

راهنمای پیشگیری از سقوط در سالمندان



واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده شهرستان نطنز

پاییز ۱۴۰۴

سقوط، سالمندان را در معرض خطرات جدی قرار می دهد. سقوط همان افتادن غیر مترقبه فرد به زمین است که ممکن است جراحاتی چون شکستگی لگن، استخوان، خونریزی داخلی و آسیب به سر را به همراه داشته باشد. حتی اگر سقوط سالمندان منجر به آسیب جدی نشود، باعث ترس و افسردگی در فرد می گردد که فعالیت دوباره را برای او سخت و روال عادی زندگی را مختل میکند. هر چه سن فرد بالاتر می رود، احتمال سقوط، با توجه به تغییرات جسمی و شرایط سلامتی، افزایش می یابد از این رو پیشگیری از سقوط سالمندان موضوعی کارآمد است.

راهنمای پیشگیری از سقوط به شما کمک می کند که با رعایت نکات اساسی، حتی الامکان از سقوط جلوگیری کنید و خیلی راحت به زندگی خود ادامه دهید.

علت عدم تعادل و سقوط سالمندان

تحقیقات نشان می دهد که عوامل زیادی به سقوط افراد مسن کمک می کند. در اینجا چند عامل متداول که منجر به زمین خوردن سالمند می شود را با هم بررسی می کنیم:

- **ضعف بدن**
- **کمبود ویتامین دی**
- **مشکلات تعادل و شیوه راه رفتن:** با بالا رفتن سن، اغلب هماهنگی، انعطاف پذیری و تعادل خود را از دست می دهیم. بی تحرکی خود عامل اصلی سقوط سالمندان است.
- **بینایی:** در پیر چشمی، نور کمتری به شبکیه چشم می رسد، بنابراین تشخیص اجسام برای افراد مسن سختتر است.
- **داروها:** برخی داروها و مکمل ها موجب سرگیجه، کم آبی یا تداخل با یکدیگر می شوند، که در نهایت منجر به سقوط سالخوردگان می گردند.
- **پا درد یا کفش نامناسب**
- **محیط:** اغلب سالمندان مدتی طولانی در منزل شان زندگی کرده اند و هرگز به اصلاحات ساده ای، که محیط را امن تر می کند، فکر نکرده اند.
- **شرایط مزمن:** بیش از ۸۰ درصد سالمندان حداقل یکی از بیماری های مزمن مانند دیابت، سکته یا آرتریت را دارند. این بیماری ها امکان سقوط افراد مسن را افزایش می دهند زیرا منجر به عدم تحرک، افسردگی، درد یا داروهای متعدد می شوند. اگر والدین مسن، پدربزرگ مادر بزرگ یا همسایه سالمندی دارید، کمک کنید تا خطر زمین خوردن آن ها کاهش یابد. هر اندازه که سقوط در سالمندان کم شود، اعتماد بنفس آن ها بالاتر می رود و می توانند مستقل و به سلامت زندگی کنند. خوشبختانه، بیشتر سقوط ها قابل پیشگیری هستند. نکته مهم این است که بدانید کجا به دنبال دلیل آن بگردید.



عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان

یکی از مهم‌ترین دلایل در سقوط و زمین خوردن سالمندان، عوامل خارجی و محیطی هستند. این عوامل با توجه به شرایط زندگی فرد سالمند و محیط زندگی آن متغیر خواهد بود. از جمله این عوامل خارجی و محیطی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سطوح ناهموار و ناصاف که خود می‌تواند یکی از عوامل مهم در زمین خوردن و سقوط سالمند باشد.
- نداشتن نور کافی و دید کافی به محیط اطراف می‌تواند خود دلیلی بر سقوط ناگهانی سالمند باشد. در دوران سالمندی علاوه بر اینکه فرد دچار تاری دید می‌شود با تاریک شدن هم تعادل خود را از دست خواهد داد.
- گیر کردن پای سالمند به طناب یا هر وسیله‌ای بر سر راه قرار داشته باشد.
- راه رفتن روی بخش‌های سرخورنده چون سرامیک، سنگ، فرش بدون ترمز گیر و... هم می‌تواند عاملی برای سر خوردن باشد.
- استفاده از کفش و روفرشی نامناسب در حین راه رفتن در خانه می‌تواند موجب به هم خوردن تعادل فرد شود.

