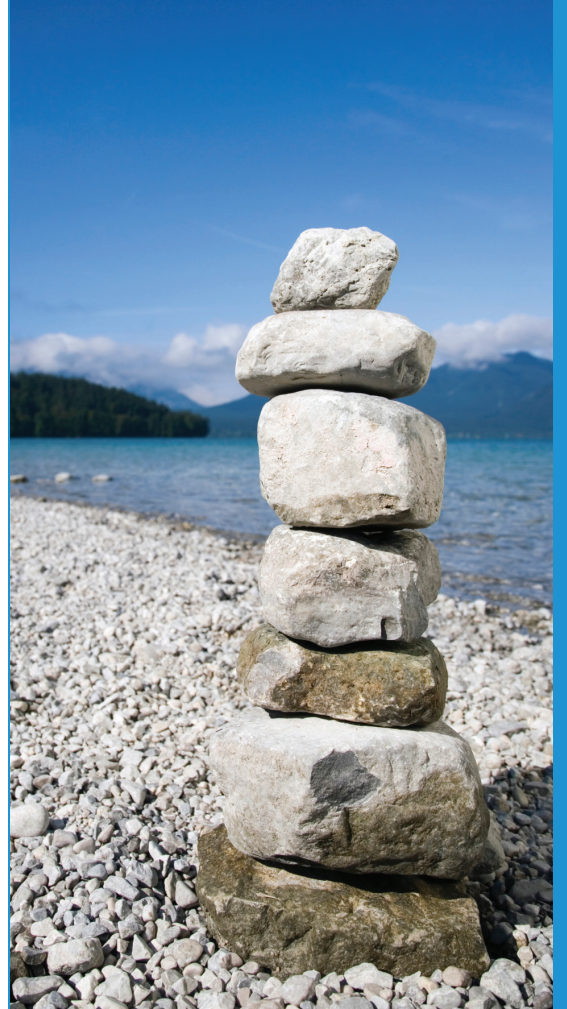
من المهم أن يكون لديك خطة طوارئ:

- معرفة بمن تتصل للحصول على مساعدة - يمكنك الاحتفاظ بقائمة بأرقام هواتف أفراد العائلة أو الأصدقاء بالقرب من الهاتف، أو تخزين الأرقام في الهاتف للاتصال بلمسة واحدة
- وضع الهاتف بالقرب منك وعلى منضدة منخفضة في حال ما إذا وجدت صعوبة في النهوض من الوقوع
- احم نفسك عن طريق تركيب جهاز يطلق إنذارًا في حالة الطوارئ
- دع أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين تثق بهم معرفة طريقة الدخول إلى منزلك إذا كنت غير قادر على إدخالهم بنفسك.

تعتبر الطريقة التالية للنهوض من الوقوع جيدة بالمعرفة:



1. استدر إلى جنبك



من المهم أن يكون لديك خطة طوارئ.



3. واجه الكرسي وانهض على ركبتيك



2. ازحف واسحب نفسك حتى تصل إلى كرسي



5. استرح قليلاً قبل الوقوف



4. قدّم إحدى ركبتيك إلى الأمام وضع تلك القدم على الأرض، ثم استخدم الكرسي وادفع نفسك بكلتا ذراعيك حتى تصير في وضع مستقيم وبالقدر الذي يكفي لاستدارة مؤخرتك لتتمكن من الجلوس

إذا لم تستطع ثني ركبتيك جيداً، اسحب نفسك على مؤخرتك ثم ارفع وركيك على شيء أعلى من الأرض مثل درجة السلم. يمكنك عندئذ جذب نفسك في وضع الإستقامة مرة أخرى. قد ترغب في التمرن على ممارسة هذه الطرق بحيث يمكنك فعل ذلك بثقة أكبر، لو احتجت النهوض من على الأرض.

يجب مراجعة طبيبك بعد حدوث الوقوع إذا:

- كنت تتناول مضادات التخثر
- خبطت رأسك وشعرت بالنعاس أو اعتلال الصحة بعد ذلك
- تشعر بألم يسبب لك القلق
- تشعر بالقلق حيال شعورك بعدم الثبات أو حيال الوقوع مرة أخرى

قائمة بالأشياء التي تحتاجها لضمان السلامة في المنزل

يحدث نصف عدد حالات الوقوع تقريبًا في أنحاء المنزل. يمكنك تقليل احتمال وقوعك في المنزل عن طريق التحقق من اتباع بعض الإرشادات الأساسية للسلامة.

