

زمین خوردن سالمندان

سقوطی قابل پیشگیری ...



چه کنیم والدین
سالخورده مان
زمین نخورند؟

دکتر امیرعباس بشارتی

پزشک خانواده و کودکان - فوق تخصص آسم و بیماری های
تنفسی

تابستان 1405

سقوطی که میتواند اتفاق نیوفتد!



چند نفر از شما تا به
حال تجربه سقوط افراد
سالخورده در اطرافیان
داشتید؟



کلاب اٲیکی



فہرست مطالب

- ۱- تعریف
- ۲- اہمیت
- ۳- باور ہا
- ۴- علل
- ۵- پیامد ہا
- ...چہ کنیم؟؟؟

سقوط

بی سقوط!



تعریف سقوط



زمین خوردن یا سقوط سالمندان در منابع علمی معمولاً به رویدادی ناخواسته گفته می‌شود که در آن فرد به‌طور غیر عمد روی زمین، کف اتاق یا سطحی پایین‌تر قرار می‌گیرد، بدون آنکه علت آن یک رویداد طبیی عمده مانند سکته مغزی، تشنج، از دست دادن ناگهانی هوشیاری یا برخورد با یک نیروی خارجی شدید باشد. این تعریف بر جنبه پیشگیری‌پذیری سقوط تأکید دارد و سقوط‌های ناشی از اختلال تعادل، ضعف عضلانی، خطرات محیطی یا مصرف دارو را نیز در بر می‌گیرد.

چرا سقوط سالمندان مهم است؟

- سقوط، شایع‌ترین علت آسیب و بستری شدن سالمندان است.

- تقریباً از هر ۳ سالمند بالای ۶۵ سال، یک نفر هر سال سقوط می‌کند.

- سقوط قابل پیشگیری است.

- پیشگیری از سقوط = حفظ استقلال، کرامت و کیفیت زندگی سالمند.



باورهای نادرست درباره سقوط



- ❌ «سقوط بخش طبیعی پیری است.»
- ✅ خیر؛ با چند اقدام ساده می‌توان از بیشتر سقوطها جلوگیری کرد.
- ❌ «اگر سالمند زمین بخورد، فقط کمی کبود می‌شود.»
- ✅ سقوط ممکن است به شکستگی لگن، ناتوانی دائمی و از دست دادن استقلال منجر شود و زمینه مرگی دردناک و زودرس را فراهم کند.
- ❌ «محدود کردن فعالیت، سقوط را کم می‌کند.»
- ✅ بی‌حرکی، عضلات را ضعیف‌تر کرده و خطر سقوط را بیشتر می‌کند.

پیامدهای سقوط برای سالمند و خانواده

- شکستگی استخوان (به‌ویژه لگن و مچ دست) و در بستر افتادن
- افزایش احتمال سکته مغزی خونریزی کننده
- ترس از سقوط مجدد که منجر به کم‌تحرکی و انزوای اجتماعی
- از دست دادن توانایی انجام کارهای شخصی و وابستگی به اطرافیان (از دست دادن عزت نفس)
- بار مراقبتی (صرف وقت) و هزینه‌های سنگین مالی برای خانواده
- در موارد شدید، افزایش خطر مرگ و میری دردناک



عوامل خطر سقوط — چیزهایی که خطر سقوط را زیاد می‌کنند؟ عوامل درونی (مربوط به خود سالمند)

- ضعف عضلات پا و اختلال تعادل
- مشکلات بینایی و شنوایی
- مصرف چند دارو به‌طور همزمان
- بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون، پارکینسون
- افت فشار خون هنگام بلند شدن
- عدم قدرت نگهداشتن ادرار
- نوشیدن مایعات قبل از خواب



عوامل خطر سقوط — چیزهایی که خطر سقوط را زیاد می‌کنند؟ عوامل بیرونی (مربوط به محیط)

- کف لغزنده (خیس)
- قالیچه‌های کوچک
- سیم در مسیر
- نور کم
- راهروهای شلوغ و پر از وسیله و
مبلمان (بخصوص نوک تیز)



چه کار کنیم؟

خلاصه

- ایمن سازی منزل (قالیچه ها، سیم ها، نور، کفپوش حمام)
- مدیریت داروها (پلی فارماسی و عوارضی مثل سرگیجه)
- تغذیه و فعالیت مناسب (برای حفظ قدرت عضلانی و استخوانی)
- نحوه صحبت با والدین (در مورد خطرات و پیشگیری سقوط)



ایمن سازی خانه — اتاق نشیمن و راهروها

- مسیرهای رفت و آمد را باز و خلوت نگه دارید.
- قالیچه ها و پادری های کوچک را جمع کنید یا با چسب دوطرفه ثابت کنید.
- سیم های برق و تلفن را از کف زمین جمع و به دیوار بچسبانید.
- نور راهروها و پله ها را شب ها روشن بگذارید.
- از چراغ خواب در مسیر اتاق خواب تا دستشویی استفاده کنید.



