

# كن نشطاً في المنزل

كيف تبقى أكثر نشاطاً في المنزل أثناء  
معاناتك من مشكلة صحية.



**WE ARE** ندعم بكل فخر  
**UNDEFEATABLE**



## كونك نشيطاً أمر مفيد لجسمك وذهنك.



## أن تكون نشيطاً له فوائد جمّة كيف يمكن أن يساعدك البقاء نشيطاً؟



إبقاء معنوياتك مرتفعة

الحصول على المزيد من  
الطاقة



تحسين نومك

الحفاظ على استقلاليتك



الحفاظ على وزن صحي

منع تفاقم العديد من  
المشكلات الصحية



تقوية العضلات، والعظام  
والتقليل من خطر التعرّض  
للسقطات

المساعدة في الهضم  
الصحي



التقليل من مخاطر الإصابة بالنوبات  
القلبية، والسكتات الدماغية،  
والسكري، وبعض أنواع السرطان



## من النشاط يمكن أن تساعدك على الشعور بحال أفضل

بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإنه لكي  
تكون نشيطاً ليس أمراً سهلاً دائماً. وبالنسبة  
لأولئك الأشخاص الذين يعانون من مشكلة  
صحية، فمن السهل الشعور كما لو أنك أكثر  
نشاطاً أمر شديد الصعوبة.  
في هذا الكتيب، سنوضح كيف يمكنك بناء الحركة  
في حياتك في بضع خطوات سهلة.  
من الآمن لأغلبنا التمتع بنشاط أكبر. إذا لم تكن  
نشطاً في الوقت الحالي، فمن الأفضل أن تدخل  
بهدوء وببطء في هذا الأمر وتختار الأنشطة التي  
تستمتع بها. وإذا لم تكن متأكداً بشأن البدء،  
فلتتحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك  
أو طبيبك الممارس العام.

# يمكن أن يعني النشاط العديد من الأمور

ما نوع الحركة التي ستختارها اليوم؟



الأنشطة القائمة على  
استخدام الكرسي

الاعتناء بالحديقة



الأعمال المنزلية

صعود الدرج



التمدد

التمشية



البولينج العشبي

التاي تشي



اليوغا

الرقص



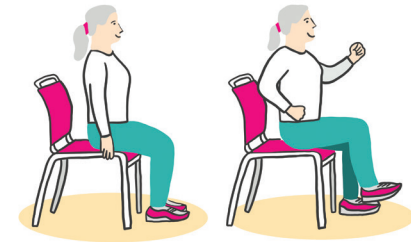
## المشورة

من الأفضل عادةً أن تبدأ بنشاط بسيط وتزيد ببطء. إننا نوصي بممارسة النشاط المخطط لمدة ١٠ دقائق كل يوم. وبعد ذلك يمكنك التقدم لممارسة النشاط لمدة ٣٠ دقيقة مرتين أو ٣ مرات في الأسبوع. إذا كنت مرتاحًا لمقدار النشاط المقترح في هذا الكتيب، يمكنك أداء المزيد من التكرار لكل حركة أو إذا كنت جالسًا، فحاول الوقوف باستخدام مقعدك للحصول على الدعم.

## الحركات الست البسيطة التي يمكنك ممارستها في المنزل

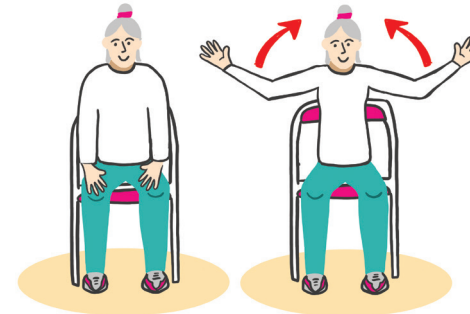
### ١. السير (في أثناء الجلوس أو الوقوف)

اجلس منتصبًا على النصف الأمامي من كرسيك. سرر ببطء في المكان، مع رفع ركبتيك لأعلى قليلاً بالتدريج. ويمكنك استخدام ذراعيك أيضًا إذا كان ذلك مريحًا. أكمل تمرينين مدة كل منها ٣٠ ثانية واسترح بينهما لمدة (١٥ ثانية).



