



راهنمای خودمراقبتی برای  
سینه‌اندازی سلامت خانواده

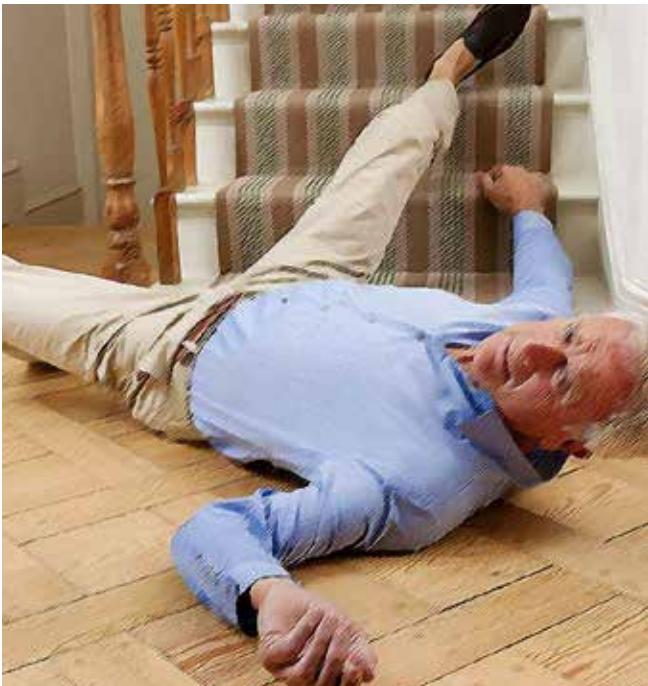
سینه‌اندازی سلامت خانواده

# پیشگیری از سقوط سالمندان



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنمای 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.



## مقدمه

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب‌هایی است که در خانه اتفاق می‌افتد. بسیاری از زمین خوردن‌ها به علت نور کم، لغزنندگی کف خانه، سیم‌های رابط نابه جا و نرده‌های 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.

افتادن،  
زمین  
خوردن یا  
سقوط،  
علت اصلی  
آسیب‌هایی  
است که در  
خانه اتفاق  
می‌افتد

## پیشگیری از سقوط سالمندان

شایع‌ترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش می‌باید. 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:

- شایع ترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین
- افتادن
- است.
- این حادثه با افزایش سن، افزایش می‌باید

▪ سطوح ناصاف

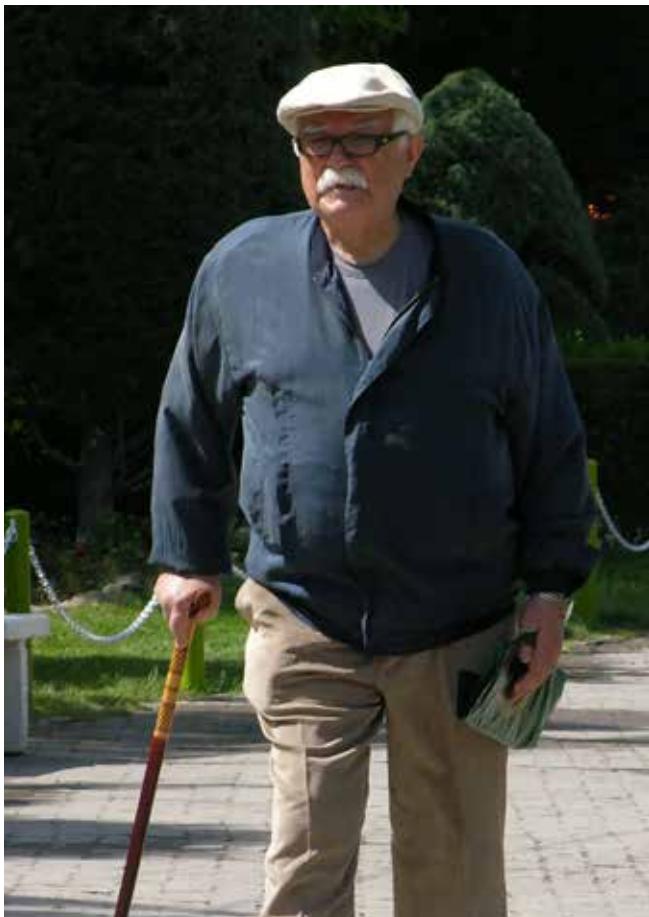
- بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیرکردن پای سالمند باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوش و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنایی ناکافی
- قالیچه‌های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نورپردازی منزل بهصورت سایه روشن





