

الشبكة الإقليمية للوقاية من السقوط

تم اعداد دليل لنبقى واقفين من قبل المنظمات المشاركة في شبكة AKE شارك في إعداد الدليل العديد من أعضاء الشبكة الذين هم خبراء من مختلف المجالات.

قاموا بدعم كتابة الدليل Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus & Raha automaattiyhdistys (RAY) قاموا بدعم كتابة الدليل

المنظمات التي تنتمي الى شبكة AKE 2023

www.pshyvinvointialue.fi/ake

- ♦ **Attendo** <http://www.attendo.fi/>
- ♦ **Etelä-Savon hyvinvointialue, Eloisa** <https://www.etelasavonha.fi/>
- ♦ **Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI** <https://www.sosteri.fi/>
- ♦ **Itä-Suomen yliopisto** <http://www.uef.fi/fi/>
- ♦ **Jyväskylän kaupunki** <http://www.jyvaskyla.fi>
- ♦ **Keski-Suomen hyvinvointialue** <http://www.hyvaks.fi/>
- ♦ **KoKoA -Koulutetut Kokemusiantuntijat ry** <http://www.kokemusiantuntijat.fi>
- ♦ **Kuopion kaupunki** <https://www.kuopio.fi/>
- ♦ **Niuvanniemen sairaala** <https://niuva.fi>
- ♦ **Pohjois-Savon hyvinvointialue** <https://www.pshyvinvointialue.fi/>
- ♦ **Savon ammattiopisto** <https://www.sakky.fi/fi>
- ♦ **Savonia-ammattikorkeakoulu** <http://savonia.fi/>
- ♦ **Sisä-Savon terveydenhuollon kuntayhtymä ja Suonenjoen kaupunki** <https://www.sisasavontk.fi>
- ♦ **Siilinjärven kunta** <http://www.siilinjarvi.fi/>
- ♦ **Siun SOTE** <http://www.siunsote.fi/>



5.1.2018 المزيد من المعلومات من الأنترنت (تم فحص الروابط 2018)

<http://www.turvallinenkoti.net>
<http://www.kotitapaturma.fi>
<http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>
<http://www.ikainstituutti.fi/>
<https://laakekortti.fi/> http://www.laakehoidonpaiva.fi/tietoa_paivasta/laakkeenkayttajan-muistilista <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia> <http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/>
<http://www.valli.fi/etusivu/>
<https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu> <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveyta-edistavaruokavalio/>
العلاج المناسب و الرياضة الموصى بها
Lonkkamurtuma <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50040>
Osteoporoosi <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065>
Liikunta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>
Liikunta on lääkettä https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020>

المصادر التي استُخدِمت بالإضافة إلى التوصيات، تم فحص الروابط 5.1.2018

Epilepsialiitto. Turvallinen asuminen ja epilepsia.
Joanna Briggs Institute. 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14 (15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: <http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbisuositukset>
Muistiliitto. 2010. Kiinni arjessa.
Pajala S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
STM. 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Oppaita 25.
Verma I. & Hätönen J. 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
Fimea. http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

صور الدليل:

Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYsvalokuvaus
Maito ja Terveys, <http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php>, **ProKala**, <http://www.prokala.fi/pro-kala.html>,
UKKinstituutti, <http://www.ukkinstituutti.fi> ja
Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), www.evira.fi sekä Pixabay.com

التدخين وتفادي السقوط

الحالة الصحية العامة السيئة تزيد من خطر السقوط. أحد أسباب الحالة الصحية العامة السيئة إضافة إلى عدم الحركة هو التدخين. عند الارهاق الجهاز التنفسي لا يكون قادرًا على نقل الكمية الكافية من الأوكسجين إلى العضلات.

التدخين يزيد مخاطر إضطراب دوران الدم في الدماغ و هشاشة العظام، مما يؤدي إلى نمو خطر الكسور عند السقوط.

إذا كنت ترغب بترك التدخين، إطلب المساعدة من الأخصائيين في الرعاية الصحية.