عوامل خطر داخلی سقوط سالمندان

علاوه بر عوامل خارجی و محیطی عواملی داخلی هم هستند که می‌توانند مسبب سقوط و زمین خوردن سالمندان شوند. این عوامل بستگی به شرایط جسمانی فرد سالمند دارند. از جمله این علائم عبارتند از:

- مشکلات بینایی و تاری دید که در سنین سالمندی عارضه بسیار طبیعی است.
- مشکلات مفصلی و دردهای عضلانی چون آرتروز که با توجه به افزایش سن و کاهش تولید کلسیم در استخوان‌ها بسیار طبیعی است.
- استفاده از برخی داروها که ممکن است خواب‌آور و کمی گیج‌کننده باشند.
- پایین آمدن ناگهانی فشار که می‌تواند به دلیل مختلفی چون بیماری و ضعف جسمانی فرد باشد.
- استفاده از داروهای مسکن که سطح هوشیاری بدن را کاهش می‌دهند.



توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان

- از کفش و دمپایی سایز درست و اندازه خودتان استفاده کنید.
- بعد از خوردن داروهای خواب‌آور و گیج‌کننده از راه رفتن طولانی و پیاده‌روی تنهایی پرهیز کنید.
- چشمان افراد سالمند به دلیل افزایش و کاهش سن کمی ضعیف می‌شوند، به همین دلیل بهتر است هر چند وقت یکبار معاینه شوند.
- در حین حرکت و پیاده‌روی در فضای باز نزدیک به دیوار باشد تا در صورت زمین خوردن بتوانند تکیه گاه داشته باشید.
- از نشستن و استفاده از صندلی‌های چرخ‌دار و متحرک دوری کنید. سعی کنید از صندلی‌های پایه ثابت استفاده کنید.
- از حمل وسایل سنگین جلوگیری کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در راه‌پله

- سعی کنید وسایل اضافی که جلوی دست و پا هستند را از مسیر راه پله بردارید، تا مانع رفت و آمد افراد سالمند نشود.
- بهتر است با استفاده از رنگ یا نوارهای رنگی پله اول و آخر را مشخص کنید. به طوری که در شب هم مشخص باشد.
- هنگام رفت و آمد در راه‌پله بهتر است چراغ‌ها را روشن کنید تا روشنائی کافی داشته باشید.
- اگر پله‌ها دارای کفپوش و فرش هستند آن‌ها را با پیچ مخصوص ثابت نگه دارید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه

- سعی کنید از یک کفپوش مناسب برای آشپزخانه استفاده کنید تا مانع لیز خوردن فرد در آشپزخانه شود.
- برای تمیز کردن سرامیک‌ها و پارکت کف آشپزخانه از واکس‌های براق‌کننده استفاده نکنید.
- همیشه سعی کنید کف آشپزخانه را خشک و تمیز نگه دارید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام

- حتما در حمام از دمپایی‌های غیرابری استفاده کنید تا در حین استفاده از شوینده موجب به زمین خوردنتان نشود.
- برای نشستن در حمام و دوش گرفتن بهتر است از یک صندلی یا چهارپایه استفاده کنید. سالمند قادر نیست که روی زمین بنشیند.
- بهتر است برای داشتن بک جای دست مناسب از میله‌های نگهدارنده اطراف دیوار استفاده کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق

- استفاده از نورپردازی مناسب و کافی به طوری که به راحتی در شب هم بتوان دید کافی داشت.
- تخت خواب مورد استفاده سالمند باید مناسب باشد به طوری که در حین نشستن روی آن دو پای فرد سالمند روی زمین قرار بگیرد.

- سیم وسایل برقی چون ماهواره، آنتن تلویزیون، سه راهی و... را از گوشه‌های دیوار در کنید تا مانعی برای افتادن سالمند نباشد.
- بهتر است یک تلفن در نزدیکی تخت خواب برای سالمندان قرار دهید تا در مواقع اضطراری بتوانند زنگ بزنند.
- نصب کلید برق نزدیک به درب اتاق خواب که در حین ورود به اتاق ابتدا روشن شود و دید کافی داشته باشد.

