



## يمكن وقاية كبار السن من السقوط Seniors' Falls Can Be Prevented

### عوامل بيئية (خارج المنزل):

- الأرصفة أو المسارات غير المستوية
- الدرجات التي ليس لها درابزين أو علامات على الحواف أو تصميم/صيانة الأبنية

### كيف أعرف إن كنت معرضاً لخطر السقوط؟

أفضل مؤشر على حدوث السقوط في المستقبل هو حدوث السقوط في الماضي. كلما ازداد عدد مرات السقوط لدى شخص ما، كلما زاد احتمال تعرضه لسقوط شديد يؤدي إلى إصابات.

يمكنك استخدام لائحة الحفاظ على الاستقلالية لتقييم خطر تعرضك لسقوط، أو اسأل طبيبك عن تقييم خطر السقوط والتعامل معه.

### كيف يمكن تقليل خطر التعرض للسقوط؟

هناك أربع طرق رئيسية يمكن لأي كان اتباعها لتقليل خطر التعرض للسقوط والحفاظ على الاستقلالية.

### 1. حافظ على نشاطك البدني:

- لا تقتصر فائدة النشاط البدني المنتظم على المساعدة في منع السقوط عن طريق زيادة قوتك وتوازنك فحسب، بل أنها تزيد من مستويات الطاقة وتساعد على الحفاظ على صحة ذهنك وتحسين المزاج.
- يجب على البالغين من العمر 65 عاماً فأكثر أن يمارسوا نشاطاً بدنياً هوائياً معتدلاً إلى عالي الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، بفترات مدة كل منها 10 دقائق أو أكثر.
- القيام بالعديد من النشاطات التي تزيد من القوة والتوازن (رفع أوزان خفيفة، رياضة التاي تشي) والتحمل (المشي، الرقص) والمرونة (رياضة التاي تشي، تمارين تمدد العضلات).
- اسأل طبيبك أو المعالج الطبيعي أو مقدم الرعاية الصحية دائماً حول أفضل أنواع برامج التمارين بالنسبة لك.

### 2. افحص عينيك لدى أخصائي البصريات مرة كل سنة

- يتضاعف خطر السقوط والتعرض للإصابات المرتبطة بذلك ككسور الورك الشديدة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر.
- اخضع لفحص شامل للعيون مرة على الأقل كل عام.
- الأسباب الشائعة لضعف البصر لدى كبار السن هي: المياه البيضاء، والضمور البقعي المرتبط بالعمر، واعتلال الشبكية السكري، والمياه الزرقاء ومد البصر الشخي.

ثلث الأشخاص البالغين من العمر 65 عاماً فما فوق ممن يعيشون في المجتمع المحلي يتعرّضون إلى السقوط كل عام. السقوط هو السبب الأساسي للوفيات المتعلقة بالإصابة ولدخول المستشفى بالنسبة للبالغين من العمر 65 عاماً فما فوق في بريتش كولومبيا. قد يؤدي السقوط إلى كسور (مثل كسر في الورك أو الكاحل) وإصابات في الرأس وفقدان الحركة والاستقلالية وإعاقة طويلة الأمد وجودة أقل للحياة.

ولكن حالات السقوط ليست أمراً طبيعياً عند الكبر في السن. حيث أنه يمكن التنبؤ بها والوقاية منها. الخوف من السقوط أمر شائع، إلا أن تقييد نشاط وحركة الجسم لتجنب السقوط يمكن في الواقع أن يسبب مزيداً من الضعف، مما يزيد من خطر السقوط.

### ما هي العوامل التي تزيد من خطر السقوط؟

#### عوامل صحية:

- ضعف الجسم: نقص الكتلة العضلية، قوة القبضة والتوازن، مشاكل في الحركة، ردود فعل بطيئة، ضعف العضلات، ضعف التوازن وضعف وضعيفة الجسم.
- مرض أو عدة أمراض مزمنة وحادة: مثل هشاشة العظام، أو تأثير السكتة الدماغية، أو مرض باركنسون، أو التهاب المفاصل، أو أمراض القلب، أو سلس البول، أو الالتهاب الحاد
- تغيرات في اليقظة العقلية نتيجة الاكتئاب أو الهذيان أو التفاعلات أو الآثار الجانبية للأدوية أو تعاطي الكحول أو سوء التغذية أو التجفاف أو قلة النوم

#### عوامل اجتماعية واقتصادية:

- الدعم أو الروابط الاجتماعية المحدودة أو المعدومة، خاصة الدعم والروابط القريبة
- عدم توفر سكن ومواصلات آمنة يسهل الوصول إليها

#### عوامل سلوكية:

- أحذية/ألبسة غير مناسبة
- صعود الدرج أو استخدام كرسي بدلاً من سلم ثابت مع درابزين للسلامة
- بالنسبة لمن يعانون من ضعف في الجسم أو قيود حركية، عدم استخدام أدوات المساعدة على الحركة مثل أدوات المساعدة على المشي أو العكازات، أو عدم استخدامها بطريقة صحيحة، أو عدم صيانة هذه المعدات بشكل ملائم.

