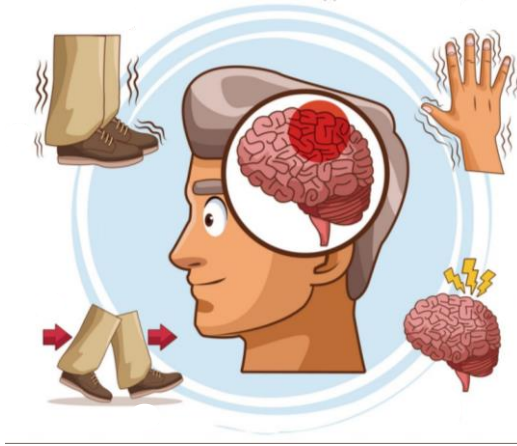




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## احتياطات مرضى داء باركنسون

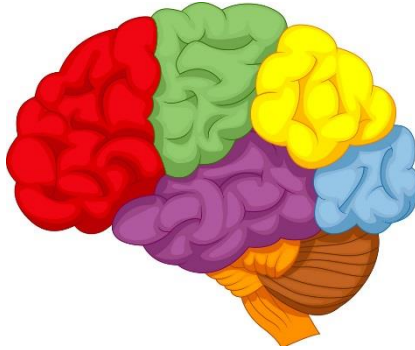
Precautions for Parkinson's  
disease patients

## ماذا يمكنني أن أفعل لأتجنب السقوط ؟

ثمة إرشادات و تقنيات مهمة يمكنك استخدامها لتساعدك على تجنب السقوط.



إذا كنت تعاني من داء باركنسون، فعليك التفكير في أمور عديدة يستخدمها جسدك ليعمل تلقائياً، من خلال التفكير في ما تقوم به، تلك التي تستخدم جزءاً مختلفاً من دماغك، غير الجزء المصاب بداء باركنسون.



حاول ألا تتحرك بسرعة، فكّر في ما تقوم به

عندما تسيّر، أخبر نفسك أن تدوس على الأرض  
بأعقاب قدميك أولاً

لا تستدر بجسمك و أنت واقف في مكانك

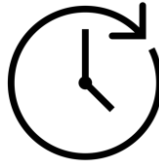
استدر بنصف دائرة بينما تسيّر

حركة (نصف الدائرة) مفيدة في الأماكن المفتوحة.  
حرك قدميك وجسمك في الوقت نفسه على شكل  
قوس

## إذا كنت واقفاً في مكان ما و عليك أن تستدير:

احرص على أن تحرك الرجلين و الجسم معاً، أو حرك قدمك نحو الجهة التي تريد الاستدارة إليها بخطوة ثابتة، ثم استدر بواسطة الرجل الأخرى و الجسم معاً.

لا تقم بإمالة مركز الثقل في جسمك، و هو قرب سرّة البطن، بعيداً فوق قدميك.



**تقنية (اتجاه عقارب الساعة) مفيدة في الأماكن الضيقة وعندما تتوقف و يكون عليك أن تستدير. ابدأ باتجاه الساعة ١٢ و اخط خطوتين بطيئتين باتجاه الساعة ٣، و هكذا**



إذا اضطررت إلى أن تميل إلى الامام:

وسّع وضع جسمك وضع رجلاً أمام الأخرى

قف مباشرة أمام الغرض الذي تريد الوصول إليه

ضع يداً على المنضدة أو الحائط أو أي شيء ثابت آخر  
بينما تصل بيدك الأخرى إلى الغرض



ما إن تبدأ بالإرتجاف أو التجمد:

حاول أن تتوقف كلياً، خذ نفساً عميقاً و ابدأ مجدداً و  
فكر في الخطوة الأولى أو في وضع عقب قدمك على  
الأرض أولاً

لا تحمل الكثير من الأشياء بينما تسير. فقد تبين أن مرضى داء باركنسون يجدون صعوبة في القيام بأكثر من مهمة في الوقت نفسه.

تجنب السير إلى الوراء،

حاول عوضاً عن ذلك:

تقنية "الخطوات الجانبية على شكل قوس" مفيدة في الأماكن الصغيرة وهي طريقة لتجنب السير إلى الوراء. اخط خطوات جانبية على شكل قوس...

أن تسير إلى الجانبين

أن تقوم بخطى كبيرة ثابتة لتستدير، ثم تسير إلى الأمام.

عندما تستدير لتجلس، استدر كلياً وتأكد من أن  
رجليك تلمسان الكرسي.

ارجع يديك إلى الوراء لتخفف جسمك ببطء.



لا تنحني أبداً نحو الكرسي أولاً ثم تستدير لتجلس! قد  
يؤدي ذلك إلى الجلوس جانبياً على طرف الكرسي أو  
الجلوس بقوة كبيرة على الكرسي أو عدم بلوغ  
الكرسي و السقوط أرضاً



ماذا أفعل إذا سقطت ؟

أولاً، ابق هادئاً: حدد الأوجاع أو الإصابات المحتملة قبل أن تحاول النهوض.

