

# اثبت على قدميك®

التنشيط التحسين الإزالة

يتعثر كل عام شخص من بين كل ثلاثة أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، ومع ذلك ليس بالضرورة أن تكون حالات التعثر نمطاً معتاداً مع تقدم السن. إليك ثلاث خطوات للحفاظ على النشاط واللياقة لتجنب حالات التعثر والزلات والسقوط، وهي تنشيط الجسم وتحسين الصحة وإزالة المخاطر.

## تنشيط الجسم

سيساعدك تنشيط جسمك على تحسين توازنك والحفاظ على قوة عضلاتك وعظامك. اسأل اختصاصي العلاج الطبيعي أو الطبيب أو المركز الاجتماعي المحلي عن تمارين مفيدة لتنشيط جسمك.

## حسن توازن جسمك

التوازن الجيد هو الطريقة المثلى للحفاظ على سلامتك وتجنب حالات السقوط. ويمكن أن تشمل التمارين التي تساعد على تحقيق التوازن على تمارين التاي تشي، والوقوف على قدم واحدة بوضعية آمنة، أو المشي على الكعبين وصولاً إلى رؤوس الأصابع.

## قوّ ساقيك

تساعدك تقوية ساقيك على تجنب حالات التعثر والزلات والسقوط. ويمكنك تقوية عضلات ساقيك وعظامهما بالقيام بحركات مثل النهوض من على مقعدك دون الاستعانة بيديك.



## تحسين الصحة

العناية بصحتك أمر ضروري لجميع الأعمار. إذا لاحظت أي تغييرات في صحتك كالشعور بأي ألم أو الشعور بالدوار أو النعاس، يُرجى مراجعة طبيبك.

### تحقق من أدويةك

يمكن أن تتسبب جميع الأدوية في حدوث آثار جانبية، فتناول العديد من الأدوية واستخدام بعض العلاجات لفترات طويلة مثل الحبوب المنومة يزيد من المخاطر الصحية. احتفظ بقائمة محدثة من الأدوية التي تتناولها واعرضها على طبيبك أو الصيدلي للتحقق منها.

### حافظ على عقل سليم

احرص على إبقاء ذهنك نشيطاً لتحسين زمن استجابتك وتنبهك. مارس أنشطة مثل الألغاز أو ورق اللعب أو الإصلاحات المنزلية أو القراءة أو اللعب مع أحفادك أو الانضمام إلى مجموعة تمارس نشاطاً مجتمعياً.

### غذّ جسمك

لا بد أن تتناول وجبات منتظمة من مختلف أنواع الطعام، مع شرب المياه والتقليل من الكحول. يساعد فيتامين د والكالسيوم على الحفاظ على قوة عظامك لتساعدك في البقاء واقفاً على قدميك.

## إزالة المخاطر

كلما تقدم عمرك، ستجد تغييرات في جسمك. عليك اتخاذ الخطوات اللازمة للتعايش مع هذه التغييرات، وجعل بيتك والبيئة المحيطة بك أكثر أماناً.

### ليكن بيتك أكثر أماناً

تخلص من المخاطر التي قد تؤدي إلى التعثر مثل السجاد والحصير والأغراض الملقاة على الأرض. انقل الأثاث لتوفير مسارات أوسع للمشى وضع الأغراض في مكان يسهل الوصول إليه. إذا كنت بحاجة إلى تجهيزات معينة مثل قضبان جدارية تستند عليها، يمكنك طلب ذلك من طبيبك أو موفر الرعاية المنزلية.

### افحص حالة بصرك

بادر بزيارة أحد اختصاصيي البصر أو زيارة طبيبك، للحد من آثار ضعف البصر. تعايش مع التغييرات الحاصلة في بصرك في المنزل بتشغيل أضواء إضافية ووضع علامات واضحة على حواف الدرجات. اسأل عن كيفية الاستخدام الآمن للنظارات المتعددة البؤر.

### انتعل حذاءً آمناً

انتعل أحذية آمنة ومسطحة ومانعة للانزلاق. لا تمشِ وأنت ترتدي الجوارب فقط. قد تتسبب مشكلات القدم التي ينتج عنها ألم في التأثير على قدرتك على المشي والتوازن. إذا كانت لديك أي مخاوف تتعلق بقدميك أو حذائك، راجع أحد اختصاصيي طب الأقدام.

لمزيد من المعلومات، اتصل على

1300 30 35 40 أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني

[stayonyourfeet.com.au](http://stayonyourfeet.com.au)