ایمن سازی خانه — حمام و توالت

- در حمام و توالت دستگیره محکم نصب کنید.
- کف حمام را ضدلغزش کنید (چسب های ضدلغزش یا تشک لاستیکی).
- از یک صندلی یا چهارپایه حمام استفاده کنید.
- اگر سالمند تعادل ضعیفی دارد، از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص استفاده کند.
- آب و کف صابون را بلافاصله از کف حمام پاک کنید.



ایمن سازی خانه — آشپزخانه و پله ها

- وسایل پرکاربرد را در دسترس و در ارتفاع کم بگذارید.
- از چهارپایه های بلند یا ایستادن روی صندلی خودداری کنید.
- اگر پله دارید، نرده دوطرفه نصب کنید.
- لبه پله ها را با رنگ یا نوار چسب رنگی مشخص کنید.
- روی پله ها هیچ وسیله ای نگذارید.



نقش داروها و بیماری‌ها

- برخی داروها (خواب‌آور، فشار خون، آرام‌بخش) باعث سرگیجه، خواب‌آلودگی یا افت فشار می‌شوند.
- هیچ دارویی را خودسرانه قطع یا کم و زیاد نکنید.
- اگر بعد از مصرف دارو احساس سبکی سر دارید، به پزشک اطلاع دهید.
- فشار خون را نشسته و ایستاده کنترل کنید (افت فشار هنگام بلند شدن خطرناک است).
- بیماری‌های زمینه‌ای را مرتب کنترل کنید؛ دیابت و فشار کنترل نشده تعادل را مختل می‌کنند.
- برای بررسی لیست دارو ها دست کم هر ۶ ماه تا یکسال به پزشک مراجعه کنید



بینایی، شنوایی و کفش مناسب

- سالانه چشم‌پزشکی و شنوایی‌سنجی انجام دهید.
- عینک و سمعک را به‌موقع استفاده کنید.
- کفش باید پاشنه کوتاه، پهن و لژدار باشد؛ از دمپایی بدون پاشنه و کفش‌های لانگشتی پرهیز کنید.
- در خانه از دمپایی روفرشی با پاشنه و بند پشتی استفاده کنید، نه دمپایی پلاستیکی لغزنده.
- جوراب‌های ضدلغزش برای شب مفیدند.



تمرینات ساده برای تعادل و قدرت — در خانه

روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با احتیاط انجام شود:

- بلند شدن از صندلی بدون کمک دست (۱۰ بار)
- ایستادن روی یک پا کنار دیوار یا پشتی صندلی (چند ثانیه)
- راه رفتن پاشنه-پنجه در راهرو
- بالا رفتن از پله با گرفتن نرده
- در صورت امکان، پیاده‌روی منظم یا ورزش‌هایی مثل یوگا
- اگر سالمند تعادل خیلی ضعیفی دارد، حتماً کنارش بایستید.



از خیلی قبل تر چه کنیم؟

پیشگیری و درمان پوکی استخوان



نقش فرزندان و نوه‌ها



- نوه‌ها: اسباب‌بازی‌ها و وسایل خود را از مسیر رفت‌وآمد پدربزرگ/مادربزرگ جمع کنند.
- فرزندان: هر چند وقت یک‌بار خانه را از نظر ایمنی بررسی کنید.
- به سالمند در مرتب کردن داروها کمک کنید.
- همراه سالمند به چشم‌پزشکی و معاینات دوره‌ای بروید.
- در صورت نیاز، وسایل کمکی مانند عصا یا واکر را با مشورت پزشکی تهیه کنید.

چگونه با سالمندان درباره پیشگیری از سقوط صحبت کنیم؟

- با احترام و بدون سرزنش:

هرگز نگوئید «چرا حواست نیست؟» یا «بازم افتادی؟»
به جای آن بگوئید: «نگران سلامتی‌تان هستم و دوست دارم
کمکتان کنم.»

- بر استقلال تأکید کنید:

بگوئید: «با این تغییرهای کوچک، می‌توانید مدت بیشتری
مستقل در خانه‌تان بمانید و کارهایتان را خودتان انجام دهید.»



