

تحكم في صحتك : 6 خطوات لتجنب السقوط

كل 11 ثانية ، يتم رؤية شخص بالغ أكبر سنا في قسم الطوارئ لإصابته بسبب السقوط. العديد من السقطات يمكن تجنبها.
ابق آمنا مع هذه النصائح!

<p>2</p> <p>تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك</p> <p>اطلب تقييما لخطر السقوط. شارك تاريخك في السقوط الأخير.</p> 	<p>1</p> <p>ابحث عن توازن جيد وبرنامج تمرين</p> <p>ابحث عن التوازن والقوة والمرونة. اتصل بوكالة المنطقة المحلية للشيخوخة للإحالات. ابحث عن برنامج يعجبك واصطحب صديقا.</p> 
<p>4</p> <p>قم بفحص رؤيتك وسمعك سنويا وقم بتحديث نظارتك</p> <p>عينك وأذنانك هما الأساس لإبقائك واقفاً على قدميك.</p> 	<p>3</p> <p>راجع أدويةك بانتظام مع طبيبك أو الصيدلي</p> <p>تأكد من أن الآثار الجانبية لا تزيد من خطر السقوط. تناول الأدوية فقط على النحو المنصوص عليه.</p> 
<p>6</p> <p>تحدث إلى أفراد عائلتك</p> <p>احصل على دعمهم في اتخاذ خطوات بسيطة للبقاء آمنا. السقوط ليس مجرد قضية لكبار السن.</p> 	<p>5</p> <p>حافظ على منزلك آمنا</p> <p>قم بإزالة مخاطر التعثر ، وزيادة الإضاءة ، وجعل السلالم آمنة ، وثنيبت قضبان الإمساك في المناطق الرئيسية.</p> 

لمعرفة المزيد ، تفضل بزيارة www.ncoa.org/FallsPrevention

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
جميع الحقوق محفوظة. | 2021© | [NCOAging@](mailto:NCOAging@ncoa.org) | [ncoa.org](https://www.ncoa.org)

ncoa
national council on aging