

## تحرك

أنشطة القلب والأوعية الدموية  
3 مرات في الأسبوع لمدة  
30 دقيقة، على الأقل 10 دقائق  
في المرة الواحدة:

مشي، رقص، سباحة، سير  
في المكان، الانضمام إلى صف  
تمارين رياضية

## القوة والتوازن

مارس التمارين الرياضية مرتين  
أسبوعياً:

تاي تشي، يوجا، تمارين  
رياضية مائية، تمارين التمدد  
(الإطالة)

استشر طبيبك أو مقدم الرعاية  
الصحية.

## اخضع للفحص

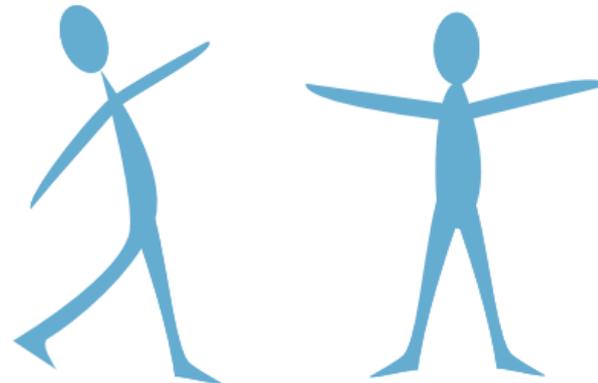
- البصر
- السمع
- الأدوية
- التوازن
- الاستعداد لممارسة التمارين

## تمتع بأمان أكثر في المنزل

- ركب درابزيناً مناسباً
- أزل البُسْط الصغيرة
- تحقق من خلو الممرات من  
الفوضى والأشياء المبعثرة
- استخدم إضاءة ليلية

## تمتع بأمان أكثر عند المشي

- ارتدِ حذاء قويًا ومضادًا للانزلاق
- استخدم عصا المشي أو مشاية إذا  
وصفها الطبيب أو كانت مفيدة
- ارفع قدميك أثناء المشي
- انتبه لخطوتك
- استخدم الدرابزين



## حافظ على النشاط والاستقلالية مدى الحياة (SAIL)



الدليل المجاني للوقاية من السقوط

### اعرف مواردك

- اتصل على 211 للحصول على معلومات ومعرفة الإحالات
- صفوف التمارين الرياضية في مراكز كبار السن، والمراكز المجتمعية، والصالات الرياضية
- الوكالات المعنية بالشيخوخة في المنطقة لمساعدة كبار السن أو تقديم المعلومات لهم
- **Washington State Department of Health**  
(إدارة الصحة في ولاية واشنطن)



DOH 971-003 November 2011 Arabic  
يتوفر هذا المستند بتسميات أخرى لذوي الإعاقة.

### اعرف عوامل الخطر

- ضعف العضلات
- مشكلات التوازن
- حالات السقوط السابقة
- فقدان البصر أو تغيره
- ضعف السمع
- الخمول
- الأدوية

### اعرف الحقائق

- يتعرض ثلث عدد كبار السن تقريباً للسقوط سنوياً.
- السقوط هو السبب الرئيسي لدخول كبار السن إلى المستشفيات بسبب الإصابات.
- يُحال أكثر من نصف كبار السن بعد خروجهم من المستشفيات إلى دور رعاية المسنين.
- يمكن تفادي السقوط.