



زمین خوردن سالمندان قابل پیش‌گیری است Seniors' Falls Can Be Prevented

عوامل محیطی (خانه):

- عوامل محیطی که خطر زمین خوردن را در خانه افزایش می‌دهد، عبارتند از خطرات منجر به لغزیدن، مانند در هم‌ریختگی فضای خانه و روشنایی ناکافی.

عوامل محیطی (بیرون از خانه):

- پیاده‌روها یا مسیرهای ناهموار
- پله‌های بدون نرده یا علامت‌گذاری روی لبه‌های آن یا طراحی/نگهداری و تعمیرات ساختمان

از کجا بفهمم در معرض خطر زمین خوردن قرار دارم؟

بهترین عامل نشان‌دهنده زمین خوردن در آینده، زمین خوردن در گذشته است. هرچه فرد بیشتر زمین بخورد، احتمال زمین خوردن شدید منجر به آسیب‌دیدگی برای وی بیشتر است.

شما می‌توانید برای ارزیابی خطر زمین خوردن، از لیست حفظ استقلال استفاده کنید یا درباره ارزیابی و مدیریت خطر زمین خوردن با پزشک خود حرف بزنید.

چگونه شخصی می‌تواند خطر زمین خوردن خود را کاهش دهد؟

چهار راه اصلی وجود دارد که هر کسی می‌تواند از طریق آنها، خطر زمین خوردن خود را کاهش داده و استقلالش را حفظ کند.

1. بدن خود را فعال نگه دارید:

- فعالیت بدنی منظم نه تنها با بهبود قدرت و تعادل به جلوگیری از زمین خوردن کمک خواهد کرد، بلکه باعث افزایش سطح انرژی و سالم ماندن مغز و بهبود وضعیت خلق و خو می‌شود.
- بزرگسالان 65 سال به بالا باید حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط تا شدید در هفته، در بازه‌های زمانی 10 دقیقه‌ای یا بیشتر انجام دهند.
 - فعالیت‌های مختلفی انجام دهید که باعث بهبود قدرت و تعادل (بلند کردن وزنه‌های سبک، تای چی)، استقامت (پیاده‌روی، رقص) و انعطاف‌پذیری (تای چی، تمرینات کششی) می‌شوند.
- همیشه از پزشک، فیزیوتراپ یا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود بپرسید که بهترین نوع برنامه ورزشی برای شما چیست.

هر سال، یک سوم از افراد 65 سال به بالا که در جامعه زندگی می‌کنند، زمین می‌خورند. زمین خوردن دلیل اصلی مرگ و میر ناشی از آسیب‌دیدگی و بستری شدن در بیمارستان برای بزرگسالان 65 سال به بالا در بریتیش کلمبیا است. زمین خوردن می‌تواند منجر به شکستگی (مانند شکستگی مفصل لگن، شکستگی مچ پا)، آسیب‌دیدگی سر، از دست دادن قدرت حرکت و استقلال، از کار افتادگی طولانی مدت و کاهش کیفیت زندگی شود.

با این حال، زمین خوردن یک بخش طبیعی از روند سالمندی نیست. زمین خوردن‌ها قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. ترس از زمین خوردن امری عادی است، اما محدود کردن فعالیت بدنی و حرکت به منظور جلوگیری از زمین خوردن می‌تواند باعث ضعف بیشتر شده و خطر زمین خوردن و سقوط را افزایش دهد.

چه عواملی خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهند؟

عوامل مرتبط با سلامتی:

- سستی: از دست دادن توده عضلانی، توانایی گرفتن و تعادل، مشکلات حرکتی، واکنش‌های کندتر، ضعف عضلانی، تعادل نامناسب و وضعیت بد بدن.
- یک یا چند بیماری مزمن و حاد: مانند پوکی استخوان، اثرات سکنه مغزی، بیماری پارکینسون، آرتروز، بیماری قلبی، بی‌اختیاری یا عفونت حاد.
- تغییر در هوشیاری ذهنی به دلیل افسردگی، هذیان‌گویی، تداخلات یا عوارض جانبی داروها، مصرف الکل، تغذیه نامناسب، کم‌آبی بدن یا کمبود خواب.

عوامل اجتماعی و اقتصادی:

- محدودیت یا عدم وجود پشتیبانی یا ارتباطات اجتماعی، به ویژه پشتیبانی و ارتباطاتی که نزدیک باشند
- عدم وجود مسکن و حمل و نقل قابل دسترسی و ایمن

عوامل رفتاری:

- کفش/لباس نامناسب
- بالا رفتن از نردبان یا استفاده از صندلی به جای چهارپایه پله‌ای مستحکم دارای نرده ایمنی
- برای افرادی که دچار سستی یا محدودیت در حرکت هستند، عدم استفاده از وسایل کمک حرکتی مانند واکر یا عصا، عدم استفاده صحیح از آنها یا عدم نگهداری صحیح تجهیزات.

2. هر سال، یک بار برای معاینه چشم‌های خود نزد متخصص بینایی‌سنجی بروید.