© TaTe 2014

الكحول وتفادي السقوط

مع تقدم العمر يتغير نشاط أعضاء الجسم، حتى لو كانت الصحة جيدة. تأثيرات الكحول تقوى لأن تركيز سوائل أعضاء الجسم تقل وتبطئ عملية التحول الغذائي. استخدام الكحول ممكّن أن يتحول إلى شيء مضرك حتى وأن لم تزداد كميّاتها.

تقدّم العمر يقوّي التأثير المسكّر للكحول. كأس واحد من البيرة أو النبيذ يزيد من خطر السقوط وحوادث أخرى. ثلاثة جرعات تُزيد من خطر الحوادث كثيراً.

الكحول يُضعف عملية التحكم بتوازن الجسم، الوعي وقدرة التفاعل. بعض الأدوية نفس هذه التأثيرات . وخصوصاً الكحول مع الأدوية. التأثيرات من الممكن أن تكون مفاجئة وقوية جداً. خاصةً عند المسمّين معظم الأدوية تبقى في الجسم لفترة طويلة. خروج الجرعة الواحدة من الكحول يستغرق ساعتين.

الأدوية وخطر السقوط

العديد من الأمراض، الأعراض والأدوية يعرضون للسقوط. أفضل طريقة لتقليل خطر السقوط هي أن نعتني بعلاج المرض أو الأعراض بطريقة مناسبة.

بهذه الأشياء تساعد نفسك ومساعدك.

تَعَرَّف على دوائك: إِسْم الدوَاء، الجرعة، وقت التناول وهدف الإستخدام.

يُسْتَخدِم الأدوية وفق التعليمات.

أَعْدَد قائمة (بطاقة دواء) بأدويتك وحافظ على أن تكون مُحَدّثة.

سُجِل في القائمة كل الأدوية التي تستخدِمها وأيضاً الأدوية الموصوفة من قِبَل الأطباء الأخصائيين، الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبيب وكذلك الأعشاب، المنتجات الطبيعية والمكمّلات الغذائيّة. المعلومات مهمّه في تحطيط ومراقبة العلاج، و في ملاحظة تفاعل الأدوية. إِحْمَل القائمة دائمًا معك. يمكنك الاستفادة من التطبيقات الجاهزة مسبقاً (مثلاً

(www.laakkeeni.fi, www.laakekortti.fi

و من المستوصف الصحي، المستشفى او من الصيدلية عن طريق بطاقة الدواء التي تحصل عليها من هناك.

تَحَدَّث عن الأعراض و ما تشعر به إلى الطبيب، الممرضه أو إلى الصيدلاني. الأعراض التي تُعرَّض إلى السقوط هي مثلاً الدوخة، الضعف عند النهوض، التعب، الذهول، الرعشة، تصلب العضلات أو المزاج البارد.

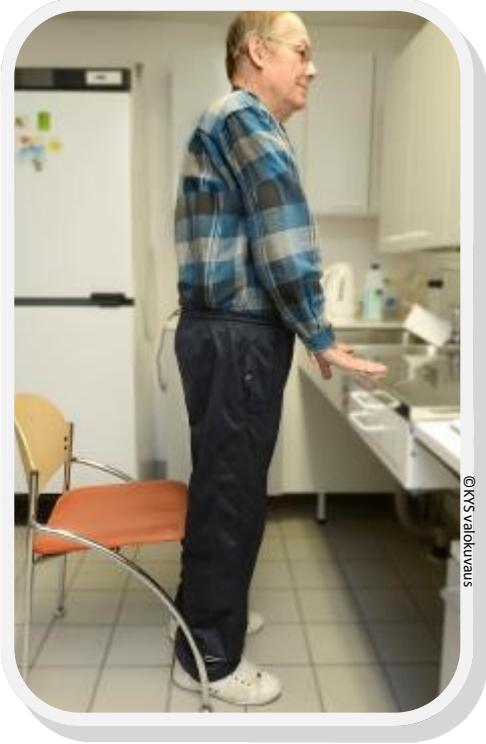
أُطْلِب أن يتم تقييم دوائك على الأقل مرة واحدة في العام أو كلما تحدث متغيرات في أدويتك أو في حالتك الصحية.

