



فلنساعد المسنين



الأمان في منزلك



Towards a society for all ages

مقدمة :

هناك بعض الإرشادات التي يمكن أن تتبع داخل المنزل لتساعد على البقاء نشطاً وأنت آمن!

إرشادات و تعليمات

• الإضاءة الجيدة داخل المنزل تساعد على الوقاية من السقوط.



• استخدام الدرابزين على جانبي السلم إذا وجدت صعوبة في صعود ونزول السلم .

• الحذاء الجيد ذو النعل المتعرج والكعب الغير قابل للإنزلاق يعطيك الثقة خاصة إذا كان عدم الثبات يمثل لديك مشكلة .



• حمل أشياء ثقيلة قد يؤدي إلى آلام الظهر ، حاول أن لا تحمل أشياء كثيرة دفعة واحدة واطلب المساعدة عند حمل الأشياء الثقيلة واتبع طريقة حملها بطريقة سليمة.

• تأكد من عدم وجود تعرجات أو ثنبات في السجاد أو أن لا يكون السجاد خفيفاً يسهل تحركه .

البقاء في صحة جيدة هو غاية ومطلب كل شخص ومع تقدم العمر يأخذ ذلك أهمية خاصة . ولكني نتمتع بالحياة يجب أن نبقى دائماً أصحاء بدون اعتماد على الغير ولكن من المؤسف أن يحدثنا حيناً ما يعكس صفو حياتنا يحدث ذلك كثيراً لكبار السن خاصة إذا ما تعرضوا لحادث بسيط داخل المنزل.

• أغلبنا يشعر انه سيعيش آمناً طوال حياته لكن أظهرت الأبحاث أن التقدم في العمر يجلب معه مخاطر جديدة قد تحدث داخل المنزل فعلى سبيل المثال ردة فعل بعض كبار السن للمؤثرات الخارجية تكون أبطأ من ما كانوا عليه في مرحلة الشباب أو قد يصابون بمرض أو اعاقا تؤثر في حركتهم ، أغلب هذه التغيرات تحدث تدريجياً دون أن تلاحظ الى أن تحدث إصابة معينة تدعونا إلى إعادة التفكير بالأمر .

• هذه النشرة تهدف إلى وضعك في مواجهة الأماكن التي تنطوي على المخاطر وتزودك بالمعلومات التي تساعدك على اخذ الاحتياطات الأمانة.

* احرص على أن تظل نشطاً :

مع تقدم العمر قلة من الناس يبذلون بنفس النشاط كما لو كانوا أصغر بعشرة سنوات . ومن المهم ان تحافظ على نشاطك ولو بمجرد المشي يوميا والقيام ببعض التمرينات الخفيفة أو قد يمكنك الإنتظام في دورات لاكتساب اللياقة و ممارسة رياضية حسب إمكاناتك البدنية .

الأمان داخل المطبخ:

يمثل المطبخ الورشة بالمنزل ، والورشة الأمانة تلك التي نعمل ضمن ظروف تشغيل جيدة فقلة التنظيم وكثرة الأدوات وترك البعض الأشياء التي لا لزوم لها يؤدي إلى جميع أنواع الإصابات . وهذه بعض النقاط التي لا بد أن توضع في الاعتبار:

- 1- ترك مسافة خالية وكافية بجوار الحوض والمطبخ .
- 2- تجنب الشد العضلي للوصول إلى الأرفف العالية أو الانحناء للدوايب السفلية، ضع الأشياء المستخدمة يومياً في أماكن يسهل الوصول إليها، كما أن استخدام الأدراج والأرفف لأنواع البقالة والخضراوات وأدوات المطبخ يمكن أن يساعد كثيراً .
- 3- استخدام فتاحة علب سهلة الاستعمال تحميك من إصابة نفسك، إذا كانت قبضتك ضعيفة فاستخدم فتاحة مثبتة بالجائط أو فتاحة كهربائية .
- 4- استخدام مؤقت زمني (ساعة) يساعد على تذكر شيء ترك على الطباخ المشتغل ولحماية الأطفال تذكر دائماً إدارة مقابض الأدوات المستخدمة للطبخ بعيداً عن الجهة الأمامية للمطبخ .
- 5- نظف أي بقايا بقع على الأرض فوراً منعاً وتجنباً للانزلاق .
- 6- طباخات الغاز بحاجة إلى صيانة دورية من قبل أحد المراكز المعتمدة لذلك .



