



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود :
- ✓ عوامل خطر مرتبط با سقوط در سالمندان را بیان کنید .
- ✓ اصول پیشگیری از سقوط را شرح دهید.
- ✓ خطر سقوط یا زمین خوردن سالمندان را کاهش دهید.

تهیه کننده: فاطمه عباسپور مسئول آموزش به بیمار

زیر نظر خانم دکتر منجذب متخصص داخلی

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱

منبع: <http://iec.behdasht.gov.ir/>





مقدمه:

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب هایی است که در خانه اتفاق می افتد. بسیاری از زمین خوردنها به علت نور کم، لغزندگی کف خانه، سیمهای رابط نابه جا و نرده های نامناسب راه پله است. در این زمینه بسیاری از سالمندان در معرض خطر سقوط، افتادن یا زمین خوردن هستند و این مساله میتواند باعث شکستگی استخوان و یا حتی مرگ آنها شود.

پیشگیری از سقوط سالمندان

شایعترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش مییابد. عوامل خطر زمین خوردن را به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم میکنند. 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 گیر کردن پای سالمند باشد.
- ✓ وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- ✓ نور بد و روشنایی ناکافی
- ✓ قالیچه های سرخورنده (بهخصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)
- ✓ 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، آرام بخشها، ضدافسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضدالتهاب و مسکن، آنتی هیستامین ها و یا داروهای روانگردان.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان:

- ✓ منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن میشود، 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.



پیشگیری از سقوط سالمندان



- ✓ در برخی از بیماریهای چشمی مانند آب سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده ای، فرد دچار کاهش دید میشود. به هر حال دید ناکافی خطرناک است و میتواند باعث سقوط یا زمین خوردن شود .
 - ✓ برای نشستن، از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخدار 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 فضای 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 لباسهای بلند پرهیز کنید.
 - ✓ از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید.
- توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در راه پله:**
- ✓ ثابت کردن کفیوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص پله
 - ✓ استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله
 - ✓ روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها
 - ✓ نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راهپله ها
 - ✓ چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر



توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه :

- ✓ لیز نبودن کفپوش آشپزخانه
- ✓ استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه
- ✓ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

- ✓ استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
- ✓ استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
- ✓ استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره
- ✓ استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش و یا استفاده از دوش دستی در صورت نشستن در حمام

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق:

- ✓ نصب کلید برق اتاق در نزدیک ترین محل به در ورودی
- ✓ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش
- ✓ قرار ندادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه
- ✓ رد کردن سیم و وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و ... از کنار دیوار
- ✓ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب
- ✓ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- ✓ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
- ✓ گیر نکردن لبه های فرش به پا