تناول كمية قليلة من السوائل مع أدوية إزالة السوائل وأدوية ضغط الدم يزيدان من خطر السقوط.

تحدث دائماً مع طبيبك عن تغيير الدواء، لا تقوم بتغيير دوائك بنفسك.



لدعم تناول الأدوية يُفضَّل إستخدام موزع الدواء. احرص دائمًا أن يكون معك بطاقة الدواء المُحدّثة.



الصور في الأعلى: إجلس على الكرسي، انحنى الى الأمام وإنهض واقفاً. إستند خفيفاً عند الحاجة. قف للحظة وظهرك مستقيماً ثم عاود الجلوس.

كرر الحركات من 10 الى 20 مرة.
كرر سلسلة الحركات ثلاث مرات.

في الأسفل على اليسار: قف وظهرك مستقيماً واستند بيديك مثلاً إلى طاولة غسل الأطباق. إنهض بهدوء على أصابع رجليك وعاود النزول.

في الأسفل على اليمين: إجلس على الكرسي وظهرك مستقيماً. مد ركبتيك بالتناوب بصورة مستقيمة. إسحب قدمك نحوك.



معدات المساعدة

يستخدم عند الحاجة معدات المساعدة للتحرك. إسأل النصيحة في إمور معدات المساعدة وعمل التغييرات في المنزل من السمتوصف الصحي الخاص بك.

مارس الرياضة نصف ساعة كل يوم

مارس رياضة التحمل المجهدة بصورة معتدلة، مثلًا المشي النشط على الأقل خمسة أيام في الأسبوع. مارس الرياضة نصف ساعة كل يوم. يمكنك تقسيم ممارسة الرياضة اليومية إلى مرات مدتها 10 دقائق.

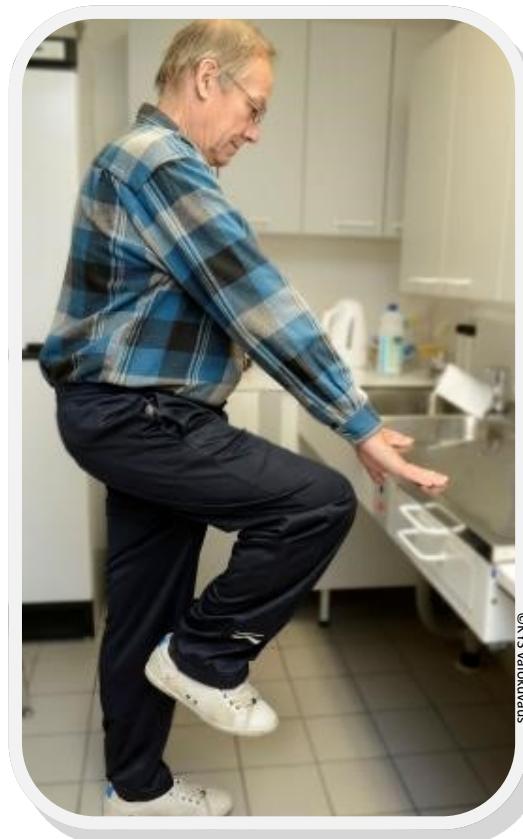
يمكنك ممارسة تمارين تقوية العضلات و التوازن في البيت أو في قاعة الألعاب الرياضية. تحاشى الجلوس الطويل!

تمارين التوازن و العضلات

يمكنك ممارسة تمارين الحركة مع الأنشطة اليومية مثلًا مع غسل الأطباق، مسح الغبار أو صعود السلالم.

في البداية، قُم بالحركات الرياضية وفق مستواك. تكرار الحركة الواحدة الموصى به هو من 10 إلى 20 مرة (سلسلة). قُم بتكرار السلسلة ثلاثة مرات. إسترح قليلاً بين السلسلة والأخرى.

يمكنك تقوية الحركات بإستخدام أثقال خفيفة في الكاحل.



قف وظهرك مستقيماً. إستند مثلًا إلى طاولة غسل الأطباق.
إرفع بالتناوب ركبتيك اليمين واليسار إلى الأعلى.

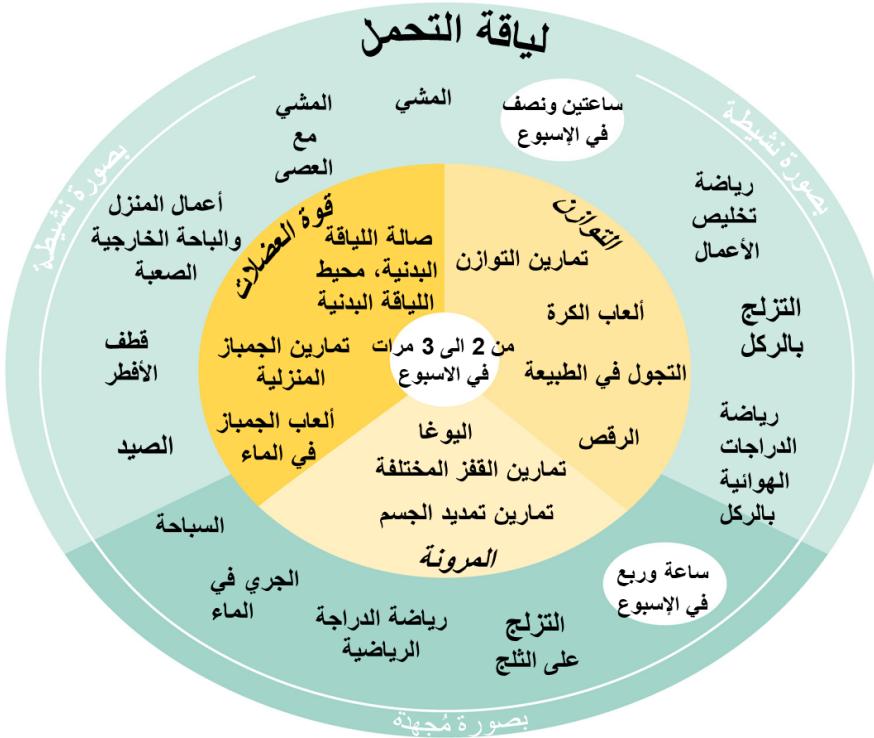
كرر الحركات من 10 إلى 20 مرة مع كلا الساقين.
كرر السلسلة ثلاث مرات.



قف وظهرك مستقيماً، إستند مثلًا إلى طاولة غسل الأطباق.
إسحب إحدى الساقين إلى الوراء. إفعل الحركة بالتناوب مع كلا الساقين.

© KKS Valokuvaus

النشاط البدني الإسبوعي للأشخاص فوق سن 65 عاماً



حسن لياقة التحمل بممارسة الرياضة بانتظام لعدة أيام في الأسبوع، على الأقل ساعتين ونصف بصورة نشطة أو ساعه ونصف بصورة مجده

على الاقل مرتين في الاسبوع

مُعْظَم تَمَارِين الْقَفْز تَمْرَن فِي نَفْس الْوَقْت قُوَّةِ الْعَضُلَاتِ، التَّوازنِ وَالْمَرْوَنةِ.

تمارين التوازن مهمة خاصة للأشخاص فوق سن 80 عاماً، كذلك لأولئك الأشخاص الذين حرکتهم ضعيفة أو الذين حدث لهم حوادث السقوط أرضاً.

الرياضية

الرياضية تُحسِّن القدرة على تحمل النشاطات والممارسات اليومية كذلك تجلب التجارب الناجحة، تنشط العقل و الجسم. من المهم ان تجد لنفسك نموذج رياضي مناسب و هادف يمكنك ممارسته كل يوم.

