

## الوقاية من السقوط

ستجد في هذا المنشور معلومات حول مخاطر السقوط. كما نقدم نصائح حول ما يمكنك القيام به بنفسك لتقليل فرص السقوط.

## السقوط بسبب ضعف الرؤية

لقد زرت مستشفى العيون Het Oogziekenhuis في روتردام بسبب أعراض في عينيك. إذا لم تتمكن (فجأة) من الرؤية جيدًا أو أصبحت رؤيتك أسوأ، فإن احتمال سقوطك يكون أكبر. وأيضًا بعد إجراء العملية الجراحية - حيث تكون عينك مغطاة بغطاء العين - تكون احتمالية سقوطك أكبر. حيث تضعف قدرتك تقدير الأبعاد. في هذه النشرة، سنقدم لك نصائح لتقليل مخاطر السقوط.

## نصائح لتقليل مخاطر السقوط:

### في المنزل

- قم بإزالة الأسلاك الفضفاضة وعدم ترك أي شيء ملقى حولها.
- تأكد من وجود إضاءة كافية داخل منزلك وحوله.
- ضع الأشياء التي تستخدمها بانتظام في متناول يدك
- لا تمشي على أرضية مبللة.
- تأكد من توفير مساحة كافية للحركة. انتبه بشكل خاص إلى هذا الأمر إذا كنت تستخدم وسائل مساعدة (مثل عصا أو مشاية)
- اصعد الدرج بحذر.

### الأحذية

- ارتد أحذية قوية ذات مقاس مناسب. على سبيل المثال، الأحذية التي تربط بالأربطة، وتوفر دعمًا كافيًا للكعب، وكعب منخفض وقوي، ونعل رفيع وقوي مع نقوش.
- لا ترتدي الأحذية البالية أو النعال الفضفاضة.
- لا تمشي مرتديًا الجوارب الزلقة.

### الصحة

- لا تنهض من سريرك أو كرسيك بسرعة كبيرة. هذا سيمنع الشعور بالدوار قبل البدء في المشي.
- كن حذرًا عند استخدام الأدوية أو المسكنات. فقد يسبب استخدامها شعورك بالدوخة بشكل أسرع.
- لا تشرب الكثير من الكحول. فكلما تقدمت في العمر، كلما زادت حساسيتك للأثار السلبية للكحول

## مزيد من المعلومات

إذا كان لديك أي أسئلة بعد قراءة هذا المنشور، فقم بتدوين أسئلتك واطرحها على طبيب العيون أو طبيب الأسرة.