چگونه با سالمندان درباره پیشگیری از سقوط صحبت کنیم؟

• از زبان همدلانه استفاده کنید:

«می‌دانم که دوست ندارید کسی مدام به شما بگوید چه کار کنید. من فقط می‌خواهم کمک کنم که خیال همه‌مان راحت باشد.»

• پیشنهاد دهید، نه دستور:

به جای «باید این قالیچه را جمع کنید»، بگویید: «نظرتون چیه این قالیچه را کنار بگذاریم تا موقع راه رفتن راحت‌تر باشید؟»

• به نگرانی‌هایشان گوش دهید:

اگر گفتند «این عصا دست و بالم را می‌گیرد» یا «احساس پیر شدن می‌کنم»، اول بشنوید و بعد با ملایمت راه حل دهید.



چگونه با سالمندان درباره پیشگیری از سقوط صحبت کنیم؟

• کم کم شروع کنید:

اول فقط یک تغییر ساده، مثل خرید یک جفت دمپایی روفرشی مناسب یا نصب یک دستگیره در حمام را پیشنهاد دهید.

• آنها را در تصمیم‌گیری شریک کنید:

بپرسید: «به نظر خودتان چه چیزی باعث می‌شود تعادل‌تان بهتر شود؟» یا «دوست دارید کدام نقطه خانه را اول درست کنیم؟»

• از ترساندن زیاد پرهیزید:

به جای گفتن «ممکن است زمین بخورید و لگنتان بشکند»، بگویید: «با این کار خیالمان راحت می‌شود که سال‌های بیشتری در کنار هم هستیم.»

• اگر مقاومت کردند، بحث را به زمان دیگری موکول کنید:

فشار نیاورید. گاهی چند گفت‌وگوی کوتاه و محبت‌آمیز بهتر از یک بحث طولانی جواب می‌دهد.



اگر سقوط اتفاق افتاد — اقدامات فوری

- آرام بمانید و یک نفس عمیق بکشید.
- اگر سالمند توان دارد: چند دقیقه روی زمین بماند، بعد به آرامی بخزد و خود را به مبل یا پله برساند.
- اگر کاهش سطح هوشیار، درد شدید، بی‌حسی پا، یا ناتوانی در حرکت دارد: با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- حتی اگر آسیب جدی به نظر نمی‌رسد، به پزشک اطلاع دهید و علت سقوط بررسی شود.
- هرگز سعی نکنید سالمند را به زور بلند کنید.



جمع‌بندی — پیام‌های کلیدی

1. سقوط بخش طبیعی پیری نیست.
2. بیشتر سقوطها با اصلاح محیط خانه قابل پیشگیری‌اند.
3. فعالیت بدنی منظم و معاینات دوره‌ای نقش کلیدی دارند.
4. خانواده (فرزندان و نوه‌ها) بهترین تیم مراقبتی هستند.
5. از امروز یک چک‌لیست ایمنی خانه تهیه و اجرا کنید.



از توجه شما سپاسگزارم!

برای دریافت رایگان جزوه پیشگیری سقوط در بله به شماره زیر پیام دهید

09035748888

یا به کانال بله این جانب با تایپ کردن امیر عباس بشارتی در قسمت جستجو بله
مراجعه کنید.



۱
حکیمیم طبیبیم ز بغداد رسیدیم
بسی علتیان را ز غم باز خریدیم

۲
سَبَل‌های کَهن را، غم بی‌سر و بُن را
ز رگ‌هاش و ز پی‌هاش به چنگاله کشیدیم

۳
طبیبان فصیحیم که شاگرد مسیحیم
بسی مُرده گرفتیم در او روح دمیدیم

۴
بپرسید از آن‌ها که دیدند نشان‌ها
که تا شکر بگویند که ما از چه رهیدیم

۵
رسیدند طبیبان، ز ره دور غریبان
غریبانه نمودند دواها که ندیدیم

۶
سرِ غصهٔ بکوبیم، غم از خانه بروبیم
همه شاهد و خوبیم همه چون مَه عیدیم

۶
سرِ غصهٔ بکوبیم، غم از خانه بروبیم
همه شاهد و خوبیم همه چون مَه عیدیم

۷
طبیبانِ الهیم ز کس مزد نخواهیم
که ما پاک‌روانیم نه طمّاع و پلیدیم

۸
مپندار که این نیز هَلِیله‌ست و بَلِیله‌ست
که این شُهره عَاقیر ز فردوس کشیدیم

۹
حکیمان خبریم که قاروره نگیریم
که ما در تن رنجور چو اندیشه دویدیم

۱۰
دهان باز مکن هیچ که اغلب همه جغدند
دگر لاف می‌ران که ما بازپریدیم