

پیشگیری از سقوط سالمندان در منزل



شناسنامه پمفلت آموزشی کد IN-11-99

تهیه کننده	سحر لیموچی کارشناس ارشد پرستاری سالمندان ایرما ریحانی سوپروایزر آموزشی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	پاییز ۱۴۰۲
منابع	WWW.CDC.gov راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت دانشگاه مجازی سالمندان HTTP://APARAT.COM/VUMS

- ♦ سعی کنید وسایلی را که بیشتر از آنها استفاده می کنید در کابینت های پایین قرار دهید که نیازی به استفاده از چهارپایه نداشته باشید.
- ♦ در کنار وان، دوش و توالت دستگیره نصب کنید.
- ♦ سعی کنید کف حمام و دستشویی لغزنده نباشد و یا از حصیرهای ضد لغزش در زیر دوش حمام استفاده کنید.
- ♦ روشنایی منزل خود را افزایش دهید زیرا سالمندان به نور بیشتری برای دیدن نیاز دارند.
- ♦ نورهای خیره کننده و درخشان منزل خود را با نصب پرده یا سایه بان کاهش دهید.
- ♦ کنار همه راه پله ها نرده و چراغ نصب کنید.
- ♦ در داخل و خارج منزل از کفش مناسب و استاندارد استفاده کنید.
- ♦ از قرار دادن پتو یا روفرشی بر روی فرش خودداری کنید.
- ♦ به لبه پله ها از اولین تا آخرین پله نوارهای رنگی برای بهتر دیدن پله ها بچسبانید.
- ♦ کف آشپزخانه همواره خشک و تمیز باشد.
- ♦ از تختخواب با ارتفاع مناسب (به طوریکه هر دو پای سالمند به زمین برسد) استفاده کنید.
- ♦ تلفن را در نزدیکی محل خواب و یا نشستن خود قرار دهید.



معاینه چشم و پاها

- ♦ چشمهای خود را و با مراجعه به چشم پزشک سالانه معاینه کنید.
- ♦ در صورت نیاز حتما از عینک استفاده کنید.
- ♦ اختلالات بینایی مانند آب سیاه و آب مروارید که در دوران سالمندی شایع هستند، سبب تاری دید می شوند که تاری دید نیز سبب سقوط یا زمین خوردگی می گردد.
- ♦ پاها خود را به صورت سالانه و با مراجعه به پزشک بررسی کنید.
- ♦ کفش مناسب بپوشید و در مورد بهترین نوع کفش با پزشک خود صحبت کنید.



- ♦ از پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز) پرهیز کنید.

ایمن سازی محل سکونت

- ♦ از قرار دادن وسایل خانه مانند کتاب، کفش، سیم وسایل برقی و لباس ... در محلهایی که آنجا عبور می کنید اجتناب کنید. به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت آشپزخانه.
- ♦ سیم وسایل برقی را حتما در کنار دیوار قرار دهید.

پیشنهاداتی برای جلوگیری از

سقوط در سالمندان

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب‌هایی است که در خانه رخ می‌دهد؛ در این زمینه بسیاری از سالمندان در معرض خطر هستند. بسیاری از عواملی که سبب زمین خوردگی یا سقوط میشوند با انجام اقداماتی قابل پیشگیری هستند و شما می‌توانید با به کار گیری آنها احتمال سقوط خود را کاهش دهید.

چهار راه کاری که شما می‌توانید جهت جلوگیری از سقوط انجام دهید شامل موارد زیر می‌باشد :

- ◇ برای بازبینی داروهای خود با پزشک یا پرستار خود مشورت نمایید.
- ◇ ورزش کنید.
- ◇ معاینه سالانه چشم و پاها را انجام دهید.
- ◇ ایمن سازی محل سکونت انجام گردد.

در ادامه هر یک از موارد زیر را به صورت مفصل‌تری توضیح می‌دهیم.



بازبینی داروهای مصرفی

به صورت واضح و شفاف با پزشک یا پرستار خود در مورد سقوط و راه‌های پیشگیری از آن صحبت کنید.

- ◆ اگر زمین خوردید و یا نگران آن هستید حتماً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید
- ◆ در مورد داروهای خود حتماً با پزشکتان صحبت کنید؛ زیرا داروها و مکمل‌ها در سنین سالمندی تأثیرات متفاوتی روی بدن دارند که باعث گیجی یا خواب‌آلودگی می‌گردند؛ مانند داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش‌ها، ضدافسردگیها، داروهای پایین آورنده قند خون، داروهای ضدالتهاب و مسکن، آنتی‌هیستامینها و یا داروهای روان‌گردان.
- ◆ در مورد مصرف ویتامین D نیز با پزشک خود مشورت کنید زیرا این ویتامین سبب بهبود عملکرد عضلات، استخوان و عصب می‌شود.



ورزش

سعی کنید ورزش‌هایی را انجام دهید که سبب افزایش تعادل و قدرت عضلات پاها شوند؛ زیرا این ورزشها علاوه بر جلوگیری از سقوط سبب افزایش اعتماد به نفس نیز می‌شوند.

- ◆ به عنوان مثال ورزش‌هایی مانند یوگا و تای چی نمونه‌ایی از ورزش‌های مناسب برای سالمندان جهت جلوگیری از سقوط می‌باشند.
- ◆ کاهش فعالیت بدنی می‌تواند منجر به ضعف عضلانی و به دنبال آن افزایش احتمال سقوط شود.
- ◆ در مورد ورزش مناسب خود با پزشکتان مشورت کنید.
- ◆ موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز نزدیک به دیوار حرکت کنید واز پوشیدن لباسهای بلند پرهیز نمایید.

آموزش: توصیه به توأمند سازی سالمندان با شرکت در دوره

های دانشگاه مجازی سالمندان به آدرس:

[HTTP://APARAT.COM/VUMS](http://APARAT.COM/VUMS)

