



دانشگاه علوم پزشکی استان تهران  
معاونت بهداشتی  
مرکز سلامت جمعیت و خانواده

# پیشگیری از سقوط در سالمندان



## پیشگیری از سقوط در سالمندان

- ۱- در صورت ابتلا به هر گونه بیماری مانند دیابت، پرکاری و کمکاری تیروئید، فشار خون پایین، افسردگی و اضطراب حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- جهت سنجش بینایی و شنوایی خود با پزشک مشورت کنید.
- ۳- ورزشهای تعادلی به حفظ تعادل شما کمک کرده و خطر سقوط را کم می‌کند. بنابراین ورزش را فراموش نکنید.
- ۴- مکمل‌های کلسیم، ویتامین دی و مولتی‌ویتامین را طبق توصیه پرستل بهداشتی مصرف کنید.
- ۵- فقط داروهای را مصرف کنید که پزشک معالج برای درمان شما تجویز کرده است.
- ۶- از عصا و واگروهایی که شکسته هستند یا سرپوش پلاستیکی فرسوده‌ای دارند، هرگز استفاده نکنید.
- ۷- جهت شرکت در کلاس‌های آموزشی شیوه زندگی سالم و دریافت مراقبت‌های دوران سالمندی به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل اقامت خود مراجعه کنید.

سالمندی دوره خوبی است اگر شیوه سالم زندگی کردن را بدانید.

## کفش‌ها و جوراب‌ها

کفش‌ها همیشه باید کف مناسب داشته باشد. از راه رفتن با جوراب به تنهایی در سطوح لغزنده خانه اجتناب کنید. در سطوح برفی و یخ‌زده از پوتین یا کفش‌های مناسب دیگر استفاده کنید. دمپایی‌های گشاد و کفش‌های پاشنه بلند، خطر سقوط را افزایش می‌دهد.

## آتش‌خانه

لوازم آتش‌گیر و قابل اشتعال باید دور از گاز قرار گیرند. هرگز روی یک وسیله سوزاننده خم نشوید لباس‌های با آستین گشاد و شل می‌توانند به دستگیره‌های تابه‌گیر کرده و یا در اثر شعله‌های گاز، آتش بگیرند، بنابراین خطر سقوط را افزایش می‌دهند. دسته‌های تابه روی گاز باید به طرف داخل باشند، تا هنگام عبور، به آنها برخورد نکنید. تمام کثوها و درهای کابینت را پس از استفاده ببندید.

## محیط بیرون

در فروشگاه‌ها حتی‌الامکان از پله برقی استفاده نکنید پله برقی از علل شایع زمین‌خوردگی افراد سالمند است همیشه و در همه‌جا (منزل، اداره، فروشگاه) دست به نرده‌های اطراف پله‌ها تکیه داده شود.



## ◆ مقدمه

پیری فرآیندی است که متوقف نمی‌شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت‌های ویژه می‌توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت‌بخش و توأم با سلامتی تبدیل کرد. یکی از مراقبت‌های لازم در دوران سالمندی؛ پیشگیری از حادثه سقوط است. چون ممکن است سقوط همراه با آسیب جسمانی، شکستگی، بستری شدن در بیمارستان، معلولیت و نیاز به استفاده از وسایل کمکی باشد؛ تاثیر مستقیم و غیرمستقیم روی عملکرد سالمند دارد. همچنین در دوران سالمندی، مدت زمان لازم برای ترمیم زخم‌ها و شکستگی‌ها طولانی‌تر است. شایع‌ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است.

یکی از مهمترین عوارض پوکی استخوان شکستگی استخوانها در اثر حوادث است.

## چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوان‌ها می‌شوند پیشگیری کنید؟

برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده آن را برطرف کنید یعنی باید محیط زندگی خود را تا جایی که امکان دارد با شرایط خود سازگار سازید. پله‌ها، آشپزخانه، حمام، اتاق و محیط اطرافتان را باید اندکی تغییر دهید تا از بروز این قبیل حوادث جلوگیری کنید.

## علل شایع بروز سقوط در سالمندان

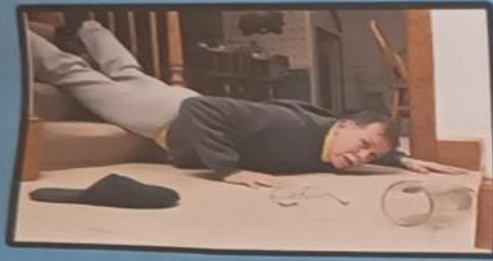
۱- سرگیجه و عدم تعادل: یکی از عواملی است که می‌تواند باعث سقوط و افتادن شود. سرگیجه علل مختلفی دارد در صورت داشتن چنین مشکلی، حتماً به پزشک مراجعه کنید.  
۲- اجتناب از خم کردن سر به عقب: به علت تغییراتی که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شود ممکن است باعث سرگیجه و عدم تعادل گردد برای پیشگیری از آن **الف)** بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در طبقات پایین قفسه قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر به عقب نشوید.

**ب)** موقع نشستن روی مبل یا تکیه به پشتی، دقت داشته باشید که سرخود را خیلی به عقب خم نکنید.  
**ج)** مراقب باشید که روی مبل یا پشتی خوابتان نبرد، زیرا ممکن است سر در وضعیت نامناسب و خم به عقب قرار گیرد.

۳- بلند شدن ناگهانی: هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید زیرا بلند شدن ناگهانی نیز می‌تواند باعث سرگیجه و سقوط شود.

۴- مصرف خودسرانه داروها: مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور باعث گیجی و خواب‌آلودگی شده و خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد مصرف خودسرانه داروهای ضد فشار خون نیز می‌تواند باعث افت ناگهانی فشارخون شده و موجب سرگیجه و افتادن شود.

۵- احساس درد در پا یا زانو: در صورت وجود درد در زانو یا پا، حین بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم را در پله بالاتر قرار داده و هنگام پائین آمدن از پله ابتدا پای دردناک و سپس پای سالم پائین گذاشته شود.



## ایمنی در منزل و محیط بیرون

**کف‌ها:** اگر کف زمین را به تازگی شسته‌اید، هرگز قبل از خشک شدن روی آن راه نروید. فرش‌های همه سطوح باید کاملاً محکم بوده و لغزنده و لیز نباشد. لبه همه موکت‌ها بطور کامل چسبانده و نصب شوند. کف چوبی یا موکت شل شده یا کنده شده را فوراً تعمیر کنید.

**روشنائی:** کلیدهای برق باید نزدیک هر در ورودی نصب گردند. یک لامپ یا کلید برق در کنار هر تخت‌خواب وجود داشته باشد. در ابتدا و انتهای پله‌ها حتماً کلید روشنائی برق وجود داشته باشد. راهروی ورودی به حمام و دستشویی در هنگام شب باید دارای روشنائی باشند.

**حمام و دستشویی:** از یک پوشش لاستیکی که لیز نباشد در وان، زیر دوش و روی کف حمام استفاده کنید. میله‌های قلاب مانند بر روی دیوارهای حمام نصب کنید تا بر موقع شستشو از آن میله‌ها به عنوان دستگیره استفاده کنید. از دمپایی که کف آن لیز نباشد استفاده کنید. از صندلی یا چهار پایه برای نشستن استفاده کنید.

**اتاق‌ها:** همه اتاق‌ها باید دارای روشنائی مناسب باشند. سیم‌های برق را از زیر قالیچه‌ها عبور دهید تا در مسیر نباشند. میزهای عسلی، قفسه‌های مجلات و زیرگلدانی‌ها را در مسیر عبور قرار ندهید.