في الصورة الجانبية توضيحاً للرياضة الإسبوعية المفضلة للأشخاص الذين فوق سن 65 عاماً. في الصورة يوجد عدة أمثلة لأنواع الرياضة الداخلية و الخارجية المناسبة. التوصية تؤكد على أهمية لياقة التحمل، قوة العضلات، التوازن، المرونة في الحفاظ على القدرة والثقة في التحرك وكذلك على منع حدوث السقوط أرضاً. إختر من الصورة الهوايات المناسبة لك، ممارسة الرياضة ولو لوقت قليل تُحسن من النشاط.

بالرياضة ممكِن أيضًا تبطئ وتمنَع الأمراض، مثلًّا مرض السُّكَّر من النوع الثاني (سُكَّر البالغين)، هشاشة العظام و هشاشة المفاصل. بالإضافة إلى ذلك الرياضة تُسْهِل الإحساس بالآلام والخوف من السقوط أرضًا.

سوائل بصورة كافية

مع تقدم العمر يضعف الشعور بالعطش. كمية السوائل القليلة في الجسم تسبب الجفاف أسرع من الأشخاص الأصغر سناً. الجفاف ممكّن أن يسبّب هبوط في ضغط الدم و من خلاله ممكّن أن يسبّب أيضاً السقوط أرضاً. الكمية الكافية من السوائل تمنع أيضاً الإمساك.

من العادات الجيدة أن تتناول كأساً إضافياً من الماء مع تناولك للأدوية ومع وجبات الطعام كذلك مع الوجبات الخفيفة. تذكر أن تزيد من تناول المشروبات في الأجواء الدافئة ودائماً عند دخولك الساونا أو عندما تتحرك أكثر. إشرب السوائل بانتظام حتى قبل أن تشعر بالعطش.



إشرب في اليوم من 5 إلى 8 كؤوس أي من لتر إلى لتر ونصف من المشروبات المختلفة. إستمتع دائماً بالماء كجزء من مشروباتك.

الكالسيوم من منتجات الحليب

تحصل على كمية الكالسيوم اليومية بتناولك من 3 إلى 4 كؤوس (5-6 دل) من منتجات الحليب السائلة و من 2 إلى 3 شرائح من الجبن. إذا كنت لا تستخدم منتجات الحليب أو منتجات الحليب النباتية (الحليب النباتي ، الزبادي النباتي) الذي يحتويان على فيتامين الكالسيوم ، تحتاج إلى مكمّلات الكالسيوم لدعم النظام الغذائي الخاص بك.

الظام

فيتامين (د) يحسن أيضاً من نشاط العضلات. في نفس الوقت تقل حالات السقوط والكسور.

للأشخاص من 75 عام و أكبر يُفضّل استخدام الفيتامين (د) بكمية 20 ميكروغرام في اليوم على مدار السنة. الجرعة الأصغر (10 ميكروغرام في اليوم) قد تكفي إذا تم استخدام منتجات الحليب والدهون المحتوية على فيتامين (د) وأكل السمك من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع.

إذا كان النظام الغذائي للأشخاص البالغين تحت سن 75 عاماً لا يحتوي على منتجات الحليب و الدهون والسمك التي تحتوي على كميات الفيتامينات الموصى بها يُفضّل أن يتناولوا مكمّل فيتامين (د) بجرعة 10 ميكروغرام في اليوم من شهر إكتوبر إلى شهر مارس. إذا كنت قد تلقيت نصيحة فردية من طبيبك بخصوص مكمّل فيتامين (د) فقم بابتعادها.

تناول الطعام يومياً

تناول على الأقل من 4 إلى 5 وجبات (وجبات + وجبات خفيفة).

وجبة ساخنة مع كوب من الحليب، اللبن الحامض أو مشروب الصويا مع 1-2 قطعة من خبز الحنطة.

في الفطور الصباحي والوجبات الخفيفة تناول الزبادي، اللبن والجبن أو شرائح اللحم مع الخبز.

تناول يومياً على الأقل 6 مرات منتجات الحبوب، مثلاً طبقاً من العصيدة و من 3 إلى 4 قطع من خبز القمح.