ستساعدك قائمة بالأشياء التي تحتاجها هذه على التعرف على الجوانب التي قد تتسبب في زيادة تعرضك لخطورة الوقوع في منزلك. تجوّل في أنحاء كل غرفة للتحقق من عدم وجود ما قد يشكّل خطرًا. لإجراء التحسينات الصغيرة اللازمة للسلامة، اسأل أحد أفراد العائلة أو صديق أو أحد العمال اليدويين المحليين إذا كان يستطيع مساعدتك لإصلاح المشكلة. بإمكان أخصائي الرعاية الصحية أيضًا أن يستدعي أخصائي العلاج الوظيفي لإجراء تقييم لسلامة منزلك وإتخاذ الترتيبات لإجراء التعديلات اللازمة على المنزل.

لا	نعم	
		المدخل والأروقة
		مفاتيح الإضاءة سهلة الوصول وبالقرب من كل مدخل ورواق
		جرس الباب يسهل سماعه من الغرف الأخرى
		السجاد والبُسُط لها خلفيات تمنع الانزلاق
		الدرج والسلالم
		مفاتيح الإضاءة مثبتة في كل من أعلى الدرج وأسفله
		الدرج والسلالم مضادة لإضاءة جيدة
		السجاد والبُسُط مثبتة بإحكام
		درازين متين
		حواف الدرج تحمل علامات واضحة
		استخدام دواسات مضادة للانزلاق أو الدهان على حواف كل درجة
		المطبخ
		سهولة الوصول للأغراض التي تستخدم بانتظام بدون التسلق أو الانحناء
		إضاءة جيدة فوق مناضد المطبخ ومناطق العمل الأخرى
		تهوية جيدة لتقليل خطورة تغيّش النظارات
		أسطح الأرضية مانعة للانزلاق
		السوائل المنسكبة على الأرض يجب تنظيفها على وجه السرعة
		كرسي منخفض متين له درازين يُستعمل عند الحاجة للوصول إلى الرفوف العليا

لا	نعم	
		غرفة الجلوس/الطعام
		إضاءة جيدة (طبيعية أو اصطناعية)
		السجاد والبُسْط مسطحة تماما وبدون تجاعيد أو التواءات أو أطراف مهترنة
		الأثاث مرتب بحيث يسهل المرور حوله
		الأسلاك والكبلات محفوظة بعيدًا عن الممرات
		يسهل النهوض من كرسي الجلوس
		الهاتف قريب من متناول اليد
		غرفة النوم
		يسهل الرقود في السرير والنهوض منه
		يسهل إنارة الضوء بجانب السرير أثناء التواجد في السرير
		الهاتف قريب من المتناول أثناء التواجد في السرير
		توجد طاولة بجانب السرير لوضع المشروب والكتب والنظارة
		أغطية السرير مرتفعة عن الأرضية
		الأسلاك والكبلات محفوظة بعيدًا عن الممرات
		معينات المشي (إذا لزم) قريبة من المتناول ومن السرير
		الحمام والمرحاض
		بُسْط مانعة للانزلاق موضوعة على الأرض
		سهولة الوصول إلى الدش بدون الحاجة إلى تخطي حافة مرتفعة أو نتوء
		وجود درابزين مثبت بإحكام في غرفة الدش أو على الحائط بجانب حوض الاستحمام لتجنب الإمساك بالحنفيات
		أو لتجنب استخدام مشجب المناشف للخروج
		وجود الصابون والشامبو قريب من المتناول بدون الحاجة إلى الإحناء
		وجود مشجب المناشف قريب من المتناول من حوض الاستحمام أو الدش
		درابزين بجانب المرحاض إضاءة جيدة في مكان الاحتفاظ بالأدوية
		خارج المنزل
		إضاءة جيدة ليلاً في الممرات والمداخل
		أرضيات الممرات في حالة جيدة
		يوجد درابزين متين يسهل الإمساك به على الدرج
		حواف الدرج تحمل علامات واضحة ولها شرائط تقاوم الإنزلاق
		وجود سلم قصير متين له أرجل تقاوم الإنزلاق
		وجود حبل غسيل يسهل الوصول إليه
		خلو الحديقة من الأدوات الخطرة التي قد تسبب التعثر مثل الأدوات وخرطوم المياه
		ترتيب الجراج / السقيفة وخلو الأرضية من الزيت والشحوم
		الأرضيات على ممرات المشاة والأماكن العامة في حالة جيدة

حماية نفسك من الوقوع

س. هل تواظب على النشاط والحركة؟

مارس تمارين القوة والتوازن

الحفاظ على النشاط البدني مهم للبقاء معافى ومستقل وقادر على القيام بالمهام اليومية.

س. هل تشعر بتغيير في بصرك؟

اطلب إجراء فحص لعينيك

مع التقدم في السن يتغير بصرنا. فلا نستطيع رؤية الأشياء بالوضوح الذي اعتدنا عليه، ويصبح من الصعب الحكم على بُعد وعمق الأشياء والتأقلم على التغيير المفاجئ في الإضاءة.

