



**پیشگیری
از سقوط در
سالندان**



مرکز تحقیقات سالمندی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

«مطالعه کوهورت از میان‌سالی تا سالمندی اردکان»

« شیوع، عوارض، و عوامل خطر سقوط و ترس از سقوط در سالمندان»

دکتر احمد دلبری (عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی)
دکتر محمد ساعتچی (عضو هیئت علمی گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی)
دکتر الهام هوشمند (عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی)
دکتر محمد بیدخوری (عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی)

۱۴۰۲

سعید نوروزی (کارشناس مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی)

فرزانه هاشملو

عنوان طرح:

عنوان مقاله:

پژوهشگران:

سال:

تدوین کتابچه:

طراح:

گامی به سوی ایمنی و استقلال

«سالمندی» فصل زیبایی از زندگی است که می‌تواند با تجربه و حکمت همراه باشد. همه ما آرزو داریم که پدران، مادران و عزیزان سالمندان این سال‌های طلایی را در کمال سلامت، استقلال، و آرامش سپری کنند. اما در این مسیر، یکی از بزرگ‌ترین و شایع‌ترین تهدیدها برای سلامت آنان، «سقوط» است. سقوط تنها یک حادثه ساده نیست؛ بلکه می‌تواند جرقه‌ای برای شروع دورانی از کاهش تحرک، وابستگی، ترس، و کاهش کیفیت زندگی باشد. خبر امیدوارکننده این است که بخش عمده‌ای از این سقوطها قابل پیشگیری است.

این کتابچه حاصل گردآوری آخرین یافته‌ها و توصیه‌های علمی است تا همچون نقشه‌ای راهنما، مسیری امن را پیش پای شما و عزیزانتان قرار دهد. در این صفحات، با ساده‌ترین و کاربردی‌ترین روش‌ها برای ایمن‌سازی خانه، اصلاح سبک زندگی، و تقویت جسمی آشنا خواهید شد. هدف ما این نیست که ترس را جایگزین زندگی کنیم، بلکه می‌خواهیم آگاهی را جایگزین ترس کنیم تا عزیزانمان با اطمینان بیشتری گام بردارند. اگرچه سقوط بخش اجتناب‌ناپذیر دوران سالمندی است؛ اما اغلب سقوطها قابل پیشگیری است.

آیا می‌دانید که:

- ◀ سالانه یک‌سوم سالمندان بالای ۶۵ سال سقوط می‌کنند.
- ◀ سقوط از علل اصلی منجر به مرگ در افراد بالای ۶۵ سال است.
- ◀ از هر سه سالمند یک نفر هر ساله سقوط می‌کند و نیمی از آنهایی که سقوط می‌کنند، مجدداً سقوط می‌کنند.
- ◀ یک‌چهارم سالمندانی که استخوان مفصل ران‌شان می‌شکند، مجبورند در بیرون از منزل و در یک مرکز درمانی اقامت کنند تا بهبودی کامل پیدا کنند.
- ◀ ۴۰ درصد سالمندان به دلیل سقوط مقیم خانه‌های سالمندان شده‌اند.
- ◀ سقوط علت اصلی آسیب‌های سر و شکستگی استخوان مفصل ران است.
- ◀ سقوط و صدمه‌های منجر به سقوط از کیفیت زندگی و استقلال سالمند می‌کاهد.

- ◀ سقوط هر جایی می‌تواند اتفاق بیفتند، اما اغلب سقوط‌ها در منزل رخ می‌دهد.
- ◀ سقوط در دوران سالمندی، علت اصلی صدمه‌هایی است که منجر به بستری شدن در بیمارستان می‌شود.
- ◀ سقوط در دوران سالمندی از جمله صدمه‌هایی است که منجر به مرگ می‌شود.



حقایق در باره سقوط سالمندان

افسانه	واقعیت
اگر همیشه نشسته باشم، احتمال اینکه سقوط کنم کمتر می‌شود.	بی‌فعالیتی منجر به ضعف ماهیچه‌ها و مفاصل می‌شود و احتمال سقوط را بیشتر می‌کند.
دارودرمانی احتمال سقوط را افزایش نمی‌دهد.	هر نوع دارودرمانی احتمال سقوط را افزایش می‌دهد. خطر سقوط در زمانی که بیش از یک دارو استفاده می‌کنید بیشتر می‌شود، بخصوص وقتی که درمان جدیدی را شروع می‌کنید. مگر اینکه از تأثیر آن بر خودتان آگاه باشید.
وسایل کمکی نظیر عصا یا ویلچر مرا بیشتر وابسته‌تر می‌کند.	وسایل کمکی استقلال شما را بیشتر می‌کند و شما قادر می‌شوید تا فعال‌تر باشید. کارهایی را که از آن لذت می‌برید انجام بدهید.
من در خانه خودم از خطر سقوط در امانم.	سالمندان حتی در خانه خودشان ممکن است سقوط کنند. مواردی نظیر بی‌نظمی‌ها و بهم‌ریختگی‌های پیش پای شما، فرش یا روفرشی جمع‌شده و چروک خورده، و سیم برق ولو شده کف خانه، احتمال سقوط را افزایش می‌دهد.