إذا إنخفض وزنك من غير قصد، أضف الى يومك وجبات خفيفة و إستخدم الدهون أكثر قليلاً: إستخدم الزبدة (80-60%) كميات أكثر مع الخبز والعصيدة و الرز و المعكرونة و الخضروات.

يمكنك إستخدام إضافة الزيت أيضاً على سبيل المثال مخلوطة مع العصيدة أو مع السلطة أو صلصة سلطه تحتوي على نسبة زيوت جيدة.

قم بتوفيق أوقات الوجبات المجاورة الى روتينك اليومي.
تجنب الصيام الذي يتعدى الـ 11 ساعة ليلاً.



نموذج الطبق. نصف الطبق يحتوي على السلطة و الخضروات. بربع الطبق سمك، لحم أو فاصوليا وربع بطاطا، رز أو معكرونة.



نموذج طبق كبار السن. قُم بزيادة كمية الطعام الرئيسي كما هو موضح في الصورة. في هذا النموذج ثلث سلطة و خضروات، ثلث سمك، لحم أو فاصوليا و ثلث بطاطا، رز أو معكرونة.

بالتغذية تتفادى السقوط

قوة العضلات الجيدة هي المفتاح للسيطرة الجيدة على الجسم و التوازن ، اللتين بواسطتهما تتفادى السقوط. العضلات تحتاج لكي تحمل إلى طاقة وبروتين.

قلة الحصول على البروتين يُسرع فقدان العضلات و يُزيد من خطر الإلتهابات. مصادر البروتين الجيدة هي اللحم، الدجاج، السمك، منتجات الحليب والبقوليات (بازيلاء، الفاصوليا، الفول و الصويا).

إذا كان وزنك ينخفض دون محاولتك للإنقاص من وزنك، فهذا تكون إشارة إنذار عن حصولك القليل من الطاقة! قُم بوزن نفسك مرة واحدة في الشهر وعند الحاجة قُم بزيادة كمية الطعام أو الوجبات. الإنظام بالأكل يساعد على تناول الطعام بصورة كافية ويحافظ على توازن السكر في الدم طوال اليوم. لمعظم الناس الكمية المناسبة هي خمسة وجبات طعام في اليوم.

في الأعلى على اليسار يوجد نموذج لطبق مناسب للجميع. تحته يوجد نموذج طبق كبار السن الذي يناسبك، إن كان وزنك منخفض دون قصد أو كنت غير قادر على تناول وجبات كبيرة.

المرحاض و الحمام

الماء ومواد التنظيف يجعلان الأرضية زلقة. البلاط الخشن كمادة لأرضية الحمام و السجادات المانعة للإنزلاق على الأرضية أو في حوض السباحة يزيدان من الأمان. تتوفر أيضاً مواد للأماكن الرطبة مثلاً في أسواق أدوات المعادن تجعل الأرضية غير قابلة للإنزلاق.

العتبات المطاطية الغير عائقية ومقابض الإستناد المختلفة يزيدان من الأمان. من السهل تركيبها في المنزل الجاهز أيضاً.

كرسي الحمام الثابت ذات الحجم المناسب يساعد على الاغتسال. أحفظ مواد الغسل في متناول اليد مثلاً في سلة على الحائط.

دراذين الإستناد والعتبات المنخفضة يسهلان الصعود للمقعد في الساونا. يجب الحفاظ على السخان بدرابزين مدعوم. إن كان ممكناً، فُم بالدخول إلى الساونا مع مجموعة من الأشخاص.

الصور على جهة اليسار

يمكن الحصول على مقابض إستناد مختلفة للمرحاض و الحمامات



التحرك في محيط الغناء والخارج

إتبع في الخارج نفس مبادئ الأمان التي تتبعها في الداخل.

تمعّن، هل الطرق التي تستخدمنها بحالة صالحة.
إذا كان من الممكن، إهتم بالإضاءة الكافية ورش الرمل في الخارج.
إختر الأحذية المناسبة حسب حالة الطقس والجو، إستخدم عند الحاجة مانعات الانزلاق.

