

پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان

سقوط و زمین خوردن عامل مهم آسیب در سنین بالای ۶۵ سال است. اکثر زمین خوردنها در منزل اتفاق می‌افتد. با افزایش سن تعداد افرادی که دچار زمین خوردن می‌شوند بیشتر می‌شود. آسیبهای ناشی از زمین خوردن شامل شکستگی لگن و استخوان ران و شکستگی مهره‌های کمری و ساعد است. عواملی که خطر سقوط یا زمین خوردن در سالمندان را افزایش می‌دهند شامل:

۱. پوکی استخوان: بیماری ای است که در آن استخوان‌ها شکننده می‌شوند. این عارضه به دلیل تغییرات هورمونی، کمبود کلسیم و ویتامین D و کاهش فعالیت بدنی بروز می‌کند.

۲. کم تحرکی: با افزایش سن و تحلیل بافت ماهیچه‌ها و توده عضلانی، به نوعی بدن انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد و این مساله باعث افزایش احتمال سقوط می‌شود.

۳. داروها: مصرف داروهای مختلفی از قبیل آرام بخش‌ها، ضدافسردگی و... می‌تواند هوشیاری فرد سالمند را کاهش دهد.

۴. اختلال بینایی: ضعف بینایی یکی دیگر از عوامل ایجادکننده حوادثی مانند زمین خوردن و تصادفات رانندگی است

۵. سرگیجه و عدم تعادل: سرگیجه و عدم تعادل یکی از عواملی است که می‌تواند باعث سقوط و افتادن شود.

۶. کفش‌های نامناسب: کفش‌های پاشنه بلند، دمپایی یا کفش‌هایی با کفه لغزنده می‌توانند موجب لغزش، زمین خوردن و سقوط شما بشوند.

۷. خطرهای محیطی: چیدمان نامناسب وسایل منزل، نور کم، وضعیت حمام و توالت، لیزبودن کفپوش، نوع مبلمان، و وجود نداشتن نرده در کنار پله‌ها و... می‌تواند خطر سقوط در خانه را افزایش دهد.

✓ وسایل اضافی، سیم‌های برق، سیم‌های تلفن را از راهروها جمع کنید.

✓ میزها، قفسه، مجله‌ها و زیرگلدانی‌ها را از مناطق پررفت و آمد خانه بردارید.

✓ فرش‌های لغزنده را با استفاده از نوار چسب دوطرفه یا هر وسیله دیگری روی زمین ثابت یا به کلی آن را جمع کنید.

✓ کف چوبی یا موکت‌های کنده شده را فوراً تعمیر کنید.

✓ لباس‌ها، ظروف غذا و سایر لوازم ضروری را دم دستتان قرار دهید.

✓ در صورت ریختن مایعات، روغن یا غذا، سریع آن را از روی زمین پاک کنید.

✓ جلوی وان یا دوش، زیرپایی غیرلغزنده بگذارید.

✓ برای جلوگیری از پا گذاشتن روی اشیایی که دیدنشان مشکل است، خانه تان را کاملاً روشن نگه دارید.

✓ در اتاق خواب، دستشویی و راهروها از چراغ خواب استفاده کنید.

✓ یک چراغ در نزدیکی تختخواب نصب کنید تا احتمال افتادن‌تان کاهش یابد.

✓ چراغ قوه را در محل‌هایی که به راحتی قابل دسترس باشد، بگذارید تا در موارد قطع برق، بتوانید از آنها استفاده کنید.

✓ حمام خطرناک‌ترین محل منزل است. در زیر دوش حمام از کفی‌های پلاستیکی عاج‌دار استفاده نمایید. کف حمام باید دارای پوشش غیرلغزنده باشد. در صورت زیاد بودن خطر ایستادن در حمام می‌توان از دوش سیار و یک صندلی حمام استفاده کرد.

برای ورودی حمام یا محیطی که برای دوش گرفتن در نظر گرفته شده است حتماً از دستگیره استفاده نمایید تا افراد سالمند در هنگام ورود به حمام و



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : PA-EP-۲۸-۰۲

پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان

تهیه کننده : مریم کیالی - کارشناس پرستاری

کلینیک سلامت بهار ۱۴۰۰

ناظر کیفی : آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

منابع

Stephen R. Lord, Catherine Sherrington, Hylton B. Menz, Jacqueline C. T. Close (2007). Falls in Older People: Risk Factors and Strategies for Prevention. Cambridge University Press



برای پیشگیری از برخورد با درب ها لازم است رنگ درب با دیوار متفاوت باشد.

در کنار فراهم کردن امنیت، باید راحتی سالمند را در خانه در نظر گرفت و نیازهای او را برایش ساده و در دسترس کرد

- ✓ تمام وسایل مورد نیاز سالمند را در کمندی که به راحتی در دسترس او باشد، جاسازی کنید.
- ✓ بهتر است سالمند همیشه همراه خود یک تلفن همراه داشته باشد تا در شرایط ضروری بتواند با اطرافیان تماس بگیرد. تلفنی سبک برای او تهیه کنید تا در جیب لباسش حمل کند. نحوه کار با تلفن را هم به او یاد دهید.
- ✓ در صورتی که اتاق خواب طبقه بالاست و سالمند فقط به این منظور مجبور است از پله استفاده کند، اتاق یا فضایی را در طبقه پایین به او اختصاص دهید
- ✓ تمامی داروهای مورد استفاده در سالمندان باید زیر نظر پزشک معالج باشد.
- ✓ رژیم غذایی غنی از کلسیم استفاده شود.

تعویض لباسشان بتوانند از این دستگیره استفاده کنند و تعادلشان را حفظ نمایند.

بهتر است در هر جایی که پله قرار دارد، از نرده نیز استفاده شود تا افراد سالمند از آرامش خیال بالایی برخوردار باشند و بتوانند به راحتی از پله ها استفاده کنند.

حدود ۱۵ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید و تمرین هایی که باعث افزایش قدرت عضلات استخوان می شوند انجام دهید؛ مانند پیاده روی نرم و شنا. انجام چنین فعالیت هایی با بهبود قدرت بدنی، حفظ تعادل و انعطاف پذیری بدن، خطر افتادن را کاهش می دهد.

در هنگام بلند شدن از رختخواب ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید. زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

برای برداشتن چیزی از روی زمین از کمر دولا نشوید و سر خود را خم نکنید. زیرا این حالت می تواند باعث سرگیجه در شما شود، بجای آن بر روی زمین نشسته و جسم مورد نظر را بردارید.