س. هل تتعاطى أدوية؟

تحدث مع طبيبك

قد تتسبب بعض الأدوية في زيادة خطورة تعرضك للوقوع، وبالأخص تلك التي تستخدم لعلاج القلق، أو الاكتئاب أو الأرق. قد تتسبب الأدوية في شعورك بالنعاس أو عدم الثبات أو الدوار أو التشوش.

س. هل تشعر بالألم في قدميك؟

اطلب فحص قدميك والبس حذاءً مريحاً ملائماً ومسطحاً.

قد يتغير شكل أقدامنا وقد نفقد بعض الإحساس فيها. الشعور بالألم أو التورم في القدمين يجعل المشي صعباً، وقد تتسبب بعض الأحذية أو الشباشب في التعثر أو السقوط.

س. هل تعاني من نقص في فيتامين (د)؟

تحدث مع طبيبك قم بزيارة www.osteoporosis.org.au

قد يؤثر نقص فيتامين (د) على قوة عظامك وعضلاتك لأن هذا الفيتامين يساعد أجسامنا على امتصاص الكالسيوم من الطعام.

قائمة اتصالات مفيدة

NSW Falls Prevention Network

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>
معلومات عن الشيخوخة الصحية
للمستهلكين وأخصائيي الرعاية
الصحية.

NSW Health

www.health.nsw.gov.au
هاتف: 02 9391 9000

تقدم معلومات وروابط عن الخدمات
الصحية العمومية داخل نيو ساوث
ويلز، والحصول على خدمات
أخصائيي الرعاية الصحية مثل
الممرضين المجتمعيين، وأطباء
الأسنان، وأخصائيي التغذية،
والأطباء، وأخصائيي العلاج
الوظيفي، وفاحصي النظر،
والصيادلة، والمعالجين الطبيعيين،
وأخصائيي الأقدام، والأطباء
النفسانيين وما إلى ذلك.

المنظمات المجتمعية

Alzheimers Australia

www.alzheimers.org.au

هاتف: 1800 100 500

(خط المساعدة الوطني الخاص
بالخرف)

Alzheimers Australia NSW

هاتف: 02 9805 0100

Arthritis & Osteoporosis NSW

www.arthritisnsw.org.au

هاتف: 1800 011 041

(مكالمة مجانية في نيو ساوث ويلز)

Australian Association of Social Workers

www.aasw.asn.au

هاتف: 02 9518 4944

Australian Physiotherapy Association

www.physiotherapy.asn.au

هاتف: 02 8748 1555

CEC Falls Prevention Program

[http://www.cec.health.nsw.gov.au/
programs/falls-prevention](http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention)
البريد الإلكتروني:

CEC-FALLS@health.nsw.gov.au

معلومات عن الوقاية من الوقوع
تشمل نشرات للمرضى/ للعائلات
ومقدمي الرعاية.

Family & Community Services

Office for Ageing

www.ageing.nsw.gov.au

Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care

www.dadhc.nsw.gov.au

تدير دائرة الشيخوخة والإعاقة
والرعاية المنزلية في نيو ساوث ويلز
برنامج HACC في نيو ساوث ويلز.
هذا البرنامج يساعد المسنين الضعفاء
والأشخاص المعاقين على العيش
بصفة مستقلة في منازلهم فيما عدا
ذلك كانوا سينتقلون إلى دور الرعاية
السكنية قبل الأوان أو بصفة غير
ملائمة.

Get Healthy Information and Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

هاتف: 1300 806 258

Home Care Service

Hunter/Central Coast
and rural regions

هاتف: 1300 881 144

Home Care Service

Sydney Metropolitan Area

هاتف: 1800 350 792

Home Modification Information Clearinghouse

www.homemods.info

هاتف: 1800 305 486

يوفر العديد من نشرات المعلومات
للمستهلكين ومعلومات عن صيانة
المنازل وإدخال تعديلات عليها.

الحكومة الأسترالية

Eat for Health

eatforhealth.gov.au

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

هاتف: 1800 022 222

خط خدمة المشورة الصحية المجانية
على مدى 24 ساعة يعمل فيه
ممرضون مؤهلون لتقديم استشارة
صحية متخصصة.

My Aged Care

<http://www.myagedcare.gov.au/>

هاتف: 1800 200 422

Veterans Affairs

www.dva.gov.au

هاتف: 13 32 54 / 1800 555 254

يقدم دعمًا وخدمات للناس المؤهلين
للحصول على المساعدة.

حكومة نيو ساوث ويلز

Aboriginal Home Care Service

هاتف: 1300 797 606

Active & Healthy website

<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>

هذا الموقع الإلكتروني يقدم معلومات
عن الأماكن التي يمكن العثور
فيها على برامج القوة والتوازن
في منطقتك المحلية ومعلومات
عن الطريقة التي تحافظ بها على
استقلالك.

