

پیشگیری از سقوط سالمندان

شایع ترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش می یابد. عوامل خطر زمین خوردن را به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم م یکنند. عوامل خارجی، مربوط به محیط زندگی و شرایط زندگی سالمند در آن محیط است.

عوامل خطر:

عوامل خطر زمین خوردن را به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم می کنند. عوامل خارجی، مربوط به محیط زندگی و شرایط زندگی سالمند در آن محیط است.



عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان:

- ❖ سطوح ناصاف
- ❖ بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیرکردن پای سالمند باشد.
- ❖ وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل میلمان، میز و صندلی
- ❖ قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)
- ❖ نور بد و روشنایی ناکافی
- ❖ استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- ❖ نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

عوامل خطر داخلی سقوط سالمندان:

- ❖ مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- ❖ پایین آمدن فشار خون
- ❖ مشکلات مفصلی و اسکلتی – عضلانی
- ❖ استفاده از بعضی داروها مثل خواب آورها، آرا م بخشها، ضدافسردگی ها
- ❖ یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضدالتهاب و مسکن، آنتی هیستامین ها و یا داروهای روان گردان

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان:

- ✓ برخی ورزش ها می توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند.
- ✓ منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن می شود، در اطراف آنها وجود نداشته باشد
- ✓ برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب آلودگی به دنبال داشته باشند. در مورد عوارض داروهای خود از پزشک تان سوال کنید.
- ✓ چشم های سالمندان باید به طور مرتب معاینه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آنها اطمینان حاصل شود. در برخی از بیماری های چشمی مانند آب سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده ای، فرد دچار کاهش دید می شود. به هر حال دید ناکافی خطرناک است و می تواند باعث سقوط یا زمین خوردن شود.
- ✓ برای نشستن، از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخ دار اجتناب کنید.
- ✓ از پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز) پرهیز کنید
- ✓ برای راه رفتن از وسایل کمکی مثل عصا و واکر به طور صحیح استفاده کنید.
- ✓ موقع قدم زدن به ویژه در فضایی باز نزدیک به دیوار حرکت کنید.
- ✓ برای اصلاح بینایی، از عینک نمره مناسب استفاده کنید.
- ✓ از حمل بسته های زیاد به طور همزمان خودداری کنید.
- ✓ از پوشیدن لباس های بلند پرهیز کنید.
- ✓ از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید

مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل

پیشگیری از سقوط در راه پله	پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه	پیشگیری از زمین خوردن در حمام	پیشگیری از زمین خوردن در اتاق	اصول کلی پیشگیری از زمین خوردن و سقوط
ثابت کردن کف پوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص به پله	لیز نبودن کف پوش آشپزخانه	استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز در حمام	نصب کلید برق اتاق در نزدیک ترین محل به درب ورودی	استفاده از صندلی با پایه ثابت برای نشستن و اجتناب از نشستن بر روی صندلی چرخ دار
استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله	استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه	استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص در کف حمام	پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش	پرهیز از پوشیدن دمپایی استفاده از کفش مناسب
روشن کردن چراغ در راه پله و یا گرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله	خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه	استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره	قرار ندادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و حمام و آشپزخانه	به کار بردن وسایل کمکی برای راه رفتن مثل عصا و واکر به طور صحیح
عاری کردن راه پله از هرگونه وسایل اضافی		رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون رادیو و ... از کنار دیوار	استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب	نزدیک به دیوار قرار گرفتن در موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز
چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر	استفاده از یک صندلی یا چهار پایه برای زیر دوش و یا دوش دستی در صورت نشستن در حمام	استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب	استفاده از عینک با نمره مناسب برای اصلاح بینایی خود	استفاده از عینک با نمره مناسب برای اصلاح بینایی خود
		استفاده از تخت خواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)	استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب	خودداری از حمل بسته های زیاد به طور همزمان
		قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن	قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن	پرهیز از پوشیدن لباس های بلند
		ثابت کردن لبه های فرش، به منظور پیشگیری از گیر کردن پا به لبه فرش	ثابت کردن لبه های فرش، به منظور پیشگیری از گیر کردن پا به لبه فرش	خودداری از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه