



جلوگیری از افتادن



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. می‌توانید با استفاده از این راهنما یاد بگیرید که چگونه از افتادن جلوگیری کنید و در صورت افتادن چه کار انجام دهید.

5 کار مهم که می‌توانید برای جلوگیری از افتادن انجام دهید

1. با پزشک خود درباره افتادن صحبت کنید.
درباره احتمال افتادن خود و کارهایی که می‌توانید برای ایمنی خود انجام دهید و استخوان‌های خود را قوی نگه دارید با پزشک خود صحبت کنید.
2. با دنبال کردن یک برنامه ورزش، قدرت، تعادل و انعطاف خود را افزایش دهید.
این امر یکی از مهم‌ترین کارها برای کم کردن احتمال افتادن است. از پزشک خود بپرسید بهترین نوع تمرین و برنامه‌ای که می‌توانید عضو آن شوید برای شما چیست.
3. داروهای خود را بررسی کنید.
از پزشک یا داروساز خود بخواهید تا داروهای شما را بررسی کند تا مشخص شود آیا دارویی وجود دارد که موجب سرگیجه یا خواب‌آلودگی شما شود یا خیر. داروهایی وجود دارند که افراد مسن نباید از آنها استفاده کنند مثل برخی داروهای مرتبط با حساسیت، روحیه، خواب یا فشار با.
4. بینایی یا شنوایی خود را بررسی کنید.
اگر قدرت بینایی یا شنوایی شما مشکلی دارد به پزشک خود اطلاع دهید. در صورت نیاز عینک خود را عوض کنید و مدتی صبر کنید تا به عینک خود عادت کنید. در صورتی که سمعک دارید مطمئن شوید که سمعک برایتان مناسب است و از آن استفاده کنید.

5. ایمنی خانه خود را بیشتر کنید.

- ✓ اقلامی مانند فرش‌های کوچک را که باعث گیر کردن پا می‌شوند از محل رفت‌وآمد بردارید.
- ✓ برای جلوگیری از لیز خوردن فرش‌ها از چسب دو طرفه استفاده کنید.
- ✓ پله‌ها را مجهز به نرده ایمن و روشنایی کنید که بتوانید از بالا و پایین روشن کنید.
- ✓ اقلامی را که اغلب از آن‌ها استفاده می‌کنید در کابینت‌های پایین قرار دهید.
- ✓ در نزدیک دستشویی و در وان یا دوش، میله‌های دستگیره نصب کنید. اگر برای مجهز کردن خانه خود به این موارد به کمک نیاز دارید لطفاً با:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه تماس بگیرید

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

شماره رایگان: **1.877.932.2738**

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**

- ✓ در کف محیط وان و دوش از زیرپایی ضد لغزش استفاده کنید.
- ✓ روشنایی خانه خود را بیشتر کنید. از چراغ خواب استفاده کنید.
- ✓ کفش‌های ضد لغزش بپوشید که کاملاً پای شما را بگیرند. در راه پله و اتاق‌ها، با جوراب یا کفش‌هایی که کف صاف دارند راه نروید.

6. هوشیار و مراقب باشید.

به یاد داشته باشید که مراقب باشید و عجله نکنید.

- خواب کافی داشته باشید.
- میزان مصرف الکل را محدود کنید.
- به آرامی بایستید.
- در صورتی که برای داشتن حس تعادل به کمک نیاز دارید از وسیله‌ای کمکی برای راه رفتن مثل عصا یا واکر استفاده کنید. پزشک یا فیزیوتراپیست شما می‌تواند به شما در تعیین اندازه و تنظیم آن کمک کنند.



در صورت افتادن

1. مکث کنید. برای چند ثانیه حرکت نکنید و چند نفس عمیق بکشید. با خود فکر کنید که آیا صدمه دیده‌اید یا خیر و آیا می‌توانید بلند شوید یا خیر.

2. در صورتی که می‌توانید بلند شوید:

- به یک سمت خود بغلتید و استراحت کنید.
- به آرامی چهار دست و پا شوید و چهار دست و پا به سمت یک صندلی محکم بروید.
- دست‌های خود را روی جای نشیمن صندلی بگذارید. با سر دادن یک پا به سمت جلو پای خود را روی کف زمین صاف کنید. پای دیگر را خم نگه دارید تا زانو روی کف زمین باشد. از این موقعیتی که زانوی شما روی زمین است به آرامی بلند شوید و بچرخید تا روی صندلی بنشینید.

3. در صورتی که نمی‌توانید بلند شوید:

- درخواست کمک کنید. در صورتی که تلفن یا دستگاه تماس اضطراری کنار شما است از آن استفاده کنید. داد بکشید یا سر و صدا کنید تا کسی صدای شما را بشنود.
- وقتی منتظر کمک هستید سعی کنید در موقعیتی مناسب قرار بگیرید.

4. حتی در صورتی که آسیب ندیده‌اید به پزشک خود خبر دهید تا بتوانید:

- آسیب‌ها را بررسی کنید.
- متوجه شوید که آیا مشکلی در زمینه سلامت، داروها یا بینایی شما وجود دارد یا خیر.
- در آینده از افتادن جلوگیری کنید. پزشک شما مثلاً ممکن است پیشنهاد دهد که به فیزیوتراپی بروید یا از وسایل کمکی برای راه رفتن استفاده کنید.

منابع

اطلاعات مربوط به سالمندان کانتی Alameda

تلفن رایگان: 1.800.510.2020 (مترجم شفاهی ارائه می‌شود).

agefriendly.acgov.org/get-help/printable

برای منابع محلی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید به راهنمای کانتی Alameda موسوم به راهنمای جلوگیری از افتادن برای افراد مسن در وبسایت کانتی مراجعه کنید.

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

1.800.735.2929/711 : (TTY/CRS)

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020