Agency for Clinical Innovation

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

معلومات عن صحة المسنين، وإدارة
الألم والأمراض المزمنة والأمور
المتعلقة بالجهاز العضلي الهيكلي.

قائمة الإتصالات للإستفسارات والمساعدة

Occupational Therapy Australia
<https://www.otaus.com.au/>
هاتف: 02 9648 3225

Optometrists' Association Australia
<https://www.otaus.com.au/>
هاتف: 02 9712 2199

Osteoporosis Australia
www.osteoporosis.org.au
هاتف: 02 9518 8140
هاتف: 1800 242 141

Parkinson's NSW
<http://www.parkinsonsnsw.org.au/>
هاتف: 1800 644 189

Pharmaceutical Society of Australia
www.psa.org.au

Poisons Information Centre
خط خدمات استشارية على مدى 24 ساعة
هاتف: 13 11 26

Royal Society for the Blind
<http://www.rsb.org.au/>
NSW هاتف: (02) 4956 2282
ACT هاتف: (02) 6247 4580
SA هاتف: (08) 8417 5599

Seniors Information Service
www.seniorsinfo.nsw.gov.au
هاتف: 13 77 88

Speech Pathology Australia
www.speechpathologyaustralia.org.au
هاتف: 1300 368 835

Tai Chi Association of Australia
www.taichiaustralia.com

Vision Australia
www.visionaustralia.org
هاتف: 1300 847 466

Guide Dogs NSW / ACT
www.guidedogs.com.au
هاتف: 02 9412 9300

Heartmoves
www.heartmoves.org.au

Independent Living Centre NSW
www.ilcnsw.asn.au
هاتف: 1300 452 679
(خط المعلومات)
هاتف: 02 9912 5800 (الاستقبال)

Macular Degeneration Foundation
www.mdfoundation.com.au
هاتف: 1800 111 709 (خط المساعدة)
هاتف: 02 9261 8900

MS Australia
<http://www.msaustralia.org.au/>
هاتف: 02 8484 1315

National Heart Foundation
www.heartfoundation.org.au
هاتف: 1300 362 787

National Prescribing Service Limited
www.nps.org.au
هاتف: 1300 633 424 (خط الأدوية)
9 صباحاً إلى 5 بعد الظهر

Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group
<http://www.neura.edu.au/health/falls-balance>
معلومات وابحاث عن الوقوع والتوازن

NSW Meals on Wheels
www.nswmealsonwheels.org.au
هاتف: 02 8219 4200
توصّل وجبات غذائية رخيصة ومُعَدَّة

Nutritionist Society of Australia (Inc.)
www.nsa.asn.au
هاتف: 9431 8655 (لجنة سيدني)

Australasian Podiatry Council
www.apodc.com.au
هاتف: 03 9416 3111

Australian Psychological Society
www.psychology.org.au
هاتف: 1800 333 497

Carers NSW
www.carersnsw.asn.au
هاتف: 1800 242 636 (مكالمة مجانية)
9 صباحاً إلى 5 بعد الظهر
الخدمة بعد ساعات العمل:
اتصل بخط الحياة 13 11 14

Continenence Foundation of Australia
www.continenence.org.au
هاتف: 1800 330 066

Continenence Foundation of Australia in NSW Inc
هاتف: 02 8741 5699

COTA (Council on the Ageing) NSW
www.cotansw.com.au
9 صباحاً إلى 3 بعد الظهر
هاتف: 02 9286 3860 / 1800 449 102

Diabetes NSW
www.diabetesnsw.com.au
هاتف: 1300 136 588

Dietitians Association of Australia
www.daa.asn.au
هاتف: 02 6163 5200 / 1800 812 942

Exercise & Sports Science Australia
<https://www.essa.org.au/>

Fitness Australia
www.fitness.org.au
هاتف: 1300 211 311

المراجع

ل. كلیمسون و م. سوان- ویلیامز قوة الثبات:
أفكار وأدوات للبقاء على قدميك،
مطبعة جامعة سيدني، العدد الثاني 2010.

کمنولث أستراليا، لا تقع. يُمكن تجنب الوقوع! دليل المسنين للوقاية من
الوقوع، دائرة الصحة والشيخوخة، 2008.

دائرة الصحة في نیو ساوث ويلز، ابق على قدميك: قائمة المراجعة
لضمان السلامة في منزلک 2004.

صحة كوينزلاند: فريق العمل التعاوني التثقيفي المعني بموارد الوقاية
من الإصابة إثر الوقوع، قائمة المراجعة لمعرفة طرق البقاء على
قدميك، صحة كوينزلاند، 2008.

الحفاظ على النشاط والحركة

الحفاظ على النشاط البدني هو أهم شيء يمكنك عمله على الإطلاق للاستمرار بالاستمتاع باللياقة البدنية والاستقلال.

لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة
www.activeandhealthy.nsw.gov.au