

پیشگیری از سقوط در سالمندان



افتادن زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب هایی است که در خانه اتفاق می افتد. بسیاری از زمین خوردن ها به علت نور کم، لغزندگی کف خانه، سیمهای رابط نابه جا و نرده های 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.

عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان :

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

عوامل خطر داخلی سقوط سالمندان :

مشکلات بینایی، عصبی، قلبی پایین آمدن فشار خون مشکلات مفصلی و اسکلتی _ عضلانی استفاده از بعضی داروها مثل خواب آورها، آرام بخشها، ضدافسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضدالتهاب و مسکن، آنتی هیستامین ها و...

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق :

- نصب کلید برق اتاق در نزدیک ترین 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 توالت 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 با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
- گیر نکردن لبه های فرش به پا

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از سقوط در راه پله :

- ثابت کردن کفپوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص پله
- استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان با لا رفتن از پله
- روشن کردن چراغ در راهپله و پاگرد هنگام با لا و پایین رفتن از پله ها
- نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راه پله ها
- چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در شپزخانه :

- لیز نبودن کفپوش آشپزخانه
- استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه
- خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

- استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
- استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
- استفاده از میله های 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

واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده /سلامت سالمندان