عوامل مؤثر بر سقوط سالمندان

سقوط علل مختلفی دارد. فهرست ذیل برخی از مهم‌ترین مواردی است که احتمال سقوط را افزایش می‌دهد.

مشکلات شبکیه چشم - بیماری
آب‌سیاه - عدم استفاده از عینک یا
استفاده از عینک نامناسب

مشکلات بینایی



شلوگی و بهم‌ریختگی محیطی
که سالمند در آنجا قدم می‌زند و
رفت‌وآمد دارد - نور کم - لغزان
بودن کف خانه

شرایط محیط



داروهای شل‌کننده عضلانی - داروهای
رخوت‌زا - داروهای ضد پُرفشاری
خون - داروهای مُدّر/ادرارآور - داروهای
ضدروان‌پریشی

استفاده از داروها



ورزش نکردن - استفاده از صندلی و
چارپایه برای برداشتن چیزهایی که
در دسترس نیست.

عادات نامناسب



کفش نامناسب از نظر اندازه - عدم
استفاده از عصا، ویلچر، و قدم‌یار/
واکر

وسایل کمکی



سلامتی و ایمنی شما برای ما مهم است. ما تلاش می‌کنیم تا از سقوط شما پیشگیری کنیم و با شناسایی عوامل منجر به سقوط از این واقعه پیشگیری کنیم.

راهکارهایی برای ایمن‌سازی محیط زندگی سالمندان

حمام

- استفاده از دوش دستی
- نصب دستگیره کمکی در کنار توالت فرنگی و درون حمام
- استفاده از کفیوش ضدلغزش

اتاق خواب

- تعبیه روشنایی کافی در شب
- نصب دستگیره کمکی در کنار تخت
- قراردادن توالت فرنگی قابل حمل در کنار تخت

آشپزخانه

- استفاده از کفیوش غیرلغزنده
- استفاده از کابینت‌های کوتاه برای دسترسی آسان سالمند بدانها
- استفاده از نردبام مطمئن برای دسترسی به کابینت‌های بالادست



اتاق نشیمن

- جمع‌آوری سیم‌های برق کف اتاق
- امن بودن و مرتب بودن محل عبور سالمندان
- استفاده از مبلمان بلند برای نشست و برخاست آسان سالمند

راه‌پله‌ها و درگاه‌ها

- استفاده از برجسب‌های شبرنگ برای پله‌ها
- استفاده از کفپوش‌های مناسب برای درگاه ورود به خانه

آیا شما در خطر سقوط هستید؟

- ◀ ضعف در ساق پا
- ◀ سابقه سقوط
- ◀ مشکل در تعادل یا دشواری در راه‌رفتن
- ◀ استفاده از کفش‌های لغزنده یا با کف صاف
- ◀ داشتن نیاز فوری برای رفتن به دستشویی یا حمام
- ◀ مشکلات بینایی
- ◀ استفاده از بیش از چهار دارو
- ◀ مصرف داروهایی که سرگیجه می‌آورد یا باعث اُفت فشارخون می‌شود.
- ◀ سن هشتاد سال به بالا
- ◀ سرگیجه
- ◀ ابتلا به بیماری‌هایی نظیر پارکینسون، افسردگی، سکته، دمانس، دیابت، و آرتروز

چه باید بکنید؟

در فعالیتهای تقویت کننده عضلات و ایجاد تعادل در شرکت کنید. فعالیتهایی که به تقویت ساق‌هایتان منجر می‌شود انجام دهید. نظیر: ورزش یا تمرین تای‌چی / Tai Chi
تمرین‌های ورزشی و حرکاتی انجام بدهید تا احساس بهتری داشته باشید و اعتماد بیشتری به خودتان پیدا کنند.
مصرف روزانه ویتامین دی / D را فراموش نکنید، به میزان: ۱۰۰۰ IU

فعالیت‌های
تقویت کننده
عضلات



کفش‌هایی با اندازه مناسب بپوشید. با پاشنه صاف و زیره لاستیکی، کفش‌های بنددار بهترین هستند.

از جوراب‌های غیرلغزنده، ویلچر، یا عصا بنا بر توصیه پزشکتان استفاده کنید.

بهم‌ریختگی‌های خانه را مرتب کنید و چیزهایی که جلوی پای شما را می‌گیرند از سر راه بردارید.

از نور مناسب در محل عبور و توالت و حمام استفاده کنید.

معاینه چشم بروید و عینک مناسب داشته باشید.

