

خطوات للوقاية من السقوط

معظم حالات السقوط يمكن الوقاية منها

اتبع هذه الخطوات التي تساعد في الوقاية من الانزلاق والتزحلق والسقوط حتى تتمكن من الحفاظ على الاستقلالية والاستمتاع بالأشياء الممتعة في حياتك.

1 حرك جسمك

حافظ على توازنك وابن القوة والصمود بالنشاط الجسدي المنتظم.
عزز ثباتك واستقرارك بالأنشطة؛ مثل المشي أو السباحة أو التاي تشي.
ارفع من وتيرة نشاطك الجسدي بمرور الوقت لبناء عضلات أقوى.

2 حسن صحتك

راجع الأدوية بانتظام مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي، وناقش أية آثار جانبية
مثل الشعور بالدوار أو النعاس.
قم بإجراء فحوصات منتظمة لصحة عينيك وسمعك.
استمر في ممارسة أنشطتك الاجتماعية.
نظف أسنانك ولثتك بانتظام.
تناول نظاماً غذائياً مغذياً وحافظ على الرطوبة في جسمك.

3 تخلص من المخاطر

حافظ على أرضياتك وممراتك خالية من الفوضى.
قم بتثبيت قضبان للإمساك بها في الحمام.
استخدم الدرابزين وافتح الأضواء على جميع السلام.
ارتد أحذية داعمة وغير قابلة للانزلاق في الداخل والخارج.