اشتباهات رایج در مورد سقوط سالمندان

- شایعات زیادی حول سقوط افراد سالمند وجود دارد. به همین خاطر، اولین گام در پیشگیری از سقوط فهم حقیقت است.
- مردها به دلیل اینکه فعالیت بدنی بیشتری دارند، بیشتر در معرض جراحات سخت سقوط هستند. حقیقت دقیقاً برعکس است. زن‌ها بیشتر در معرض سقوط هستند و همچنین در اثر سقوط بیشتر دچار جراحات سخت یا حتی مرگ می‌شوند.
- اگر سالمند هستید، انتظار این را داشته باشید که زمین بخورید. این واقعیت ندارد. سالمندان باید انتظار زندگی بدون سقوط را داشته باشند. شورای ملی سالمندان اعلام کرده است که سالمندان می‌توانند با مراقبت‌های درست زندگی کامل، سالم و بدون سقوط را تجربه کنند.
- سقوط سالمندان در منزل اجتناب پذیر است و هیچ روش یا کمکی وجود ندارد که بتواند به سالمندان کمک کند تا در منزل زمین نخورند. حقیقت این است که امروزه بسیاری از سازمان‌ها، استراتژی‌های زیادی را برای پیشگیری از سقوط سالمندان ارائه کرده‌اند و با ابزارهای خود خطر سقوط را پیش‌بینی می‌کنند.
- سقوط، به ویژه سقوط جدی، به معنای پایان زندگی مستقل سالمندان است. ابتدا باید دلیل سقوط مشخص شود. اگر علت برطرف شود و برنامه پیشگیری از سقوط اجرایی گردد، هیچ دلیلی وجود ندارد که سالمند نتواند زندگی سالم، مستقل و راحتی را تجربه کند.
- سقوط فقط به دلیل تحلیل ماهیچه‌ای یا عدم سلامتی رخ می‌دهد. حقیقت این است که عوامل زیادی منجر به سقوط سالمند می‌شود. بسیاری از سقوط‌ها به دلیل مشکلات بینایی، داروهایی که منجر به گیجی یا بی ثباتی روانی می‌شوند، یا دیگر فاکتورها هستند.

راه‌های پیشگیری از سقوط سالمندان

با پزشک خود مشورت کنید

قبل از هرکاری، یک قرار ملاقات با پزشک خود تنظیم کنید. حتماً قبل از ویزیت، لیست سوالات خود را آماده کنید. سوالاتی از قبیل

چه داروهایی مصرف می‌کنید؟ قبل از ملاقات با پزشک، لیست تمام داروهایی را که مصرف می‌کنید، را آماده کنید، یا آن‌ها را همراه خود ببرید. پزشک شما می‌تواند تأثیرات جانبی داروها و تداخل آن‌ها با هم را بررسی کند. در صورتی که این داروها احتمال سقوط شما را افزایش دهد، پزشک می‌تواند مقدار آن‌ها را کم یا حذف کند. این دارو شامل انواع آرام‌بخش‌ها و داروهای ضد افسردگی هستند.

- آیا قبلاً زمین خورده اید؟

اگر پاسخ شما مثبت است، حتما جزئیاتی چون کی و کجا این اتفاق برای شما افتاد، را یادداشت کنید. همچنین، دفعاتی را به یاد بیاورید که در هنگام زمین خوردن، افرادی به شما کمک کردند و مانع آن شدند یا توانستید جایی را نگه دارید. چنین جزئیاتی به پزشک کمک می‌کند که راهکارهای پیشگیری از سقوط را به شما معرفی کند.

- آیا شرایط سلامتی شما باعث زمین خوردن شما شد؟

برخی مشکلات مربوط به چشم یا گوش می‌تواند احتمال زمین خوردن شما را افزایش دهد. در مورد شرایط سلامتی خود با پزشک صحبت کنید و اینکه در هنگام راه رفتن چه احساسی دارید. به عنوان مثال، هنگام پیاده روی احساس سرگیجه، درد مفاصل، تنگی نفس یا بی‌حسی در پا دارید؟ پزشک شما می‌تواند قدرت عضلات، میزان تعادل و سبک راه رفتن شما را نیز ارزیابی کند تا راه‌های پیشگیری از سقوط سالمندان را ارائه دهد.

