

ایمنی منزل برای پیشگیری از سقوط

1. بهبود نورپردازی خانه سالمندان ممکن است در شب یا در محیط‌های کم نور دچار مشکلات بینایی شوند.
2. حذف موانع و اشیاء خطرناک مانند حذف فرش‌های لغزنده
3. پله‌ها و راه‌پله‌ها نصب دستگیره‌ها، پله‌های غیر لغزنده، نصب نوارهای هشداردهنده بر روی پله
4. حمام و سرویس بهداشتی حمام و توالت مکان‌هایی هستند که خطر سقوط در آن‌ها زیاد است. - نصب دستگیره‌ها و نوارهای ضد لغزش، کفپوش‌های ضد لغزش، تعویض وان با دوش یا استفاده از صندلی دوش، کفپوش‌های نرمی که از لیز خوردن جلوگیری می‌کنند.
5. مبلمان و وسایل خانه استفاده از مبلمان با ارتفاع، پشتی و دسته‌های مناسب که برای بلند شدن و نشستن راحت باشد.
6. استفاده از تجهیزات کمک حرکتی مانند عصا، واکر و ...
7. کنترل دما و تهویه تهویه مناسب و دمای اتاق‌ها برای جلوگیری از سرماخوردگی و سایر مشکلات ضروری است.
8. نصب وسایل کمکی در آشپزخانه استفاده از دستگیره‌های ضد لغزش، نصب وسایل آشپزخانه در ارتفاع مناسب، استفاده از اجاق گاز و وسایل برقی ایمن که سالمندان بتوانند به راحتی از آنها استفاده کنند.



عواقب سقوط

عواقب سقوط در سالمندان

- سقوط ممکن است به جراحات مختلفی منجر شود که شامل:
- شکستگی استخوان‌ها (مانند شکستگی لگن)
 - آسیب به سر و مغز (مانند ضربه مغزی)
 - جراحتهای داخلی
 - کاهش کیفیت زندگی و توانایی مستقل بودن

علل سقوط در سالمندان

1. ضعف عضلانی: کاهش قدرت و استقامت عضلات در سالمندان می‌تواند موجب عدم تعادل شود.
2. اختلالات عصبی و مغزی: بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون و سکتة مغزی می‌توانند بر تعادل و هماهنگی حرکتی تأثیر بگذارند.
3. مشکلات بینایی: کاهش بینایی یا مشکلات چشمی، مانند آب مروارید، ممکن است باعث شود که سالمند نتواند موانع را تشخیص دهد.
4. داروها: برخی داروها می‌توانند باعث سرگیجه، خواب‌آلودگی یا کاهش هماهنگی حرکتی شوند.
5. محیط خانه: موانع فیزیکی مانند فرش‌های لغزنده، کمبود نور مناسب و پله‌های غیر ایمن می‌توانند خطر سقوط را افزایش دهند.
6. کمبود فعالیت بدنی: عدم تحرک کافی و ورزش در سالمندان می‌تواند به ضعف عضلانی و از دست رفتن توان تعادل منجر شود.



سقوط در سالمندان چیست؟

سقوط به هر گونه سقوط ناگهانی و بدون کنترل بدن به زمین گفته می‌شود که ممکن است منجر به جراحت یا آسیب‌های جسمی شود. این مشکل یکی از چالش‌های رایج در میان سالمندان است و می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد.

راه کار های پیشگیری از سقوط

1. تقویت عضلات و تعادل: ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا یا تمرینات تعادلی می‌توانند به تقویت عضلات و حفظ تعادل کمک کنند.
2. بررسی منظم داروها: مشاوره با پزشک برای بررسی تأثیرات داروها و تغییرات لازم در دوز دارویی.
3. مراقبت از بینایی: معاینات منظم چشم‌پزشکی برای بررسی مشکلات بینایی و اصلاح آنها با عینک یا درمان‌های دیگر.
4. محیط ایمن: استفاده از نور کافی در خانه، نصب دستگیره‌ها در حمام و توالت، حذف موانع و فرش‌های لغزنده و نصب پله‌های ضد لغزش.
5. رعایت تغذیه سالم: تغذیه مناسب و مصرف کافی کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان‌ها.
6. استفاده از وسایل کمک حرکتی: استفاده از عصا یا واکر برای حفظ تعادل و جلوگیری از سقوط.
7. آگاهی و آموزش سالمندان: آموزش سالمندان در خصوص خطرات سقوط و روش‌های پیشگیری.



“

سقوط در میان سالمندان یکی از مشکلات بهداشتی مهم در جهان است. طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی، تقریباً یک سالمند از هر سه نفر حداقل یک بار در سال سقوط می‌کند. همچنین، سقوط یکی از علل اصلی مرگ و میر و آسیب‌های جدی در سالمندان محسوب می‌شود.

آموزش مراقبت های سقوط در سالمندان

شناخت، پیشگیری، درمان



در ارتباط باشید
Health_aging

جمع آوری و طراحی: علی مستانی
دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
دانشگاه علوم پزشکی سمنان

mastaniali77@yahoo.com