از پزشکتان بخواهید که داروهایتان را بررسی کنید.

با سالمندان به صورت راحت و شفاف در باره سقوط و راه‌های پیشگیری از آن صحبت کنید.

در باره داروها با پزشک معالجتان گفتگو کنید بخصوص در باره اثرات داروها که ممکن است برایتان بی‌تعادلی یا گیجی ایجاد کند.

از پزشک در باره ضرورت مصرف ویتامین دی یا سایر مکمل‌ها برای تقویت استخوان ماهیچه و عصب‌هایتان سؤال کنید.

فعال باشید، برای کارهایتان به خودتان فرصت بدهید و تأمل کنید، انتخاب‌های مطمئن برای پیشگیری از سقوط داشته باشد، و فعالیت‌هایی را که دوست دارید انجام بدهید.

پنج نکته کلیدی که برای پیشگیری از سقوط بایستی رعایت کنید.

- ۱ انجام تمرینات ورزشی روزانه برای تقویت و افزایش تعادل
- ۲ استفاده از کفش‌های ایمن
- ۳ معاینه منظم چشم
- ۴ ایمن‌سازی محل سکونت
 - بهم‌ریختگی‌های خانه را مرتب کنید و وسایل اضافی را از جلوی دست‌وپا بردارید.
 - از دستگیره‌های مناسب در راه‌پله‌ها، حمام، توالت، و کنار تخت‌خواب استفاده کنید.
 - برای خانه نوردهی مناسب تنظیم کنید بخصوص در راه‌پله‌ها
- ۵ با پزشک و مراقب متخصص خودتان در باره مخاطرات سقوط مشورت کنید.



آیا من در خطر سقوط هستم؟

برای هر سؤال پاسخ «بله» یا «خیر» را انتخاب کنید. نمرات مربوط به پاسخ‌های «بله» را جمع ببندید.

توضیحات مفید	خیر	بله	گویه‌ها
در باره کاهش احتمال سقوط بیشتر بیاموزید، سالمندانی که سقوط می‌کنند احتمال سقوط مجددشان بیشتر است.	خیر (۰)	بله (۲)	من در سال گذشته سقوط کرده‌ام.
با فیزیوتراپیست خود صحبت کنید تا از وسایل کمکی متناسب با نیازتان برای راه رفتن باخبر شوید.	خیر (۰)	بله (۲)	به من توصیه شده است که از عصا یا واکر برای ایمنی بیشتر استفاده کنم. من از عصا یا واکر استفاده می‌کنم.
برای تقویت و بهبود تعادل خود ورزش کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	گاهی اوقات که در حال قدم زدن هستم، در راه رفتنم بی‌ثبات و متزلزل می‌شوم.
هر روز تمرین تعادل انجام دهید. عوامل خطری را که در خانه باعث سقوط یا لغزیدن شما می‌شود جمع‌آوری کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	وقتی در خانه راه می‌روم با تکیه به مبل یا سایر اثاثیه خانه، تعادل خودم را حفظ می‌کنم.
هر چه بیشتر در باره پیشگیری از سقوط بیاموزید ترس‌تان کمتر می‌شود و زندگی فعالانه‌تری در پیش می‌گیرید.	خیر (۰)	بله (۱)	من نگرانم که سقوط کنم.

تقویت عضلات باعث کاهش خطر سقوط و صدمه به شما می‌شود.	خیر (۰)	بله (۱)	باید دستانم را به صندلی بگیرم تا از صندلی بلند شوم.
تمرین‌های ورزشی روزانه باعث تقویت عضلات و کسب تعادل بیشتر در شما می‌شود.	خیر (۰)	بله (۱)	برای راه رفتن از کنار یک مسیر مشکل دارم.
با پزشکتان در باره درمان‌های مناسب مشورت کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	اغلب مجبورم که به عجله به توالت بروم.
با پزشک متخصص در باره کرختی در پاهای و علل آن مشورت کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	در پاهایم احساس سستی می‌کنم.
با پزشک در باره عوارض جانبی داروها که می‌تواند احتمال سقوط را افزایش بدهد صحبت کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	من داروهایی مصرف می‌کنم که گاهی اوقات احساس سبکی در سر یا خستگی غیرمعمول دارم.
با پزشک در باره شیوه‌های مناسب خوابیدن، بدون استفاده از دارو مشورت کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	من برای خواب یا بهبود روحیه یا خلق، دارو مصرف می‌کنم.
با پزشک در باره این احساسات صحبت کنید و درخواست کمک کنید.	خیر (۰)	بله (۱)	گاهی اوقات احساس افسردگی یا غمگینی دارم.
		جمع کل

توجه: اگر در این مقیاس نمره شما چهار یا بیشتر است، حتماً با پزشک یا یک فرد مطلع در زمینه سالمندشناسی یا طب سالمندی مشورت کنید.