تحرک داشته باشید

فعالیت بدنی می‌تواند میزان زمین خوردن شما را کاهش دهد. با موافقت پزشک خود، فعالیت‌هایی چون خواب مناسب سالمندان، پیاده‌روی، تمرین‌های آبی یا تایچی را انجام دهید. چنین فعالیت‌هایی خطر سقوط را کاهش می‌دهند. زیرا قدرت، تعادل، هماهنگی و انعطاف‌پذیری شما را بهبود می‌دهند.

اگر به دلیل ترس از فعالیت بدنی خودداری می‌کنید، در واقع شما احتمال سقوط را افزایش می‌دهید. پزشک شما می‌تواند برنامه‌های ورزشی، که نظارت دقیقی روی آن‌ها است، را به شما پیشنهاد دهد یا شما را به فیزیوتراپی معرفی کند. فیزیوتراپی، یک برنامه ورزشی در منزل اختصاصی با هدف بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری، قدرت ماهیچه را ارائه می‌کند.

کفش مناسب بپوشید

تغییر کفش شما، بخشی از برنامه پیشگیری از سقوط است. کفش پاشنه‌دار، دمپایی و کفش با کف صاف باعث لغزش و زمین خوردن شما شود. در عوض، کفش‌های کاملاً اندازه و محکم، که کفی لیز ندارند، بپوشید. کفش‌های مناسب می‌توانند درد مفاصل شما را به طرز چشمگیری بهبود دهند.

خطرات خانگی را کاهش دهید

به اطراف خود نگاه کنید. ممکن است اتاق پذیرایی، آشپزخانه، اتاق خواب، حمام، راهروها و راه پله‌های خانه شما پر خطر باشند. برای اینکه خانه امن‌تری داشته باشید:

- جعبه‌ها، روزنامه‌ها، کابل‌های برق و تلفن را از مسیر خود بردارید.
- میزهای عسلی، قفسه‌های مجلات و استند گلدان‌ها را از بخش‌های پر رفت‌وآمد خانه دور کنید.
- فرش‌ها را با سرعت‌گیرها امن کنید تا در حین راه رفتن، نلغزند.
- اگر کفپوش‌های منزل آسیب دیدند، سریع تعمیر کنید.

- لباس، ظرف، غذا و دیگر لوازم ضروری را در دسترس خود قرار دهید.
- اگر مایعات، روغن یا غذا روی سطح زمین ریختند، سریع آن‌ها را پاک کنید.
- در وان یا حمام از متهایی استفاده کنید که خطر لیز خوردن و سقوط سالمندان را کاهش دهند. از صندلی حمام استفاده کنید تا در حین دوش گرفتن بنشینید.

فضای خانه را روشن نگه دارید

محیط منزل خود را روشن نگه دارید تا از برخورد با اجسامی که به سختی دیده می‌شوند، جلوگیری کنید. همچنین:

- چراغ‌های شب را در اتاق خواب، حمام و راهرو قرار دهید.
- یک لامپ نزدیک تخت خود قرار دهید تا اگر نیمه شب بیدار شدید، راحت به آن دسترسی داشته باشید.
- چراغ‌ها را قبل از پایین یا بالا رفتن از پله‌ها روشن کنید.
- در زمان قطعی برق، چراغ‌قوه را در مکان‌های راحت قرار دهید.

از دستگاه‌های کمکی استفاده کنید

پزشک ممکن است به شما توصیه کند که از **واکر سالمندی** یا عصا استفاده کنید تا تعادل بهتری را حین راه رفتن داشته باشید. وسایل کمکی دیگری نیز هستند که به شما کمک می‌کنند. به عنوان مثال:

- ریل‌های دستی برای دو سمت پله‌ها
 - قرار دادن پوشش‌های غیر لیز در پله‌های بدون چوب
 - استفاده از توالت فرنگی یا صندلی توالت با دسته
 - در حمام، میله‌هایی را که مخصوص دوش یا وان تعبیه شده‌اند، را بگیرید
 - یک صندلی محکم برای دوش یا وان و یک نازل دوش دستی برای حمام کردن حین نشستن قرار دهید.
- در صورت نیاز، از پزشک خود بخواهید که یک متخصص کار درمانی به شما معرفی کند. او می‌تواند راهکارهای دیگری را برای پیشگیری از سقوط سالمندان به شما معرفی کند. برخی راهکارها به راحتی قابل اجرا و نسبتاً ارزان قیمت هستند. در مقابل، راهکارهای حرفه‌ای و هزینه‌بر هم وجود دارند. اگر نگران هزینه هستید، به خاطر داشته باشید که سرمایه‌گذاری در پیشگیری از سقوط، سرمایه‌گذاری در استقلال شما است.