#### عوامل بيئية (في المنزل):

- تتضمن العوامل البيئية التي تزيد من خطر السقوط في المنزل مخاطر التعثر مثل الفوضى والإضاءة غير الكافية.

### 3 اجعل منزلك أكثر أماناً

- هناك العديد من التغيرات البسيطة غير المكلفة التي يمكنك القيام بها في منزلك لتقليل خطر تعرضك للسقوط.
  - حافظ على بقاء الدرج والممرات والدرجات الخارجية في حالة جيدة خالية من الفوضى
  - تأكد من وجود درابزين ثابت على طرفي الدرج الداخلي والدرجات الخارجية
  - تأكد من توفر إضاءة كافية على الدرج ووجود مفاتيح إنارة أعلى وأسفل الدرج الداخلي
  - ركب أسطحاً غير زلقة على الدرجات الخارجية
  - استخدم كرسي حمام كي تتمكن من الاستحمام جالساً
  - ركب كرسيّاً لرفع مستوى المراض ليصبح استخدامه أكثر أماناً
  - امسح الأماكن الرطبة أو السوائل المسكوبة مباشرة
  - أزل السجاد أو الموكيت الذي قد يشكل خطر التعثر؛ استخدم السجاد والحصر غير الزلقة في الأروقة والحمامات
  - ركب قضبناً للإمساك بها عند المراض وحوض الاستحمام وأماكن الاستحمام
  - ضع الأغراض التي تستخدمها كثيراً في متناول اليد
  - أبق الأغراض الثقيلة في الخزائن المنخفضة

### 4 اطلب من طبيبك أو الصيدلاني مراجعة أدويةك

- تتضمن الأدوية الوصفات والحبوب التي لا تحتاج إلى وصفة والفيتامينات والمكملات العشبية
- يمكن للكحول أن يؤثر على الأدوية
- إن كنت مقيماً في بريتش كولومبيا ولديك بطاقة صالحة لخدمات بريتش كولومبيا (BC Services Card) وكنت قد أخذت خمسة أدوية على الأقل خلال الأشهر الستة الماضية، قد تتمكن من تلقي خدمات مراجعة الأدوية. تحدّث إلى الصيدلي المتابع لك للحصول على مزيد من المعلومات

### أمور أخرى يمكنك القيام بها:

- خذ ملاحظات حول الأماكن التي فيها أي خطر على السلامة والمشي وأبلغ حكومتك المحلية عنها
- إن كنت بحاجة إلى جهاز يساعد على الحركة، استشر المعالج الطبيعي المتابع لك أو المعالج المهني أو الصيدلية
- ارتد حذاء مناسباً للطقس مع داعمات جيدة ونعال غير زلقة وغير سميكة لدرجة لا تمكنك من 'الشعور' بوضعية قدمك

لمزيد من النصائح والموارد، اطلب من طبيبك خطة مصممة لك للتعامل مع مخاطر السقوط.

إن تعرضت للسقوط، أبلغ مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بذلك وناقش معه العوامل الطبية والبيئية وتلك المتعلقة بنمط الحياة التي قد تكون أدت إلى حادثة السقوط، والطرق التي يمكنك تقليل خطر السقوط في المستقبل من خلالها.

إن تعرضت لسقوط شديد مسبقاً، ففكر في ارتداء حامي للورك كوسيلة إضافية للوقاية من إصابة الورك في حال السقوط في المستقبل. حامي الورك هو بنطال أو سروال داخلي مع حشوات مصممة لمنع كسور الورك بعد السقوط.

### لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات والنصائح حول النشاط البدني اتصل بالرقم 1-8-1 للتحديث إلى أخصائي تدريب مؤهل.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موارد المعلومات التالية:

- [العثور على توازن في بريتش كولومبيا](#)
- [HealthLinkBC File #68j](#) الطعام الصحي والشيخوخة الصحية للبالغين
- إرشادات الشرب المنخفض الخطورة في كندا: <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- وكالة الصحة العامة الكندية - نصائح للنشاط البدني لكبار السن: [www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5)