- افرادی که دچار کاهش قدرت بینایی هستند، دو برابر در معرض خطر زمین خوردن و دچار شدن به آسیب‌های ناشی از زمین خوردن مانند شکستگی‌های جدی مفصل لگن قرار دارند.

- حداقل یک بار در سال معاینه جامع چشم انجام دهید.

- دلایل عمده اختلال بینایی در افراد مسن عبارتند از: آب مروارید، تخریب ماکولای وابسته به سن، رتینوپاتی دیابتی، گلوکوم یا آب سیاه و پیرچشمی.

3. خانه خود را ایمن‌تر کنید.

- تغییرات ساده و کم‌هزینه‌ای وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر زمین خوردن در خانه خود ایجاد کنید.

- راهپله‌ها، پیاده‌روها و پله‌های موجود در فضای باز را در شرایط مناسب از نظر تعمیرات و عاری از هر گونه شلوغی و در هم ریختگی نگاه دارید.

- مطمئن شوید که در هر دو سمت پله‌های داخلی و پله‌های بیرونی، نرده‌های محکم وجود دارد

- مطمئن شوید که فضای پله‌ها روشنایی مناسبی دارند و کلید روشن و خاموش کردن چراغ‌ها در بالا و پایین پله‌های داخلی قرار گرفته‌اند

- روی پله‌های بیرونی یک سطح ضد سر خوردن و لغزیدن نصب کنید

- از صندلی حمام استفاده کنید تا بتوانید به صورت نشسته دوش بگیرید یا حمام کنید

- برای ایمن‌تر کردن رفتن به توالت، یک بالابر نشیمن‌گاه توالت نصب کنید

- هرگونه رطوبت یا مایعاتی که روی زمین می‌ریزد را فوراً پاک کنید

- فرش‌ها یا قالیچه‌هایی را که ممکن است خطر لغزیدن و زمین خوردن ایجاد کنند، بردارید؛ در راهروها و سرویس‌های بهداشتی فقط از فرش‌های ضد لغزش و پادری‌های ضد لغزش استفاده کنید

- در کنار توالت، وان حمام و دوش، دستگیره نصب کنید

- وسایلی را که اغلب از آنها استفاده می‌کنید، در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد

- وسایل سنگین را در طبقه‌های پایین کابینت و کمد نگهداری کنید

4. از پزشک یا داروساز خود بخواهید داروهای شما را بررسی کنند

- داروها، از جمله داروهای دارای نسخه، قرص‌های بدون نسخه، ویتامین‌ها و مکمل‌های گیاهی

- الکل می‌تواند روی داروها تاثیر بگذارد

- اگر از ساکنان بریتیش کلمبیا هستید که سرویس کارت بریتیش کلمبیا دارید، و در شش ماه گذشته حداقل پنج دارو مصرف کرده‌اید، ممکن است بتوانید خدمات بررسی دارو را دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با داروساز خود صحبت کنید.

سایر کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- لیستی از محل وجود هرگونه خطر ایمنی یا حرکتی تهیه کنید و آن را به دولت محلی خود گزارش دهید

- اگر به وسایل کمک حرکتی نیاز دارید، با یک فیزیوتراپ، متخصص کار درمانی یا مسئول داروخانه مشورت کنید

- کفش‌های مناسب شرایط آب و هوایی بپوشید که پا را به خوبی محافظت کنند، و پاشنه‌های آجدار و ضدلغزش داشته باشند و ضخامت خیلی زیادی نداشته باشند که نتوانید «حس» کنید پای شما کجا قرار گرفته است

برای اطلاع از نکات و مشاهده منابع بیشتر، یک برنامه مدیریت خطر زمین خوردن سازگار شده با وضعیت خود را از پزشکتان بخواهید.

اگر زمین خوردید، موضوع را به ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود اطلاع دهید و درباره عوامل پزشکی، محیطی و سبک زندگی که ممکن است منجر به زمین خوردن شده باشند و همچنین درباره روش‌های کاهش خطر زمین خوردن در آینده گفتگو کنید.

اگر پیش از این به شدت زمین خورده‌اید، سعی کنید برای اقدام پیشگیرانه جهت جلوگیری بیشتر از آسیب‌دیدگی مفصل لگن در صورت زمین خوردن در آینده، محافظ مفصل لگن بپوشید. محافظ مفصل لگن به نوعی شلوار یا لباس زیر گفته میشود که پدهایی جهت جلوگیری از شکستگی مفصل لگن پس از زمین خوردن دارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فعالیت بدنی، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک کارشناس مجاز ورزشی گفتگو کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع زیر مراجعه کنید:

- [یافتن تعادل بریتیش کلمبیا \(Finding Balance BC\)](#)

- [HealthLinkBC File #68j](#) تغذیه سالم و سالمندی سالم برای بزرگسالان

- راهنمای مصرف کم‌خطر مشروبات الکلی در کانادا:

- <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>

- نهاد بهداشت عمومی کانادا- نکاتی درباره فعالیت بدنی برای

- بزرگسالان مسن‌تر: www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5