

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 وازپوشیدن لباسهای بلند پرهیز نمایید.



بازبینی داروهای مصرفی



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

♦ اگر زمین خوردید و یا نگران آن هستید حتما به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید

♦ در مورد داروهای خود حتما با پزشکتان صحبت کنید؛

زیرا داروها و مکمل‌ها در سنین سالمندی تاثیرات متفاوتی روی بدن دارند که باعث گیجی یا خواب آلودگی می‌گردند؛ مانند داروهای خواب‌آور، آرام بخشها، ضدافسردگیها، داروهای پایین آورنده قند خون، داروهای ضدالتهاب و مسکن، آنتی هیستامینها و یا داروهای روان گردان.

♦ درمورد مصرف ویتامین D۱ نیز با پزشک خود مشورت کنید زیرا این ویتامین سبب بهبود عملکرد عضلات، استخوان و عصب می‌شود.

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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم

چگونه می‌توانید از سقوط سالمندان در منزل پیشگیری کنید؟



شناسنامه پمفلت آموزشی کد IN-11-99

تهیه کننده	سهر لیموچی کارشناس ارشد پرستاری سالمندان ایرما ریحانی سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	پاییز ۱۳۹۹
ناظر کیفی	دکتر مریم هروآبادی
منابع	WWW.CDC.gov راهنمای خودمراقبتی برای سفران سلامت خانواده دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت

- ♦ سعی کنید وسایلی را که بیشتر از آنها استفاده می‌کنید در کابینت‌های 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 پله‌ها 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 پله‌ها از اولین تا آخرین پله نوارهای رنگی برای بهتر دیدن پله‌ها بچسبانید.
- ♦ کف آشپزخانه همواره خشک و تمیز باشد.
- ♦ از تختخواب با ارتفاع مناسب (به طوریکه هر دو پای سالمند به زمین برسد) استفاده کنید.



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 می‌شوند که تاری دید نیز سبب سقوط یا زمین خوردگی می‌گردد.



- ♦ 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 می‌کنید اجتناب کنید. به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه.
- ♦ سیم وسایل برقی را حتما در کنار دیوار قرار دهید.