



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# پیشگیری از سقوط سالمندان



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ عوامل خطر مرتبط با سقوط در سالمندان را بیان کنید.
- ❖ اصول پیشگیری از سقوط را شرح دهید.
- ❖ خطر سقوط یا زمین خوردن سالمندان را کاهش دهید.



### مقدمه

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب‌هایی است که در خانه اتفاق می‌افتد. بسیاری از زمین‌خوردن‌ها به علت نور کم، لغزندگی کف خانه، سیم‌های رابط نابه‌جا و نرده‌های نامناسب راه‌پله است. در این زمینه بسیاری از سالمندان در معرض خطر سقوط، افتادن یا زمین‌خوردن هستند و این مساله می‌تواند باعث شکستگی استخوان و یا حتی مرگ آنها شود.

افتادن،  
زمین  
خوردن یا  
سقوط،  
علت اصلی  
آسیب‌هایی  
است که در  
خانه اتفاق  
می‌افتد

## پیشگیری از سقوط سالمندان

شایع‌ترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش می‌یابد. عوامل خطر زمین خوردن را به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم می‌کنند. عوامل خارجی، مربوط به محیط زندگی و شرایط زندگی سالمند در آن محیط است.

شایع‌ترین  
حادثه دوران  
سالمندی،  
سقوط یا  
بهم‌ریختن  
افتادن  
است.  
این حادثه  
با افزایش  
سن،  
افزایش  
می‌یابد

## عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان:

- ◆ سطوح ناصاف
- ◆ بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیر کردن پای سالمند باشد
- ◆ وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- ◆ نور بد و روشنایی ناکافی
- ◆ قالیچه‌های سرخورنده (به‌خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)
- ◆ استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- ◆ نورپردازی منزل به‌صورت سایه روشن







## عوامل خطر داخلی سقوط سالمندان:

- ❖ مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- ❖ پایین آمدن فشار خون
- ❖ مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
- ❖ استفاده از بعضی داروها مثل خواب آورها، آرام بخش ها، ضد افسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضد التهاب و مسکن، آنتی هیستامین ها و یا داروهای روان گردان.





## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان:

❖ برخی ورزش‌ها می‌توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند.  
❖ منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن می‌شود، در اطراف آنها وجود نداشته باشد.  
❖ برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب‌آلودگی به دنبال داشته باشند. در مورد عوارض داروهای خود از پزشک‌تان سوال کنید.

❖ چشم‌های سالمندان باید به‌طور مرتب معاینه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آنها اطمینان حاصل شود. در برخی از بیماری‌های چشمی مانند آب‌سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده‌ای، فرد دچار کاهش دید می‌شود. به هر حال دید ناکافی خطرناک است و می‌تواند باعث سقوط یا زمین خوردن شود.

❖ برای نشستن، از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخ‌دار اجتناب کنید.

❖ از پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز) پرهیز کنید.  
❖ برای راه رفتن از وسایل کمکی مثل عصا و واکر به‌طور صحیح استفاده کنید.

❖ موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز نزدیک به دیوار حرکت کنید.  
❖ برای اصلاح بینایی، از عینک نمره مناسب استفاده کنید.

❖ از حمل بسته‌های زیاد به‌طور هم‌زمان خودداری کنید.

❖ از پوشیدن لباس‌های بلند پرهیز کنید.

❖ از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید.

منزل و محیط  
اطراف  
سالمندان باید  
کنترل شود تا  
عواملی که منجر به  
زمین خوردن  
می‌شود، در  
اطراف آنها وجود  
نداشته باشد



## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در راه پله:

- ◆ ثابت کردن کف پوش پله‌ها به وسیله گیره‌های مخصوص پله
- ◆ استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله
- ◆ روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها
- ◆ نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راه پله‌ها
- ◆ چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر

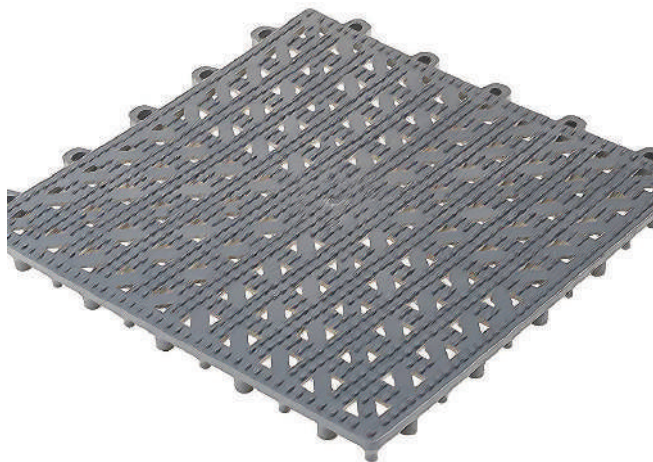
## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه:

- ◆ لیز نبودن کف پوش آشپزخانه
- ◆ استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه
- ◆ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه



## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

- ❖ استفاده از دمپایی‌های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
- ❖ استفاده از پادری‌های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
- ❖ استفاده از میله‌های نصب‌شده بر روی دیوار حمام به‌عنوان دستگیره
- ❖ استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش و یا استفاده از دوش دستی در صورت نشستن در حمام



## توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق:

- ❖ نصب کلید برق اتاق در نزدیک‌ترین محل به در ورودی
- ❖ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش
- ❖ قرار ندادن وسایل خانه به‌خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه
- ❖ رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و ... از کنار دیوار
- ❖ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب
- ❖ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- ❖ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
- ❖ گیر نکردن لبه‌های فرش به پا

استفاده از  
دمپایی‌های  
غیر ابری و  
غیر لیز برای  
حمام در  
پیشگیری  
از سقوط  
سالمندان موثر  
است





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر مشاور وزیر در امور توانبخشی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)