خطط استراتيجيتك بحذر. استخدم قطعة أثاث ثقيلة لتساعدك على النهوض.

إذا كنت تشك في قدرتك على النهوض بمفردك



بأمان :

أزحف أو أتجه نحو هاتف و أتصل لطلب المساعدة



## النهوض عن الأرض:

أزحف لتصل إلى قطعة أثاث قوية مثل كرسي أو سرير  
أو كنبه

تمسك بقطعة الأثاث بينما ترفع ركلة واحدة لتصبح  
القدم مسطحة على الأرض

أضبط ببطء على الركبة المنحنية ليستقيم  
جسمك و تقف

ابقَ متمسكاً للحفاظ على التوازن طالما تدعو الحاجة

يمكن لأخصائي المعالجة الفيزيائية أو أخصائي  
المعالجة الوظيفية أن يعلمانك أفضل تقنيات  
النهوض عن الأرض.

## كيف يمكن أن يؤثر داء باركنسون على قدرتي على قيادة السيارة؟

قد يسبب داء باركنسون إرتجاج ذراعيك أو يديك أو  
رجليك حتى عندما تكون مُستريحاً.  
كما قد يصعب عليك المحافظة على توازنك أو البدء  
بالحركة عندما تكون في حالة السكون.



إذا كنت تعاني داء باركنسون و حاولت القيادة، قد  
لا تتمكن من:

الاستجابة بسرعة لمخاطر الطرقات

إدارة المقود بالشكل السليم

استخدام دواسرة الوقود أو ضغط الفرملة

هل يمكنني القيادة إذا كنت أعاني داء

باركنسون؟



على الأغلب "نعم"، في المراحل الأولى من المرض وإذا  
كنت تتناول الأدوية التي تضبط أعراضك.

## ماذا أفعل عندما يؤثر داء باركنسون على قيادتي؟

اسأل طبيبك عن أي أدوية وعمليات جراحية قد تساعد في علاج أعراض داء باركنسون. و عن تأثيرها على قدرتك المستمرة على القيادة بأمان

الحفاظ على لياقتك و نشاطك تساعدك في الحفاظ على قوة العضلات التي تحتاج إليها للقيادة

قد يرسلك طبيبك إلى مركز أو أخصائي إعادة التأهيل ليقدم لك الأخصائي فيها تدريباً لتحسين مهارتك في القيادة إذا كان داء باركنسون ما زال يسمح لك بالقيادة بأمان

يمكنك الإتصال بالمستشفى المحلي و مرافق إعادة التأهيل لإيجاد أخصائي علاج وظيفي يمكنه أن يساعدك على تقييم مهارتك في القيادة و تحسينها

وفقاً لمكان إقامتك، قد تضطر إلى السفر إلى أماكن قريبة لتجد هذه الخدمات

## و ماذا إن كنت مضطراً على تقليل القيادة أو التخلي عنها ؟

يمكنك الحفاظ على استقلاليتك حتى إذا اضطرت إلى  
تقليل قيادتك أو التخلي عنها.

قد يتطلب الأمر تخطيطاً مسبقاً من قبلك، لكن  
التخطيط سيوصلك إلى الأماكن التي تريد زيارتها  
والأشخاص الذين تريد رؤيتهم.



## فكر في :



ركوب السيارة مع العائلة و الأصدقاء



سيارات الأجرة



حافلات النقل



القطارات و قطارات الأنفاق

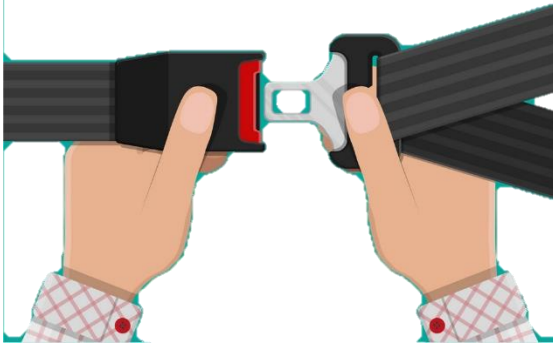


السير

كما يمكن أن يكون هناك مراكز رئيسية أو مجموعات لخدمات محلية أخرى غالباً تقدم خدمات نقل للراشدين من كبار السن من حولك.

## حزام الأمان:

ضع حزام الأمان دائماً عندما تقود أو تركب سيارة و  
أحرص أيضاً على أن يضع كل من معك في السيارة أحزمة  
الأمان، حتى وإن كانت سيارتك مجهزة بأكياس هوائية.





# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الإعالة العالية والأعصاب



King-fahad-medical-city



@Kfmc\_Riyadh

YouTube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.18.000387

