

المشي بثبات (STEPPING ON)

بناء الثقة بالنفس وتقليل الوقوع

الجلسة الرابعة

1. مقدمة لجلسة اليوم.
2. مراجعة التمارين والتدريب عليها.
3. مراجعة الواجب المنزلي عن مخاطر الوقوع في المنزل.
4. الضيف المتحدث: حركة المجتمع وسلامة المشاة.

استراحة

5. استعراض الأحذية الخَطرة والأحذية الآمنة.
6. الواجب المنزلي.

الوقوع ليس أمرًا حتميًا
ويمكنك أن تحدث فرقًا.

التحرُّك بأمان

المشي خارج المنزل

انتبه للمخاطر

1. الثغرات والأرصفة غير المستوية.
2. على العشب، انتبه للفجوات، والمنخفضات والصخور.
3. تفحص، المنطقة التي أمامك، بدقة أثناء المشي.
4. إمس مشياً مترادفاً بحيث يلامس أحد كعبيك أطراف أصابع القدم الأخرى.
5. ارفع رأسك وخفض ذقنك واجذب كتفيك للخلف. هذا يساعدك على النظر أمامك والمشي بثقة.

التجول بأمان في المجتمع

1. البس حذاءً متيناً.
2. امسك بالدرابزين.
3. اعب الطريق عند إشارات المرور، وتذكر أن الإشارة التي تومض بعبارة "لا تمش" معناها أنك تستطيع الاستمرار في عبور الطريق.
4. انظر في عيني السائق قبل عبور الطريق، حتى إذا كنت في منطقة عبور المشاة.
5. اعب الطريق مع جماعة من الناس.
6. احترس بوجه خاص أثناء الجو العاصف.
7. ارتد ملابس فاتحة اللون وامسك شمسية صفراء أو بها ألوان فاتحة.
8. إذا كنت تشعر بعدم الثبات، تذكر أن تطلب المساعدة - إنها دليل على القوة لا الضعف.
9. خطط مقدماً قبل الخروج حتى لا تضطر إلى الاستعجال.

احذر من مختطفي الحقائب

- ◆ احمل حقيبتك بالقرب منك. فإلحفاظ بحقيبتك بالقرب من جسمك ووضع ذراعك عليها، يجعل اختطافها صعب على أي شخص يريد ذلك.
- ◆ راعِ إقفال سحاب الحقيبة دائماً.
- ◆ امشِ بالقرب من الجدار بحيث تكون الحقيبة ناحية الجدار.
- ◆ لا تترك حقيبتك بدون رقابة.
- ◆ لا تضع حافظتك، ولا حقيبتك ولا مفاتيحك في حقيبة الظهر.
- ◆ لا تحمل نقوداً كثيرة معك.
- ◆ ماذا تحمل في الحقيبة؟
إذا كانت أمور مهمة إداً عليك أخذ نسخة عنها (كما لو كنت مسافراً للخارج).
- ◆ اخرج مفاتيحك وجهّها قبل وصولك إلى السيارة أو باب المنزل الأمامي.
- ◆ لا تضع علامة على مفاتيحك تبين عنوانك.
- ◆ اربط مفاتيحك بحبل متمغط (أستك) واشبكه بدبوس تحت قميصك أو بلوزتك (للسيدات) لكي يسهل عليك الوصول إليه. فإذا سرقت حقيبتك لن تفقد مفاتيحك.
- ◆ ابحث عن الدورات المحلية للدفاع عن النفس للمسنين.

ما مواصفات الحذاء الآمن المريح؟

حذاء داعم

- ◆ دعم ثابت لقوس القدم.
- ◆ له نعل مرن تحت كرة القدم وليس سميكًا أكثر مما ينبغي.
- ◆ يغطي معظم القدم.
- ◆ حذاء خفيف الوزن.
- ◆ له مقدمة عريضة واسعة ومريحة.
- ◆ يثبت برباط أو فيلكرو لضمان التوازن.

مطابق جدًا في قياسه

- ◆ به مسافة نصف بوصة على الأقل بين أطول اصبع والحيز الداخلي للحذاء.
- ◆ يحفظ القدم جيدًا في داخله.
- ◆ يُمسك بالقدم براحة وثبات عند الكعب.

نعل قابض

- ◆ له نعل مطاطي مضاد للانزلاق.
- ◆ متماسك لضمان الثبات، ومشطوف الحواف (with broken border).

كعب متوازن وثابت

- ◆ مضاد للانزلاق ومتماسك.
- ◆ كعب منخفض (أقل من 1 إلى 2 بوصة).
- ◆ كعب مشطوف (bevelled heel).
- ◆ كعب عريض (2 بوصة على الأقل) حافته مستديرة.

الأحذية الآمنة



احرص على ممارسة تمارين التوازن والقوة لضمان السلامة خارج المنزل

تذكّر

على الدرج أو الرصيف

1. خَطُّ أولاً برجلك الأقوى عند الصعود.
2. خَطُّ أولاً برجلك الأضعف عند النزول.
3. أفسح ما بين رجليك قليلاً لكي تتمكن من المشي بسهولة على الممرات المنحدرة والمنحدرات.

الأمان في استعمال عصا المشي

المبادئ العامة لاستخدام عصا المشي بأمان:

1. ارتفاع عصا المشي. يجب ضبط عصا المشي الخاصة بك حسب طولك.
2. استعمال عصا المشي في اليد المقابلة لرجلك المصابة أو الضعيفة.
3. جدّد السدادة المطاطية عندما تهتري.

تحذّر الحفاظ على توازنك -
فسيتحسن.
استمر في ممارسة تمارين
التوازن ولن تفقد توازنك.