

# النشرة الإلكترونية

نوفمبر  
2023

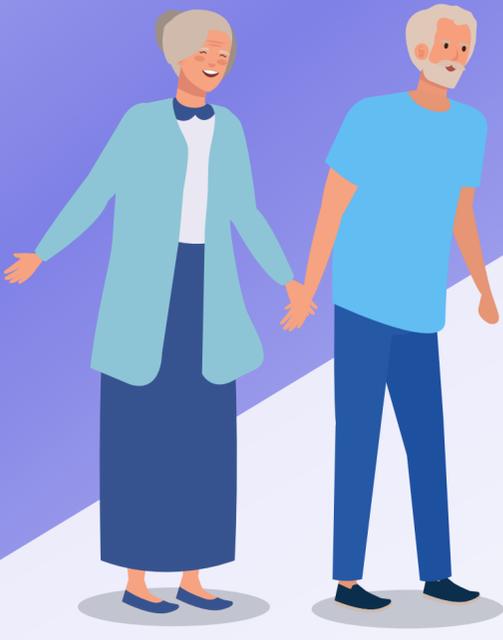
صحة كبار السن



## السقوط وكيفية الوقاية منه

كبار السن الذين تتجاوز أعمارهم 65 سنة أكثر عرضة لحالات السقوط المميتة.

تعد حوادث السقوط أحد أهم الأسباب المؤدية إلى الوفاة بجروح غير متعمدة في العالم.



# العوامل التي تزيد من خطر السقوط عند كبار السن

- ضعف العضلات واختلال التوازن.
- ضعف البصر وضعف الإدراك.
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- تعاطي الكحول والمخدرات.
- البيئات غير الآمنة، وخاصة لمن يعانون من اختلال التوازن وضعف البصر.

## المشاكل الصحية التي قد تحدث نتيجة للسقوط



إصابة الرأس  
والدماغ



الكسور مثل:  
كسور الرسغ والذراع  
والكاحل والورك



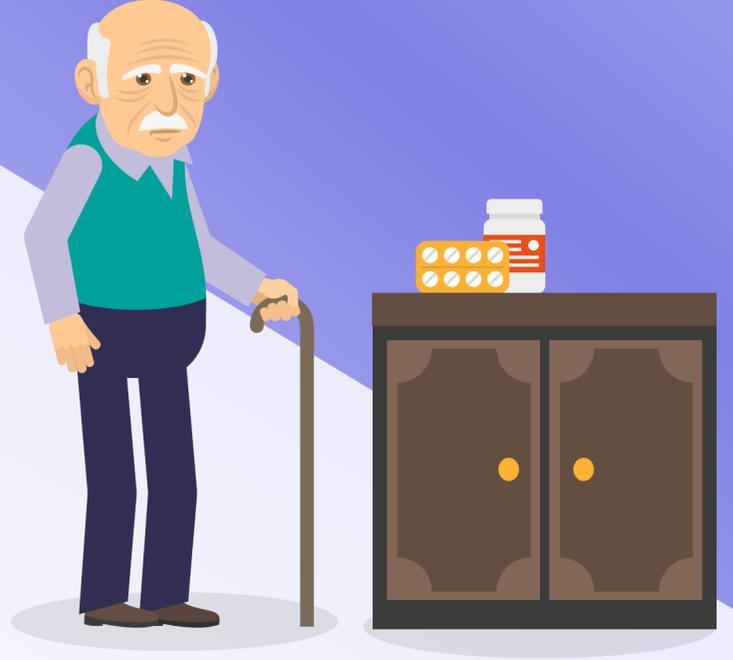
الجروح  
والرضوض



# نصائح للوقاية من السقوط

- الحرص على ممارسة النشاط البدني مع التركيز على تمارين تقوية العضلات والعظام والتوازن.
- ارتداء الأحذية المناسبة.
- الامتناع عن تناول الكحول والمخدرات.
- فحص النظر بصورة دورية وارتداء النظارات المناسبة.
- استخدام الأجهزة الطبية التي تساعد على الحركة مع حفظ التوازن.
- استشارة الطبيب لمراجعة الخطة العلاجية في حال سبب أحد الأدوية أعراض جانبية مثل الدوخة أو اختلال التوازن.
- تقييم البيت وإدخال تعديلات عليه ليكون أكثر أماناً لكبار السن.
- الاحتفاظ بقائمة أرقام الطوارئ بخط كبير بالقرب من كل هاتف أرضي بالمنزل وحفظها ضمن "المفضلة" على الهاتف المحمول.

# نصائح لجعل المنزل أكثر أماناً لكبار السن



• التأكد من وجود إضاءة جيدة في المنزل كما يمكن استخدام الأضواء التي يتم تنشيطها بالحركة للمساعدة في إضاءة السلالم والممرات.

• الحرص على ترتيب أثاث المنزل بحيث لا يعترض الطريق أثناء المشي وتجنب تغيير أماكن الأثاث قدر الإمكان.

• الحرص على إبقاء الأسلاك الكهربائية بالقرب من الجدران وبعيداً عن مسارات المشي

• الحرص على تجنب ترك الكتب أو الأوراق أو الملابس أو الأحذية على الأرض أو الدرج.

• التأكد من تثبيت جميع السجاد بإحكام على الأرض.

• التأكد من وجود درابزين على جانبي السلالم وأن يكون مثبت بصورة آمنة.

• تركيب قضبان الإمساك بالقرب من المراض وحوض الاستحمام.

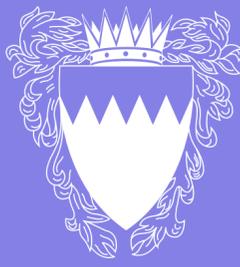
• الاحتفاظ بالأدوات التي يستخدمها كبار السن بشكل متكرر في مكان يسهل الوصول إليه.

# المراجع

## References

- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/why-falls-matter>
- <https://www.cdc.gov/falls/facts.html>
- <https://www.msmanuals.com/ar/home/%D9%82%D8%B6%D8%A7%D9%8A%D8%A7-%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%83%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%82%D9%88%D8%B7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D9%83%D9%90%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%82%D9%88%D8%B7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D9%83%D9%90%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86>
- <https://www.nia.nih.gov/health/preventing-falls-home-room-room>

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز  
الصحة  
Health Promotion