• النظارات ذات العدسات المزدوجة تكون غير آمنة عند استخدامها أثناء السير خاصة في المرة الأولى كما يجب أخذ الاحتياطات أيضاً عند استخدامها على الدرج (السلم) .



الاستخدام الجيد للأدوية:

أغلب الناس يضطرون لتعاطي الأدوية في بعض الفترات من حياتهم ويحتفظ ببعض عبوات الأدوية بالترل مثل أدوية مزيل الألم كما أن بعض الانتكاسات المرضية الشديدة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل يمكن أن تحدث في أي مرحلة من مراحل العمر وتجعل الأشخاص المصابين مضطرون لتناول مجموعة من الأدوية لفترات طويلة من الزمن على كل فرد أن يعرف كيف يتعامل مع الأدوية بأمان .

الطرق الآمنة لاستخدام الدواء:



- 1- تحفظ الأدوية في عبواتها الأصلية ، وفي مكان لا يراه الأطفال ولا يمكنهم الوصول إليه .
- 2- التأكد من الإرشادات المرفقة مع كل دواء يضمن استخدامه بصورة آمنة ومفيدة و إذا كنت من المتشككين في طريقة الاستعمال ، فيجب سؤال الطبيب أو الصيدلي لإرشادك . عليك أن تتعاطى الدواء في الوقت المحدد و بالكمية الموصوفة حتى تضمن التحسن في حالتك المرضية ، وتجنب ضرر مخالفة التعليمات .
- 3- من المفيد أحياناً فرز احتياجاتك اليومية من الأقرص جانباً . إذا فعلت ذلك فيكون من السهل معرفة كمية الدواء التي عليك تناولها أو تلك التي تعاطيتها. هذه الطريقة تكون أكثر أمناً إذا لم يكن هناك أطفال يمكنهم الوصول إليها .ويمكنك سؤال الصيدلي عن عبوات صغير لحفظ الأدوية تساعدك على تحضير احتياجاتك اليومية .
- 4- بعض أغذية الزجاجات تكون صعبة الفتح لحماية الأطفال ، إذا كنت لا تستطيع التعامل معها ، إسأل الصيدلي عن عبوات بأغطية عادية .
- 5- من الأفضل ، ولزيد من الأمان ، إعادة الدواء الزائد للصيدلي ، بدلاً من الاحتفاظ به .

- هناك مشاكل خفيفة تصادفك في الحمام حتماً يأتي اليوم الذي تنزلق فيه أثناء دخولك أو خروجك من البانيو أو عندما يخونك حامل الفوط وأنت تحاول الإمساك به للإحتفاظ بتوازنك والناس عادة يهمنون تقدير الخطر حتى وقت متأخر جداً ، هناك بعض الإحتياطات البسيطة التي يمكنك القيام بها لجعل حمامك آمناً إذا أردت:
- 1- افتح الماء البارد قبل الساخن أو فتحها في نفس الوقت هذا يضمن عدم وجود ماء ساخن في البانيو ليسبب لك التسلخات ، كما يمكنك الاعتماد على الدش الذي يوفر التحكم في درجة حرارة الماء أو قطعها ليجنّب التعرض للماء الساخن .
 - 2- تثبيت قطعة السجاد بأرضية الحمام أكثر أمناً من استعمال الضيفيل أو قطع الموكيت المتحركة وذلك لتقليل احتمالات الانزلاق .
 - 3- إذا كنت تشعر بالدوخة عند رفع ذراعك لغسل الشعر بالشامبو فتجنب ذلك بطلب المساعدة ، أو غسل شعرك باستخدام الدش أو الاستحمام من وضع الجلوس .
 - 4- ترك باب الحمام غير مغلق بالمفتاح يتيح لك طلب المساعدة حين حدوث طارئ، ما كما يستحسن وجود شخص في البيت خلال الاستحمام .
 - 5- إذا كان الدخول إلى البانيو سهلاً فهل الخروج منه كذلك ؟ يمكنك استخدام قطعة سجاد بلاستيكي لتغطية قاع البانيو وكذلك توفير مقبض متين في مكان مناسب بجوار البانيو لتأمين التوازن.



