

# تحقيق التوازن

## تجنب الانزلاق، والعرقلة، والتعثر

يمكن أن يتسبب السقوط في إصابة الدماغ المؤلمة.  
عليك تحديد المخاطر التي تزيد من خطر السقوط في منزلك وإزالتها.



### الأحذية

- عليك ارتداء أحذية مريحة، وغير قابلة للانزلاق، ومغلقة من الأمام لحماية الأصابع، ومنخفضة الكعب، وداعمة، والتي يمكن تثبيتها بشكل آمن.

### الأرضيات

- عليك إزالة قطع السجاد الصغيرة وتثبيت السجاد المفكوك.
- احرص على جعل الممرات خالية من الفوضى.
- احرص على تثبيت الكابلات والأسلاك بجوار الحائط.

### الإضاءة

- عليك تركيب إضاءة يتم تنشيطها عند الحركة و/أو إضاءة ليلية في جميع أنحاء المنزل لإضاءة جميع الممرات، والردهات، والدرج بشكل كافٍ.
- يجب أن يكون من السهل الوصول إلى مفاتيح المصابيح والإضاءة.

### الدرج والسلام

- عليك إصلاح الدرابزين غير المثبت أو تركيب درابزين جديد على كلا جانبي السلم.
- عليك إصلاح درجات السلم غير المثبتة أو غير المستوية.
- تأكد من أن إضاءة السلم جيدة.
- ضع مفاتيح الإضاءة في أعلى السلم وأسفلها.
- احرص على أن تكون السلم خالية من الفوضى.
- عليك طلاء الحافة العلوية من درجات السلم بلون مغاير لجعل رؤيتها أسهل.

### غرفة المعيشة/غرفة النوم/المطبخ

- استخدم أثاثًا يسهل الجلوس عليه والقيام منه (بارتفاع الركبة أو أعلى).
- أعد ترتيب الغرف لإنشاء مساحات خالية للمشية.
- احرص على إبقاء العناصر التي تستخدمها بشكل متكرر في متناولك.
- عليك إبقاء الهاتف ومصباح يدوي/مصباح على طاولة بجوار السرير لسهولة الوصول إليهما.
- احرص على إبقاء الأرضية خالية من المفارش من جميع الجوانب.

### الحمام

- ضع سجادة غير قابلة للانزلاق أمام حوض الاستحمام.
- عليك تركيب قضبان على الحائط داخل حوض الاستحمام وبجوار المرحاض.
- استخدم مقعد استحمام ورأس دش محمولة باليد.
- استخدم بساط حمام غير قابل للانزلاق أو شرائط لاصقة في حوض الاستحمام.
- عليك تركيب أضواء ليلية.

امسح رمز الاستجابة  
السريعة (QR) ضوئيًا للتعرف  
على مزيد من المعلومات. ↓



مزيد من المعلومات:

- موارد بشأن إصابة الدماغ المؤلمة في واشنطن
- مؤسسة Community Living Connections
- سقوط كبار السن | وزارة الصحة في ولاية واشنطن (WA DOH)
- مؤسسة Stand Strong WA | تجنب سقوط كبار السن



Transforming lives

DSHS 22-1901 AR (11/22) Arabic



TRAUMATIC BRAIN INJURY  
Strategic Partnership Advisory  
Council of Washington State