دائماً عند تغيير فصل السنة إفحص معدات المساعدة والتجهيز، مثلًا عصى المشي وشوكة الجليد. إختر دائماً الأحذية التي تسند قدميك. في الطقس الرفق أضف لحذائك مانعات الإنزلاق أو إستخدم أحذية تحتوي على مسامير.

إختر الأحذية بما يناسب الطقس والأرضية. الأحذية التي تحتوي على مسامير أو مانعات الإنزلاق القابلة للنزع يكونان مساعدة جيدة عند التجول في الخارج.
لاحظ، إن المسامير يمكن أن تكون زلقات في الداخل.



© TaTe 2014

الإضاءة وحاسة البصر

عند تقدم السن تضعف دقة النظر، قدرة تمييز الألوان و الأنماط وكذلك النظر العميق . بالإضافة إلى حاسة البصر فالإضاءة الكافية مطلب أساسى للحركة الآمنة. لهذا السبب الإضاءة العامة يجب أن تكون متساوية وغير وهاجة.

استخدام الأضوية الليلية في مسار الحركة يساعد على تخيل شكل المسار أيضًا في الظلام الخفيق. الإضاءة ممكّن أن نضبط إستخدامها على التوقيت أو على جهاز إستشعار الحركة.

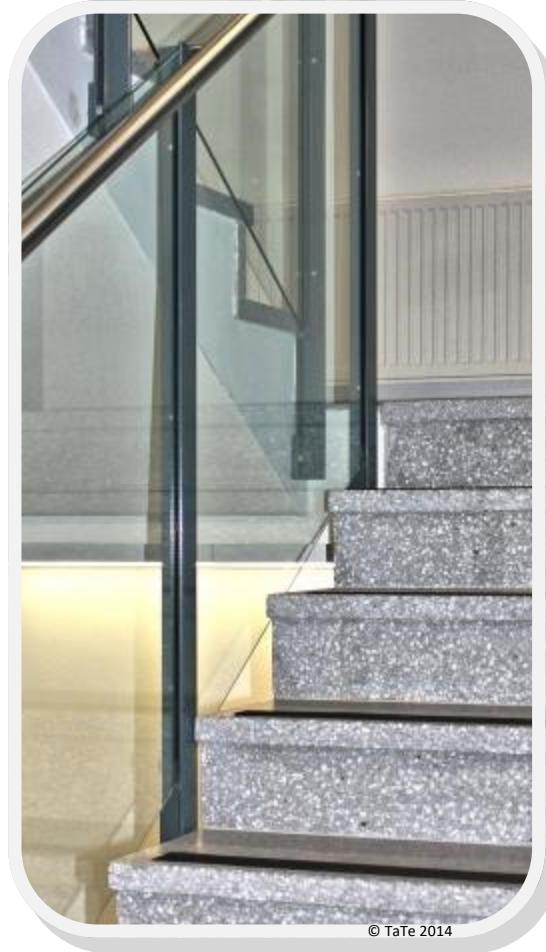
فروقات الألوان الواضحة على سطوح الجدران والأرضيات وكذلك بين الأثاث المنزليّة تساعد في تخيل وضعية المكان.

النظارات الطبية ذات القوة المزدوجة من الممكن أن تُصعب الحركة في السالالم وتقسيم فروقات الإرتفاعات. إفحص نظرك بانتظام وجدد نظاراتك عند الحاجة. حافظ على نظافة نظاراتك واحتفظ بهن بمكان معين بحيث يمكنك العثور عليهن بسهولة.

اجعل محيط منزلك مفيداً و آمناً.

درازينات السلالم تعطي السند الأفضل. الدرازين يجب أن يكون ذات سماكة مناسباً وبالارتفاع الصحيح للحصول على قبضة جيدة.

مانعات الإنزلاق التي تأسس على جوانب السلالم يجب أن تكون مناسبة للداخل والخارج.
مانع الإنزلاق من الممكن تأسيسه للسلالم الجاهزة.



تفقد منزلك. سهولة التنقل المناسبة تُزيد الأمان. هنا عدة نصائح حول ذلك.

أثث منزلك بطريقة فضفاضة.

