

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 إذا ما كنت معرضًا 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](#) (PDF, 1,502 KB) لتقييم خطر تعرضك للسقوط، أو أسأل 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 وتوازنتك فحسب، بل إنها تزيد من مستويات الطاقة وتساعد على الحفاظ على صحة دماغك وتحسين المزاج
- يجب على البالغين في عمر 65 عامًا فأكثر أن يمارسوا نشاطًا بدنيًا هوائيًا معتدلًا إلى عالي الشدة لمدة 150 دقيقة (حوالي ساعتين ونصف) على الأقل أسبوعيًا، مثل المشي بسرعة والتمارين الرياضية المائية .

- يجب أيضًا على البالغين في عمر 65 عامًا فأكثر أن يقوموا بأنشطة تقوي مجموعات العضلات الأساسية مرتين في الأسبوع على الأقل (مثل رفع الأثقال) وأنشطة تتحدى التوازن (مثل رياضة التاي تشي)

- دائمًا إسأل طبيبك أو [أخصائي تمارين مؤهل](#) أو مقدم رعاية صحية حول أفضل نوع من 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 في البصر.

- اخضع لفحص شامل للعيون مرة على الأقل كل عام.

ثلث الأشخاص البالغين من العمر 65 عامًا فأكثر ممن يعيشون في المجتمع المحلي يتعرضون إلى السقوط كل عام. السقوط هو المسبب الأول للإصابات المتعلقة بالوفيات والاستشفاء لدى البالغين الذين هم في عمر 65 عامًا فأكثر في بريتش كولومبيا. يُمكن أن يؤدي السقوط إلى كسور (على سبيل المثال، كسر في الورك أو في الكاحل)، وإصابات الرأس، وفقدان الحركة والاستقلالية، والإعاقة طويلة الأمد وانخفاض جودة الحياة.

ولكن السقوط ليس مُكوّنًا طبيعيًا للشيوخوخة. حيث أنه يمكن التنبؤ به والوقاية منه. الخوف من السقوط أمر شائع، إلا أن تقييم نشاط وحركة الجسم لتجنب السقوط يمكن أن يسبب الهزال (الضعف). وهذا يزيد المخاطر.

ما العوامل التي تزيد من خطر السقوط؟

عوامل صحية:

- الهزال: فقدان الكتلة العضلية وقوة التمسك والتوازن، ومشاكل في الحركة، وردود فعل تزداد بطءًا، وضعف العضلات، وضعف التوازن وضعف وضعية الجسم
- الإصابة بمرض واحد أو عدة أمراض مزمنة وحادة: مثل هشاشة العظام، أو أثر السكتة الدماغية، أو مرض باركنسون، أو التهاب المفاصل، أو أمراض القلب، أو سلس البول، أو الالتهاب الحاد
- التغيرات في اليقظة الذهنية نتيجة الاكتئاب أو الهذيان أو التفاعلات أو الآثار الجانبية للأدوية أو تعاطي الكحول أو سوء التغذية أو الجفاف أو قلة النوم

عوامل اجتماعية واقتصادية:

- الدعم أو الروابط الاجتماعية المحدودة أو المعدومة، خاصة الدعم والروابط القريبة
- عدم توفر السكن والمواصلات الآمنة في المتناول

عوامل سلوكية:

- أحذية/ألبسة غير مناسبة
- تسلق السلالم أو استخدام كرسي بدلاً من سلّم خطوة ثابت لديه درابزين للسلامة
- بالنسبة لمن يعانون من الهزال أو قيود حركية، عدم استخدام أدوات المساعدة على الحركة مثل المشايات 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 الكراكيب والإضاءة غير الكافية.

- الأسباب الشائعة لضعف البصر لدى المسنين هي: المياه البيضاء، والضمور البقي المرتبط بالعمر، واعتلال الشبكية السكري، والمياه الزرقاء ومد البصر الشيخوي.

3. اجعل منزلك أكثر أماناً

هناك تغييرات بسيطة غير مكلفة يمكنك القيام بها في منزلك لتقليل خطر تعرضك للسقوط.

- حافظ على بقاء الدرج والممرات والدرجات الخارجية في حالة جيدة خالية من الكراكيب
- 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 مانعة للانزلاق على الدرجات الخارجية
- استخدم كرسي حمام كي تتمكن من الاستحمام جالساً
- ركب كرسيًا لرفع مستوى المراض ليصبح استخدامه أكثر أماناً
- امسح الأماكن الرطبة أو السوائل المسكوبة مباشرة
- أزل السجاد أو الموكيت الذي يُمكن أن يشكل خطر التعثر.
- استخدم فقط السجاد والخُصر المانعة للانزلاق في الأروقة والحمامات

- ركب قضباناً للإمساك بها عند المراض وحوض الاستحمام وأماكن الاستحمام
- ضع الأغراض التي تستخدمها كثيرًا 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
- إذا كنت مقيمًا 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 الصيدلاني المتابع لك للحصول على مزيد من المعلومات

أمور أخرى يمكنك القيام بها:

- دوّن ملاحظات حول الأماكن التي فيها أي خطر على السلامة والمشّي وأبلغ حكومتك المحلية عنها

- إذا كنت بحاجة إلى جهاز يساعد على الحركة، استشر أخصائي علاج طبيعي أو علاج مهني أو إحدى الصيدليات
- ارتد أحذية مناسبةً للطقس مع داعمات جيدة ونعال لديها تجاوبف تمنع الانزلاق وغير سميكة لدرجة تمنعك من 'الشعور' بموطئ قدمك

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

إذا 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.

إذا كنت قد تعرضت لسقوط شديد في السابق، فكّر 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 1-8-1-1 للتحديث إلى أخصائي تمارين مؤهل.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موارد المعلومات التالية:

• العثور على التوازن في بريتش كولومبيا
<https://findingbalancebc.ca>

• HealthLinkBC: الوقاية من السقوط في الشيخوخة
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls

• HealthLinkBC File #68ج: الطعام الصحي والشيخوخة
الصحية للبالغين

• المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان: إرشادات كندا حول الكحول والصحة - www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health

• التمارين هي الدواء كندا: النشاط البدني المُخصص للمسنين
<https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/participants/get-active/active-agers-in-canada/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf> (PDF, 430 KB)