### ٢. رفع الذراعين (في أثناء الجلوس أو الوقوف)

اجلس منتصبًا على النصف الأمامي من كرسيك. ارفع ذراعيك إلى الجانب وفوق رأسك، ثم انزل ببطء للأسفل. ابدأ بتكرار النشاط من ٣-٥ مرات ثم زد عليها حتى تصل إلى ١٠ مرات تكرار.



# تغييرات طفيفة يمكن أن تشعرنا بتحسّن



لم يفت الأوان أبدًا لتقلع عن التدخين  
يمكن جني ثمار الإقلاع فورًا: تحسّن حاسة تذوق الطعام، وسهولة التنفس،  
ومن ثمّ تمتّعك المزيد من الطاقة. للحصول على مساعدة محلية ومجانية  
للإقلاع عن التدخين، يُرجى الاتصال على الرقم ٠٨٠٠ ٠٦١ ٤٢١٢  
أو زيارة الموقع الإلكتروني [www.smokefreeliverpool.co.uk](http://www.smokefreeliverpool.co.uk)



قلّل مقدار ما تشربه  
من الممكن أن يفيدك ذلك في إدارة وزنك، وتزويدك بطاقة أكبر، وتحسين  
حالتك المزاجية، ومساعدتك على تحسين نومك. للحصول على نصائح  
ومشورة شخصية حول تقليل تناول المشروبات، يُرجى زيارة الموقع  
الإلكتروني [www.liveyourlifewell.info](http://www.liveyourlifewell.info)



تناول الأطعمة الصحية  
يمكن أن يمنحك تناول الطعام جيدًا مزيدًا من الطاقة، ويساعدك على  
التحكم في وزنك والشعور بحال أفضل. للحصول على وصفات صحية  
تناسب أي ميزانية، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
[www.liveyourlifewell.info](http://www.liveyourlifewell.info)



التحكم في ضغط دمك  
أ يعلم واحد من بين كل أربعة بالغين أنه يعاني من ارتفاع في ضغط الدم. – اجعل  
طبيبك الممارس العام يفحص ضغط دمك. وإذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم،  
فهناك الكثير الأمور التي يمكنك القيام بها لخفضه وتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو  
العلل. إن الحفاظ على النشاط وتناول كميات أقل من الملح والتحكم في الوزن ليست  
سوى بعض من الأمور التي من شأنها مساعدتك. للحصول على النصائح والمشورة،  
يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.liveyourlifewell.info](http://www.liveyourlifewell.info)



كن منبّهًا لذهنك وحالتك المزاجية  
من الممكن أن تساعد التغييرات الطفيفة حقًا في تحسين حالتك المزاجية، مثل إخبار  
شخص ما بما تشعر به أو التواصل مع الأسرة، أو الأصدقاء أو الجيران. كما أنه يمكنك  
الحصول على المساعدة من الشخص الموجود على الجهة الأخرى من الهاتف عند  
الحاجة. انظر للصفحة الخلفية للحصول على المعلومات.

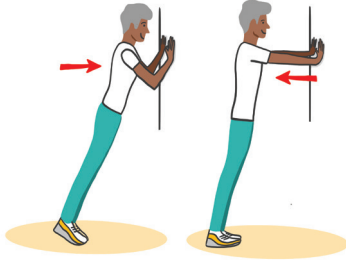
## 3. رفع الكعبين (في أثناء الجلوس أو الوقوف)

اجلس منتصبًا على النصف الأمامي من كرسيك.  
اضغط باتجاه أصابع القدمين، ثم انزل ببطء  
للأسفل. ابدأ بتكرار النشاط من ٣-٥ مرات ثم زد  
عليها حتى تصل إلى ١٠ مرات تكرار.



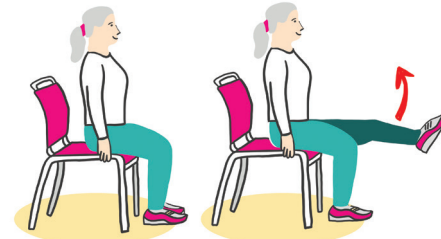
## 4. الضغط على الحائط في أثناء الوقوف

اثن كلا الذراعين ببطء بحيث تقترب أنفك من  
الحائط. ثم ادفع ببطء للخلف إلى وضع الوقوف.  
ابدأ بتكرار النشاط من ٣-٥ مرات ثم زد عليها حتى  
تصل إلى ١٠ مرات تكرار.