اگر سقوط رخ دهد، چه کار کنیم؟

پیشگیری بهترین راه برای جلوگیری از صدمات و دیگر مشکلات سقوط است. اما سقوط حتی با وجود بهترین برنامه‌های پیشگیری هم ممکن است. اگر شاهد سقوط بودید، خودتان سقوط را تجربه کردید یا با شما تماس گرفتند که به چنین موقعیتی بروید، کارهای زیر را انجام دهید.

- اگر خودتان زمین خوردید
کاملاً آرام باشید. وضعیت جسمی خود را ارزیابی کنید. آیا می‌توانید بلند شوید؟ در صورت تلاش برای بلند شدن، احساس درد می‌کنید؟ تا زمانیکه بتوانید وضعیت جسمی خود را ارزیابی کنید، صبر کنید و هیچ حرکت ناگهانی یا شدیدی انجام ندهید.
- اگر شاهد سقوط سالمندان بودید
اگر فردی که زمین خورده است نمی‌تواند بلند شود، ابتدا با بخش‌های درمانی تماس بگیرید و سپس بدون حرکت دادن فرد، کمک‌های اولیه را انجام دهید. اگر کمک‌های اولیه بلد نیستید، مطمئن شوید که فرد تا رسیدن کمک‌های پزشکی در وضعیت راحتی است. به مفاصل فرد دقت کنید.
- اگر شخصی که افتاده است می‌تواند بلند شود، یک صندلی بیاورید و به او کمک کنید که روی صندلی بشیند. سپس اگر نیاز داشت با بخش درمانی تماس بگیرید.

جمع‌بندی پیشگیری از سقوط سالمندان

پیشگیری از سقوط در افراد مسن، پیشگیری از آسیب است. با برنامه‌ریزی دقیق و گام‌های کوچک، می‌توانید خطرات سقوط را کاهش یا به کل حذف کنید. پیشگیری از سقوط سالمندان موجب می‌شود که آن‌ها سالیان طولانی مستقل زندگی کنند و احساس بهتری نسبت به خود و زندگی داشته باشند.



سوالات متداول پیشگیری از سقوط سالمندان

تجربه سقوط برای سالمندان چه عواقبی دارد؟

سالمند ترس از سقوط پیدا می کند و به سختی این ترس را از خود دور می کند و فعالیت های روزانه را به سختی انجام می دهد. در نتیجه در حرکت دچار محدودیت می شود.

عوامل موثر در سقوط سالمندان چیست؟

افت قدرت بینایی، مشکلات ارتباطی، افت قدرت شنوایی، بی اختیاری ادرار، تحلیل قدرت عضلانی دست ها و پاها، مشکلات تعادل و راه رفتن و استفاده از داروها.

چطور سالمندان را هنگام سقوط شناسایی کنیم؟

به سوال های پاسخ دهید؛ آیا سالمند هنگام جابجایی متوازن و با ثبات هستند؟ آیا سالمند هنگام راه رفتن ثبات دارد؟ آیا سالمند هنگام کار با عصا یا واکر، به طور صحیح از آن استفاده می کند؟ با پاسخ به این سوال های می توانید سقوط سالمند را شناسایی کنید.

۵ اقدام مهم هنگام سقوط سالمندان چیست؟

۱. برای سالمند کفش یا جوراب ترمزدار بگیرید.
۲. سالمند را مرتب چکاب کنید و نزد پزشک ببرید.
۳. سالمند را منظم به ورزش ببرید مخصوصا پیاده روی.
۴. کنار تخت سالمند، در حمام، راه پله و در دستشویی دستگیره نصب کنید.
۵. حفظ سلامت جسمانی سالمند را جدی بگیرید.