هل أنت آمن في سريرك؟

- من السهل السقوط عن السرير خلال النوم .. نسيان مدفأة حجرة النوم مفتوحة أو النهوض بسرعة والسقوط المفاجيء لذا انتبه الى:
- 1- هل ارتفاع السرير مناسب ؟ اختبر ذلك بنفسك ، عندما تجلس على حافة السرير لا بد للقدمين من ملامسة الأرض ، ويسمح لك بالنهوض بسهولة .
 - 2- تجنب الإحساس بالدوخة بأن تأخذ بعض الوقت والجلوس على حافة السرير لمدة دقيقة قبل الوقوف والنهوض .
 - 3- الوقوع متوقع الحدوث .. انتبه إلى أربطة الأرواب السائبة أو إطالة النياب ونهايات الشرشف على الأرض .
 - 4- الإستيقاظ في الظلام يتطلب القدرة على إضاءة لمبة بسهولة بجوار السرير ، استخدام بطارية يدوية يكون مفيداً ، وخاصة إذا أردت التحرك ليلاً دون إزعاج الآخرين .
 - 5- يجب وضع المدفأة الكهربائية في مكان بعيد نسبياً .

الامان عند اداؤك لأنشطة يومية أخرى:

- عندما نكون أصحاء فإن الأعمال المنزلية المعتادة يسهل أدائها بأقل مجهود عضلي وبأقل حد من المضاعفات . أما إذا أصابك ضعف بسبب مرض أو إعاقة ، فإن أسهل عمل يمكن أن يصبح مرهقاً ، مستهلكاً للوقت وخطراً أحياناً . والنقاط التالية تعتبر نصائح عملية لكل شخص.
- 1- خطط لعملك بنفسك ، الأعمال تكون أكثر سهولة وأماناً إذا توفر لها الوقت الازم للتخطيط قبل مباشرتها ، وهذا يعني أيضاً توفير الأدوات اللازمة للعمل
 - 2- يحتاج السلم أن يوضع بزواية آمنة ويتم ربطه عند قاعدته حين استخدامه . وإذا استخدمت السلم باسناده على الحائط ، فلا بد أن تبتعد قاعدته عن الحائط ثلاث أقدام ، وتجنب الميل الزائد تفادياً لسقوطه .
 - 3- تجنب الجلوس لفترات طويلة مع ثني الركبتين التربيع سواء كان ذلك أثناء تناول الطعام أو بالديوانية . حتى لا تعجل بخشونة الركبتين وتزيد من الألم إذا كنت تعاني منهما ، كما أن نزول وصعود الدرج المتكرر يزيد من آلام الركبتين .
 - 4- الأدوات الكهربائية ترفق . دائماً بإرشادات وتعليمات مهمة لسلامتك أحرص على هرائتها .

ارشادات عامة للأمان داخل المنزل:

1- اتخذ الاحتياطات الكاملة عند شراء واستخدام أجهزة البوتنا غاز والسخانات والأجهزة الكهربائية الأخرى وأجهزة التبريد .

2- الأجهزة الكهربائية المحمولة قد تشكل خطراً جسدياً داخل الحمام .

3- جميع العبوات التي تحتوي على مواد كيميائية مثل الكلور والمبيدات يجب أن تحفظ في أماكن خاصة لا يمكن للأطفال الوصول إليها .

4- اتخاذ الاحتياطات اللازمة عند حدوث حريق أو تسرب الغاز ، أجهزة الإنذار من الدخان تعطي الفرصة للتصرف في حالة نشوب حريق .

5- المدخنين عليهم أن يستخدموا طفايات سجاير عديدة وعميقة ويفكر في خطورة التدخين بالسرير .

6- مداخل ومخارج المنازل يجب أن يراعى فيها سهولة تنقل وحركة المسنين .

