

در صورت زمین خوردن شما چه باید بکنید

وقتی را صرف بوجود آوردن طرحی در مورد اینکه بعد از زمین خوردن چه کارهایی می توانید انجام دهید، بگذارید. بعضی از نکات قابل توجه عبارتند از:

- ◀ با خود سوتی داشته باشید.
- ◀ از یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان بخواهید که روزانه به شما زنگ بزند و کلیدی اضافه را نزد او بگذارید. تا در صورت نیاز بتواند به سرعت خود را به شما برساند.
- ◀ دستگاه اعلان خطر شخصی را بدور گردنتان آویزان کنید.
- ◀ تلفن همراه یا بی سیم را تمام مدت با خود داشته باشید.
- ◀ در حافظه تلفن منزلتان شماره تلفن های لازم را برای گرفتن با فشار یک دکمه برنامه ریزی کنید.

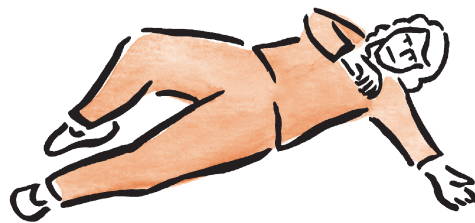
اگر صدمه ندیده اید، تمرین کنید و یاد بگیرید که چگونه پس از زمین خوردن از زمین بلند شوید.

بلند شدن بعد از زمین خوردن

- ◀ برای لحظه ای ساکت بمانید. هول نشوید.
- ◀ اگر آسیب دیده اید، همانجا بمانید. برای درخواست کمک از یکی از روش های گفته شده در بالا استفاده کنید.
- ◀ اگر آسیب ندیده اید، با در نظر گرفتن موقعیتتان سعی کنید بلند شوید.



2 به سمت پهلویتان بچرخید.



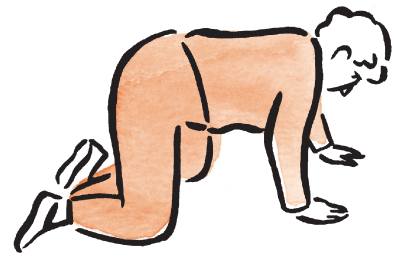
1 به اطراف برای پیدا کردن یکی از قطعه های محکم مبلمان مانند یک صندلی، نگاه کنید.



5 کف پای قویترتان را صاف روی زمین قرار دهید.



4 در حالی که روی زانوئانتان هستید، بازوهایتان را بر روی صندلی بگذارید.



3 خود را به سمت صندلی کشیده یا سینه خیز بروید. در صورت توانایی وسیله کمک حرکتی خود را با خود بکشید.



7 بنشینید و قبل از تلاش برای حرکت استراحت کنید.



6 با دست ها و پاهایتان خود را به بالا فشار دهید و نشیمن خود را برگردانید.

اگر نمی توانید بلند شوید:

- ◀ هول نشوید - یکی از راه های برنامه ریزی شده را برای درخواست کمک اجرا کنید.
- ◀ سعی کنید بدن خود را گرم نگاه دارید.
- ◀ به آرامی بدور خود حرکت کنید تا فقط یک قسمت از بدنتان تحت فشار بیش از حد قرار نگیرد.

دکترتان را در جریان زمین خوردنتان بگذارید.

عجله نکنید. اگر در تلاش اول موفق نشدید، کمی استراحت کرده و سپس دوباره امتحان کنید.

تمریناتی

این تمرین‌های ساده می‌توانند توانایی و تعادل شما را بهبود ببخشند. تنها تمریناتی را که در آنها احساس راحتی و امنیت می‌کنید، انجام دهید. ممکن است که انجام دادن فقط یکی دو تا از آنها در هر بار امن تر و راحتتر باشد. در صورتیکه احساس ازدیاد درد یا نفس تنگی دارید، تمرینات را بلافاصله متوقف کنید. در باره‌ی هر گونه عارضه‌ی پزشکی که ممکن است بر توانایی شما در انجام این تمرینها اثر بگذارد با پزشک یا پرستار مراقبتهای بهداشتی خود صحبت کنید. راست بایستید. در صورت نیاز و برای سلامتی خودتان، لبه پیشخوان آشپزخانه را بگیرید. هنگامی که انجام این تمرین برایتان آسانتر شود سعی کنید که کمتر به لبه‌ی پیشخوان اتکا کنید.



درجا راه رفتن

- 1 راست بایستید
- 2 یک پا را بلند کرده و زانو را به سمت سینه خود بالا بیاورید
- 3 مدتی خود را در این وضع نگاه دارید و سپس پایتان را پایین بیاورید
- 4 همین حرکت را با پای دیگر تکرار کنید



حرکت پرنده

- 1 رو به پیشخوان ایستاده و با یکدست آنرا بگیرید
- 2 بایستید بطوریکه پاهایتان با هم فاصله داشته باشند
- 3 وزن‌تان را به یک طرف متمایل کنید
- 4 بوسیله دست آزادتان بدن را به طرفین متمایل سازید
- 5 دست‌ها را عوض کرده و به سمت دیگر بدن را متمایل کنید
- 6 خود را 5 تا 10 ثانیه به این حالت نگاه دارید



چمباتمه کوتاه

- 1 بایستید بطوری که پاهایتان با هم فاصله داشته باشند
- 2 مانند اینکه می‌خواهید بنشینید، زانوانتان را خم کنید
- 3 پاشنه‌هایتان را روی زمین نگاه دارید
- 4 خود را در آن وضعیت برای 5 ثانیه نگاه دارید



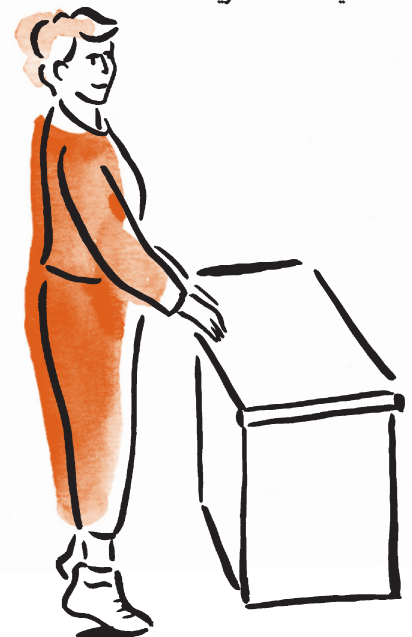
روی خط راه بروید

- 1 یک پا را دقیقاً جلوی پای دیگر بگذارید
- 2 این وضعیت را برای 01 تا 03 ثانیه حفظ کنید
- 3 حرکت را با پای دیگر تکرار کنید
- 4 پیشرفت: در حین راه رفتن در طول پیشخوان، اول پاشنه و بعد پنجه را روی زمین قرار دهید



بلند کردن جانبی پا

- 1 بایستید بطوری که پاهایتان با هم فاصله داشته باشند
- 2 یک پا را بصورت جانبی بلند کنید
- 3 نوک‌های پایتان باید بسمت روبرو اشاره کنند
- 4 این وضعیت را برای 5 ثانیه نگاه داشته و سپس بارامی پایین بیاورید
- 5 حرکت را با پای دیگر تکرار کنید



روی نوک پا

- 1 روی نوک پایتان بایستید
- 2 5 ثانیه در این حالت بمانید
- 3 بارامی پایین آمده و بطرف پاشنه‌ها بروید بنحوی که نوک پایتان بلند شود
- 4 خود را در این وضع بمدت 5 ثانیه نگاه دارید