## عوامل خطر داخلی سقوط‌سالمندان:

- ﴿ مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- ﴿ پایین آمدن فشار خون
- ﴿ مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
- ﴿ استفاده از بعضی داروها مثل خواب‌آورها، آرام‌بخش‌ها، ضدافسردگی‌ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضدالتهاب و مسکن، آنتی‌هیستامین‌ها و یا داروهای روان‌گردن.





## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان:

برخی ورزش‌ها می‌توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند.

منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن می‌شود، در اطراف آنها وجود نداشته باشد.

برخی از داروهای ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب آلودگی به دنبال داشته باشند. در مورد عوارض داروهای خود از پزشک تان سوال کنید.

چشم‌های سالمندان باید به طور مرتب معاينه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آنها اطمینان حاصل شود. در برخی از بیماری‌های چشمی مانند آب سیاه یا گلوكوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده‌ای، فرد دچار کاهش دید می‌شود. به هر حال دید ناکافی خطروناک است و می‌تواند 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 فضای باز نزدیک به دیوار حرکت کنید.

برای اصلاح بینایی، از عینک نمره مناسب استفاده کنید.

از حمل بسته‌های زیاد به طور همزمان خودداری کنید.

از پوشیدن لباس‌های بلند پرهیز کنید.

از بالا رفتن از نرdban یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید.

منزل و محیط

اطراف

سالمندان باید

کنترل شود

عواملی که منجر به

زمین خوردن

می‌شود، در

اطراف آنها وجود

نشایش بشود



## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در راه پله:

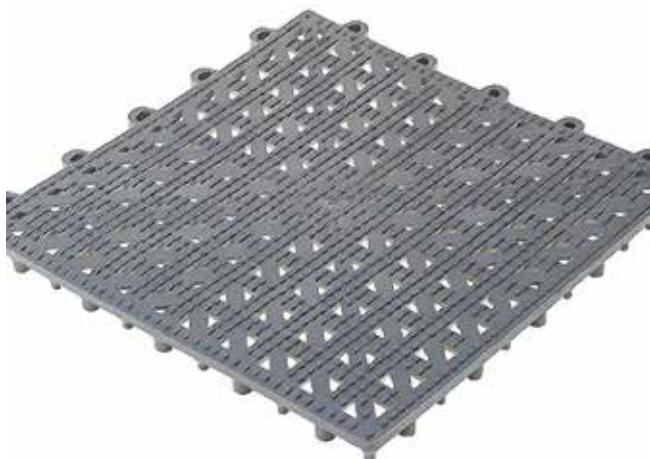
- ﴿ ثابت کردن کفپوش پله‌ها به وسیله گیره‌های مخصوص پله
- ﴿ استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالارفتن از پله
- ﴿ روش کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها
- ﴿ نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راه پله‌ها
- ﴿ چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه اول و پله آخر

## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه:

- ﴿ لیز نبودن کفپوش آشپزخانه
- ﴿ استفاده نکردن از واکسن برآق کننده کف آشپزخانه
- ﴿ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

- استفاده از دمپایی‌های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
- استفاده از پادری‌های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
- استفاده از میله‌های 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



## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق:

- استفاده از  
• میزهای  
• عابربری و  
• غیرلیزبرای  
• حمام در  
• پستلری  
• از سقوط  
• سالماند موثر  
• است

- نصب کلید برق اتاق در نزدیکترین 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 توال و آشپزخانه
- رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و ... از کنار دیوار
- استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب
- استفاده از تختخواب بالارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
- گیرنگردن لبه‌های فرش به پا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستی

