



## سقوط و عدم تعادل در دوران سالمندی



## راهنمای اداره کلاس:

- ▶ تعداد جلسات: یک جلسه
- ▶ مدت دوره: ۴۵ دقیقه
- ▶ تعداد فراگیران: حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)
- ▶ چیدمان کلاس: نیم دایره
- ▶ منابع آموزش: کتاب توانبخشی در دوران سالمندی (صفحه ۱۵ تا ۲۹)
- ▶ اجرای جلسه آموزشی:
- ▶ ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم به مدعوین، خود را معرفی نموده و از حضار هم درخواست کنید خود را معرفی نمایند.
- ▶ آموزش به صورت مشارکتی و پرسش و پاسخ و ایفای نقش برگزار شود.

## اهداف آموزشی

### ▶ در پایان جلسه آموزشی مبحث **سقوط در سالمندان (زمین خوردن)** فراگیران قادر باشند:

1. سقوط و محل های شایع زمین خوردن را شرح دهد.
2. سه مورد از علل محیطی زمین خوردن را نام ببرید؟
3. حداقل سه مورد از باورهای نادرست در زمینه زمین خوردن سالمندان را نام ببرد؟
4. اقداماتی که خطر زمین خوردن در محیط منزل را کاهش می دهد را شرح دهد.
5. اقداماتی که خطر زمین خوردن در راه پله ها را کاهش می دهد را شرح دهد.
6. اقداماتی که خطر زمین خوردن در حمام را کاهش می دهد را شرح دهد.
7. اقداماتی که خطر زمین خوردن در محیط منزل را کاهش می دهد را شرح دهد.
8. نکات موثر در انتخاب کفش به منظور پیشگیری از زمین خوردن را نام ببرد؟
9. چند حرکت تعادلی را نام ببرد؟
10. نحوه صحیح ورزش های تعادلی پیشگیری از زمین خوردن را بیان کند ؟

## اهمیت سقوط ( زمین خوردن ) در سالمندان

▶ با بالا رفتن سن به دلیل تغییرات جسمی و وضعیت سلامت فرد، احتمال زمین خوردن افزایش می یابد. زمین خوردن، همیشه به معنی سقوط از یک جای مرتفع نیست، چرا که افتادن از یک پله نیز می تواند در سنین سالمندی خطرناک باشد. به هرگونه قرارگرفتن غیرارادی و ناخواسته سالمند در سطحی پایینتر نسبت به سطح اولیه، زمین خوردن گفته می شود که اصلی ترین عامل شکستگی و ضربه مغزی افراد سالمند است. زنان سالمند، به علت شیوع بالاتر پوکی استخوان، بیشتر از مردان در معرض خطر عوارض ناشی از زمین خوردن هستند. علاوه بر آسیب هایی که به دنبال زمین خوردن برای سالمند ایجاد می گردد، ترس از افتادن که به دنبال تجربه زمین خوردن و گاه حتی بدون سابقه آن، ممکن است برای سالمند ایجاد شود، یک مشکل مهم و جدی است این ترس ممکن است باعث بی تحرکی و افسردگی شود که فعالیت دوباره فرد را سخت کرده و حتی می تواند روال عادی زندگی وی را مختل کند.

## اهمیت سقوط ( زمین خوردن ) در سالمندان

بسیاری از سالمندان به خاطر ترس از زمین خوردن فعالیت های روزمره خود را کم می کنند که منجر به کاهش کیفیت زندگی آنها می شود. بیماری های مربوط به اختلال تعادل، مشکلات بینایی، مشکلات شنوایی، ضعف عضلانی، افسردگی، کاهش سرعت درک اتفاقات، کند شدن حرکات و... از علل عمده زمین خوردن سالمندان است، با اقدامات موثر و به موقع از جمله ایجاد تغییرات جزئی در محیط و شیوه زندگی می توان از بروز این اتفاق پیشگیری کرد.

گاهی سالمند ترس از زمین خوردن دارد که به معنای ترس و اضطراب سالمند برای راه رفتن یا فعالیت کردن است. این ترس معمولاً ناشی از تجربه قبلی زمین خوردن است ولی ممکن است فرد بدون سابقه قبلی هم این ترس را داشته باشد. این مشکل در زنان سالمند شایعتر از مردان است و باعث می شود سالمند فعالیت های خود را محدود کند.



## اهمیت سقوط ( زمین خوردن ) در سالمندان

▶ بیماری های مربوط به اختلال تعادل، مشکلات بینایی، مشکلات شنوایی، ضعف عضلانی، افسردگی، کاهش سرعت درک اتفاقات، کند شدن حرکات و... از علل عمده زمین خوردن سالمندان است. افتادن و زمین خوردن در دوره ی سالمندی ، گاه به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. با اقدامات موثر و به موقع از جمله ایجاد تغییرات جزئی در محیط و شیوه زندگی می توان از بروز این اتفاق پیشگیری کرد.

## پیشگیری از حوادث

► برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده ی آن را بر طرف کنیم. از محیط خانه شروع می کنیم:

### ► پله ها:

► شایع ترین محل زمین خوردن، پله ها هستند. معمولاً این اتفاق در پله ی آخر ایجاد می شود. جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند. هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتما چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد. لبه پله اول و پله ی آخری را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود.

▶ به جای بالا و پایین رفتن از پله ها، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. اگر ناچارید از پله استفاده کنید، وجود نرده در کنار پله ها ضروری است. نرده ها را محکم و با فاصله مناسب و متناسب با قد خود روی دیوار نصب کنید. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله ی محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید. اگر راه پله فرش شده، به وسیله گیره های مخصوص، فرش را به پله ثابت کنید و دقت کنید که فرش ثابت بوده و حرکت نکند. هیچ وسیله ای روی پله نگذارید. (مانند گلدان و مجسمه و....).



## آشپزخانه:

- ▶ آشپزخانه نیز یکی از محل های شایع زمین خوردن است.
- ▶ کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نشود زیرا علاوه بر این که خطر لیز خوردن را بیشتر می کند، با انعکاس نور و به وجود آوردن اختلال دید خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.
- ▶ در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن به هر دلیلی، بلافاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

## حمام:

- ▶ حمام نیز به دلیل خیس بودن کف آن، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد و از محل های بسیار پر خطر برای زمین خوردن است. بنابراین هنگام استحمام، نکات زیر را در نظر داشته باشید:
- ▶ از دمپایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد. دمپایی هایی ابری اصلا مناسب نیستند.
- ▶ از پادری های پلاستیکی مخصوص که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.
- ▶ اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است، ، بهتر است موقع حمام کردن روی یک صندلی بنشینید. به علاوه می توان میله هایی را به دیوار حمام یا دستشویی نصب کرد تا موقع بلند شدن و نشستن بتوان از آن کمک گرفت.

## اتاق و پذیرایی:

- ▶ کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب و رودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه بروید.
- ▶ فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- ▶ پتو یا روفرشی روی فرش پهن نکنید زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پا را زیاد می کند.
- ▶ خانه را مرتب نگه دارید و وسایل اضافی را جمع کنید. اگر روی زمین یا پله های منزل، وسایلی مثل لباس یا اسباب بازی افتاده باشد، ممکن است پای شما به آن گیر کند و بیفتید. برای این کار می توانید از فرزندان یا سایر افراد، کمک بگیرید. وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشد، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرند.

- ▶ در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و ... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- ▶ بهتر است در انتخاب خانه ، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد زیرا وجود پله یا اختلاف سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.
- ▶ محیط منزل خود را روشن نگه دارید. کلیدهای چراغها باید طوری نصب شوند که مجبور نباشید در تاریکی دنبال کلید بگردید.
- ▶ لامپهای کوچکی را در راه روها و اتاقها نصب کنید تا در هنگام شب روشن باشند. از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب استفاده شود توجه داشته باشید که نور بسیار کم و یا بسیار زیاد هر دو می تواند تعادل شما را به هم بزند.
- ▶ استفاده از تخت خواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پا به زمین) استفاده کنید.
- ▶ به منظور پیشگیری از گیرکردن پا به لبه فرش ، آنها را ثابت کنید.

## توصیه هایی که خطر سقوط (زمین خوردن) را کاهش می دهد

- ▶ فعال باشید و تحرک بدنی خود را حفظ کنید. کم تحرکی، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. ضمن آنکه می تواند خطر مشکلاتی مانند تشکیل لخته خون در بدن به ویژه در پاها، سکته قلبی و مغزی، کاهش عملکرد کلیه ها و چاقی را افزایش دهد.
- ▶ خانه را مرتب نگه دارید و وسایل اضافی را جمع کنید. برای این کار می توانید از فرزندان یا سایر افراد، کمک بگیرید. وسایل منزل را طوری بچینید که مسیر رفت و آمد را مسدود نکنند. اگر روی زمین یا پله های منزل، وسایلی مثل لباس یا اسباب بازی افتاده باشد، ممکن است پای شما به آن گیر کند و بیفتید.
- ▶ محیط منزل خود را روشن نگه دارید. کلیدهای چراغها باید طوری نصب شوند که مجبور نباشید در تاریکی دنبال کلید بگردید. لامپهای کوچکی را در راه روها و اتاقها نصب کنید تا در هنگام شب روشن باشند. توجه داشته باشید که نور بسیار کم و یا بسیار زیاد هر دو می تواند تعادل شما را به هم بزند.



## توصیه هایی که خطر سقوط (زمین خوردن) را کاهش می دهد

▶ موقع حمام کردن، روی یک صندلی بنشینید و حمام کنید. بهتر است موقع حمام کردن روی یک صندلی بنشینید. به علاوه می توان میله هایی را به دیوار حمام یا دستشویی نصب کرد تا موقع بلند شدن و نشستن بتوان از آن کمک گرفت. خیس بودن کف حمام، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. برای کف حمام می توان از کف پوشهای مخصوص استفاده کرد تا از لیز خوردن جلوگیری شود.

▶ به جای بالا و پایین رفتن از پله ها، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. اگر ناچارید از پله استفاده کنید، کنار پله ها میله یا نرده های متناسب با قد خود نصب کنید. اگر راه پله فرش شده، دقت کنید که فرش ثابت بوده و حرکت نکند. هیچ وسیله ای روی پله نگذارید. (مانند گلدان و مجسمه و...)

▶ سیم وسایل برقی مثل تلویزیون و تلفن را از زمین به دیوارها منتقل کنید.

## توصیه هایی که خطر سقوط (زمین خوردن) را کاهش می دهد

- ▶ استفاده از عصا و واکر به شما کمک می کند تا حین راه رفتن، تعادل بهتری داشته باشید. ارتوزیست، فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر می توانند شما را راهنمایی کنند.
- ▶ از کفش مناسب استفاده کنید. اندازه کفش باید مناسب بوده و کف آن لیز نباشد. به جای کفشهای بند دار، از کفشهایی استفاده کنید که بندهای چسبی دارند. کفش باید از نظر طول و عرض با اندازه مناسب انتخاب شود؛ اگرچه پوشیدن کفشهای بزرگتر راحت تر است، ولی خطر زمین خوردن را بالا می برد. پاشنه کفش نباید بلند و باریک باشد. زیره کفش و خصوصا قسمت پاشنه باید خاصیت جذب ضربه را داشته باشد اما زیره های بسیار نرم تعادل را مختل می کنند.
- ▶ در صورتی که زمین خوردید و گمان می کنید که لگن، پا و یا ستون فقرات شما آسیب دیده، درد زیادی دارید یا محل آسیب متورم شده است، به هیچ عنوان حرکت نکنید؛ زیرا ممکن است باعث تشدید آسیب شوید. معمولا شکستگی و آسیب های داخلی سریع مشخص نمی شوند، به همین علت فوراً اورژانس را خبر کنید.

## چه زمانی برای راه رفتن به عصا نیاز دارید؟

- ▶ اگر هر یک از موارد زیر برای شما رخ داده باشد، ممکن است برای راه رفتن نیاز به عصا یا یکی از وسایل کمکی راه رفتن داشته باشید: درد یا ضعف عضلانی، به خصوص در عضلات اندام تحتانی درد مفاصل اختلال تعادل اختلال حسی کم شدن انعطاف و محدوده دامنه حرکتی مفاصل فلج یا بی حسی نیمه بدن به دنبال سکته مغزی اضافه وزن یا کم بودن وزن بدن مشکلات بینایی یا شنوایی سرگیجه ورم مفاصل پوکی استخوان
- ▶ بیماریهای قلبی یا تنفسی افت فشارخون وضعیتی (شرایطی که فرد وقتی از حالت درازکش به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده قرار بگیرد، سرش گیج برود) مصرف تعداد زیاد دارو (بعضی از داروها ممکن است عوارض جانبی مثل اختلال تعادل یا سرگیجه ایجاد کنند).



شاد و سالم باشید