اجعل الممرات ومداخل البيوت خالية من الأغراض الصغيرة.

الزوايا الحادة والمستويات المنخفضة يسببان خطراً للأصابة - الزوايا الدائرية و الااثاث ذات المستوى المرتفع أكثر أماناً.

فكّر في إزالة أو إخفاء العتبات.

السجادة الآمنة هي التي تكون ثابتة في مكانها والتي لا تنطوي حوافها.

عند الحاجة يمكنك وضع مانع الإنزلاق تحت السجادة وكذلك لاصق تحت حواف السجادة، لكي تبقى في الأسفل.

الأرضية الجافة، الغير محلية و النظيفة هي الأكثر سلامة، الأرضية المترفة تكون زلقة.

تحت فتحة البريد يمكنك وضع سلة للبريد. من الأفضل ان يكون بجوار الباب الخارجي كرسيّاً أو مقعداً ليكون لبس أو خلع الأحذية أكثر أماناً.

الجوارب مانعة الإنزلاق أو الأحذية الداخلية المناسبة تساعد على البقاء واقفاً، حتى لو كانت الأرضية زلقة.

قلل مخاطر السقوط إبدأ اليوم !



© TaTe 2014

الدليل يحتوي على معلومات للكبار لتفادي
السقوط أرضا

- كـن حـريـصاً عـلـى الـأـمـور التـالـية
- مارـس بـأـنـتـظـام تـدـرـيـب تـواـزنـك وـعـضـلـاتـك.
- حـافـظ عـلـى نـشـاطـك وـلـياـقـتـك الـبـدنـيـه.
- إـهـتـم بـصـحتـك وـبـالـعـنـاءـة الـذـاتـيـة بـالـأـمـراض الـمحـتمـلهـ.
- قم بـتـناـول الـادـويـه الـموـصـوفـه لـكـ فيـ المـوـعـد المـتـفـقـه عـلـيـهـ.
- إـهـتـم بـرـعاـيـة أـدوـيـتـك بـالـمـتـابـعـة الـمـنـتـظـمهـ.
- تمـعـ يـومـيـا بـأـغـذـيـهـ وـمـشـرـوبـاتـ صـحيـهـ بـصـورـهـ كـافـيهـ.
- إـسـتـخـدـم النـظـارـاتـ الطـبـيـهـ وـجـهاـزـ السـمعـ إـنـ كـنـتـ بـحـاجـتـهمـ.
- تـعـلـمـ كـيفـيـهـ اـسـتـخـدـامـ مـعـدـاتـ الـأـمـانـ وـالـمـسـاعـدـهـ الـلـازـمـهـ بـشـكـلـ صـحـيـحـ.
- قم بـأـزـالـةـ مـسـيـبـاتـ الـخـطـرـ منـ منـزـلـكـ.
- إـذـاـ كـانـ لـدـيـكـ مشـاـكـلـ فـيـ التـواـزنـ أوـ شـعـورـ بـالـدـوـرـانـ أوـ السـقوـطـ ،
إـخـبـرـ مـمـرـضـتـكـ أوـ دـكـتوـرـ بـأـلـامـ.
- إـذـاـ كـانـ لـدـيـكـ مشـاـكـلـ فـيـ التـواـزنـ أوـ شـعـورـ بـالـدـوـرـانـ أوـ السـقوـطـ ،
إـخـبـرـ مـمـرـضـتـكـ أوـ دـكـتوـرـ بـأـلـامـ.

أـوـلـفـ الدـلـلـلـ عـامـ 2014 وـ تمـ تـحـديـثـهـ فـيـ شـهـرـ
يـنـايـرـ عـامـ 2018.

AKE 2019

01/2018, تم التحديث

الدليل ممكн تحميله مجانا من الموقع التالي : www.pshyvinvoitalue.fi/ake :

ترجمة / هبة الموسوي Käännös: Hiba Al-Musawi

الشبكة الاقليمية لتفادي السقوط AKE



لنقى واقفين!

معلومات لك وللمقربين منك لتفادي السقوط أرضاً