

بسم الله الرحمن الرحيم



www.sedayesalmand.ir

سقوط و عدم تعادل در سالمندان

منابع

۱. مشاوره در طب سالمندان/ {کایل مویلن}; ترجمه دکتر همایون شیخ الاسلامی و ... (۱۳۸۵). دانشگاه علوم پزشکی قزوین: ص ۵۷-۶۴

<https://salamateaval.com/falls-in-the-elderly/>.۲

سقوط



سقوط به معنای تغییر موقعیت بدن، بدون اراده و اختیار فرد است که باعث افتادن شخص روی زمین می شود. سقوط یکی از شایعترین و جدی ترین مشکلاتی است که بر زندگی سالخوردهگان تاثیر می گذارد. عوامل خطر زیادی تعادل سالمندان را تهدید می کند و باعث سقوط آنها می شود. اکثر سقوط ها در خانه اتفاق می افتد(معمولا در آشپزخانه و حمام) و معمولا هنگام فعالیت های روزانه زندگی رخ می دهد. بنابراین سالمندان عزیز باید بیشتر مراقب باشند که سلامتی شان به خطر نیفتد.

عواقب سقوط در سالمندان

۱-افزایش سن با کاهش توده عضلانی، مشکلات بینایی در تاریکی، اختلال خواب، کاهش تعادل و سرعت راه رفتن همراه است که خطر سقوط در سالمندان را افزایش می دهد.

۲- سالمندانی که سقوط می کنند، خطر بستری شدن، اقامت در خانه سالمندان و مرگ در هر بار سقوط برای آنها افزایش می یابد.

۳-یک سوم سالخوردهگانی که در مرکزهای مراقبت طولانی مدت پذیرش می شوند قبلا زندگی مستقلی داشتند و با سقوط دچار این وضعیت شده اند.

۴-سقوط و ترس از آن باعث افتادن های مکرر در سالمندان می شود که استقلال و عملکردهای حرکتی را در آنها محدود می کند.

۵-از عوارض دیگر سقوط ها شکستگی دست، پا و سر است و در موارد شدیدتر ممکن است باعث شکستگی گردن شود.

مداخلات برای کاهش سقوط در سالمندان



۱- اطمینان داشتن از نور مناسب در خانه به ویژه در نقاطی که امکان افتادن وجود دارد.

۲- استفاده از چراغ خواب در اتاق خواب، راه رو و پله ها.

۳- فرش هایی که روی زمین ثابت نیستند را با چسب ثابت کنید.

۴- سیم های برق را روی زمین رها نکنید.

۵- دستگیره هایی را در حمام، سرویس بهداشتی، راه رو، راه پله و کنار تخت سالمند نصب کنید.

۶- از نردبان یا چهارپایه برای دسترسی به وسایل مورد نیاز استفاده نکنید. از اعضای خانواده یا مراقبین خود بخواهید که به شما کمک کنند.

۷- شکستگی و ناهمواری های پله و سطح زمین را تعمیر کنید تا صاف شوند.

۸- سالیانه چشم خود را از نظر آب مروارید، گلوکوم و سایر اختلالات بینایی معاینه کنید.

۹- شنوایی خود را هر دو سال یکبار یا زمانی که فکر می کنید خوب نمی شنوید، برای معاینه اقدام کنید.

۱۰- اگر درد پا دارید حتما به پزشک مراجعه کنید.

۱۱- حتما با پزشک خود در مورد داروهای مصرفی مشورت کنید. زیرا بعضی داروها خطر سقوط را افزایش می دهند.

۱۲- زمانی که سرگیجه و ضعف دارید یا نمی توانید روی پای خود باستید سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

۱۳- اگر شب از خواب بیدار شدید، چند دقیقه لب تخت بنشینید تا فشار خون شما تنظیم شود و از سقوط جلوگیری کند.

۱۴- از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

۱۵- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

۱۶- برنامه های ورزشی منظم برای سالمندان توصیه می شود و باید شامل قدرت، تحمل و تعادل باشد. پیاده روی و حرکات ورزشی مناسب عضلات را در سالمندان تقویت می کند و تعادل را در آنها افزایش میدهد.