## 5. تمددات الساق في أثناء الجلوس

اجلس منتصبًا على النصف الأمامي من كرسيك.  
افرد إحدى ساقيك أمامك، ثم أنزلها ببطء لأسفل.  
ابدأ بتكرار النشاط من ٣-٥ مرات ثم زد عليها حتى  
تصل إلى ١٠ مرات تكرار.



## 6. تمددات التهدئة (في أثناء الوقوف أو الجلوس)

مدد الصدر للخارج لمدة ٢٠ ثانية  
قم بتمديد عضلات الركبة لمدة ٢٠ ثانية.  
خذ ٣ أنفاس عميقة ثم قم بالزفير.



للحصول على مزيد من النصائح حول كيفية القيام بهذه الأنشطة أو  
للحصول على المشورة لكي تكون نشيطًا، يُرجى الاتصال بفريق  
النشاط البدني على الرقم ٠٨٠٠ ٢٣٣ ٦٣٦٦.



## Fit for Me

للحصول على المشورة، وقصص السكان المحليين والأفكار لكي تكون نشيطاً، يُرجى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني [www.fitforme.info](http://www.fitforme.info) أو الاتصال على الرقم ٠١٥١ ٢٣٣ ٦٣٦٦

## الخدمات المحلية المجانية التي يمكنها المساعدة

### Smokefree Liverpool

خدمة محلية مجانية لأي شخص على استعداد للإقلاع عن التدخين. وهي مقدمة على الإنترنت أو عبر الهاتف. [www.smokefreeliverpool.co.uk](http://www.smokefreeliverpool.co.uk) ٠٨٠٠ ٠٦١ ٤٢١٢ من الاثنين إلى الجمعة من ٩,٣٠ صباحاً - ٥ مساءً

### We Are With You (نحن معك)

خدمة تنسم بالسرية للتعافي من إدمان المخدرات والكحول للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً والذين يعانون من الإدمان، وتقدم العلاج ودعم التعافي. [www.wearewithyou.org.uk](http://www.wearewithyou.org.uk)



ندعم بكل فخر



من الطبيعي أن تشعر أنك قلق، أو غاضب، أو حزين أو مرتبك في بعض الأحيان. يمكن أن يحدث طلب المساعدة فرقاً كبيراً.

لقد سهّلنا عليك الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

تعرف على المزيد على موقع:

[www.LiveYourLifeWell.info](http://www.LiveYourLifeWell.info)



### عندما تكون بحاجة إلى دعم معنوي سريع

هيئة الصحة العامة في ليفربول [www.liveyourlifewell.info](http://www.liveyourlifewell.info) نصائح، ومشورة ودعم لتحسين الرفاهية العقلية والبدنية.



### عندما تحتاج إلى المساعدة والدعم

إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب لفترة زمنية طويلة أو تؤثر سلوكياتك تنسم بالهوس على حياتك، فمن المهم أن تعرف أنك لست وحدك وأن هناك محترفين في ليفربول يمكنهم مساعدتك.

### Talk Liverpool

٠١٥١٢٢٨٢٣٠٠

من الاثنين إلى الجمعة ٨ صباحاً - ٦ مساءً خدمة مجانية مقدمة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية.



### عند التحدث عما يشعرك بالضيق يمكن لذلك أن يساعدك حقاً

قد تشعر بالعزلة، أو الوحدة، أو الضيق، أو القلق أو الخوف بشأن بعض الأمور مثل المال، أو السكن أو العمل. هناك محترفون ودودون على الجهة الأخرى من الهاتف. وكما يقول المثل فإن مشكلة مشتركة تعني نصف مشكلة.

السامريون (Samaritans) رقم مجاني على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ١١٦ ١٢٣

### The Life Rooms

٠١٥١٤٧٨٦٥٥٦

من الاثنين إلى الجمعة ٩ صباحاً - ٥ مساءً

إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، أو تؤذي نفسك أو كانت تراودك أفكار حول إيذاء النفس، فمن المهم أن تخبر أحداً بذلك. تتوفر لك المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل بخدمة MerseyCare التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية على الرقم ٠١٥١ ٢٩٦ ٧٢٠٠

