

به دست آوردن تعادل

پیشگیری از لیز خوردن، گیر کردن پا و تلو تلو خوردن

زمین خوردن می‌تواند باعث آسیب تروماتیک مغز شود. موارد خطرناک در منزل را که ممکن است باعث افزایش ریسک زمین خوردن شود، شناسایی و حذف کنید.



کفش‌ها

- کفش‌های راحت، مستحکم، دارای نوک پوشنده انگشت شست، پاشنه کوتاه بپوشید که به راحتی محکم شوند.

کف زمین

- قالیچه‌ها را بردارید و فرش‌های شل را محکم کنید.
- وسایل ریز را از مسیرها بردارید.
- سیم و کابل‌ها را به دیوار بچسبانید.

روشنایی

- چراغ‌های دارای حسگر و/یا چراغ خواب را در سرتاسر خانه نصب کنید تا نور کافی در مسیرها، راهروها و راه‌پله‌ها وجود داشته باشد.
- دسترسی به چراغ‌ها و کلیدهای برق باید آسان باشد.

پله‌ها و راه‌پله‌ها

- نرده‌های راه‌پله را محکم کنید یا نرده‌های جدیدی در دو سمت راه‌پله نصب نمایید.
- پله‌های شل یا ناصاف را تعمیر کنید.
- از وجود نور کافی در راه‌پله مطمئن شوید.
- کلیدهای برق را در بالا و پایین پله‌ها نصب کنید.
- وسایل خانه را روی پله‌ها نگه ندارید.
- حاشیه بالای پله‌ها را با رنگ نئون رنگ‌آمیزی کنید تا دیدن آن آسان‌تر باشد.

اتاق نشیمن/اتاق خواب/آشپزخانه

- از مبلمانی استفاده کنید که نشستن روی آن‌ها و بلند شدن از آن‌ها آسان باشد (ارتفاع زانو یا بالاتر).
- چیدمان اتاق‌ها را طوری تغییر دهید که فضای راه رفتن بدون مزاحمتی ایجاد شود.
- وسایل پرکاربرد را در دسترس قرار دهید.
- تلفن و چراغ‌قوه/لامپ را روی پاتختی قرار دهید تا دسترسی به آن‌ها آسان باشد.
- مراقب باشید ملافه از هیچ طرفی روی زمین قرار نداشته باشد.

حمام

- از فرش حمام ضد لغزش جلوی وان یا دوش خود استفاده کنید.
- دستگیره دیواری داخل حمام یا وان یا کنار توالت نصب کنید.
- از صندلی حمام و دوش متحرک استفاده کنید.
- از پرده حمام ضد لغزش یا نوارهای چسبنده در وان یا حمام استفاده کنید.
- چراغ خواب نصب کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر،
این کد QR را اسکن کنید. ↓



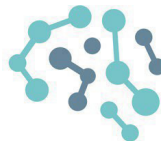
اطلاعات بیشتر:

- منابع WA در زمینه آسیب تروماتیک مغز
- ارتباطات حضوری اجتماعی
- زمین خوردن سالمندان | WA DOH
- WA قوی. همان | جلوگیری از زمین خوردن سالمندان



Transforming lives

DSHS 22-1901 FA (11/22) Farsi



TRAUMATIC BRAIN INJURY
Strategic Partnership Advisory
Council of Washington State

