

می‌توان از زمین خوردن سالمندان پیشگیری کرد Seniors' falls can be prevented

- پله‌های بدون نرده یا نشانه‌گذاری روی لبه‌ها یا طراحی ساختمان و نگهداری

از کجا بدانم که آیا در معرض خطر افتادن هستم؟

افتادن قبلی بهترین شاخص برای افتادن در آینده است. هر چه یک نفر بیشتر بیفتد، بیشتر احتمال دارد که افتادن شدیدی داشته باشد که منجر به مصدومیت شود.

شما می‌توانید از [چک‌لیست حفظ استقلال](#) (PDF, 1,502 KB) برای ارزیابی خطر افتادن خود استفاده کنید و از پزشک خود درباره ارزیابی و مدیریت خطر افتادن بپرسید.

چطور یک فرد می‌تواند خطر افتادن خود را کاهش دهد؟

چهار روش اصلی برای هر فرد جهت کاهش خطر افتادن و حفظ استقلال وجود دارد.

1. بدن خود را فعال نگه دارید:

- فعالیت بدنی منظم با بهبود قدرت و تعادل بدن، فقط به جلوگیری از افتادن کمک نمی‌کند، بلکه سطح انرژی را افزایش می‌دهد، کمک می‌کند که مغز شما سالم بماند و خلق و خو را بهبود می‌دهد
- بزرگسالان 65 سال و بالاتر باید حداقل 150 دقیقه (حدود 2 و نیم ساعت) فعالیت بدنی متوسط تا هوازی شدید در هفته مثل سریع راه رفتن و هوازی آبی انجام دهند
- بزرگسالان 65 سال و بالاتر همچنین باید فعالیت‌هایی که گروه‌های عضلات اصلی آنها را تقویت می‌کند (مثل بلند کردن وزنه) و فعالیت‌هایی که تعادل را به چالش می‌کشد (مثل تای‌چی) را حداقل دو بار در هفته انجام دهند
- همیشه از پزشک خود، یک متخصص ورزشی مجرب یا تامین‌کننده خدمات سلامت درباره بهترین برنامه ورزشی برای شما سوال کنید

2. یک بار در سال چشمان خود را توسط بینایی‌سنج موردارزیابی قرار دهید:

- افراد مبتلا به کاهش بینایی دو برابر خطر افتادن یا مصدومیت‌های مرتبط با افتادن مثل شکستگی جدی لگن دارند
- حداقل یکبار در سال، معاینه جامع چشم انجام دهید
- دلایل متداول نقص بینایی در بین بزرگسالان مسن‌تر، آب مروارید، تحلیل ماکولای مرتبط با سن، رتینوپاتی دیابتی، آب سیاه و پیرچشمی هستند

یک‌سوم افراد 65 ساله و مسن‌تر، هر سال زمین می‌خورند. زمین خوردن علت اصلی مرگ‌های مرتبط با مصدومیت و بستری شدن بزرگسالان 65 سال و بالاتر در بریتیش کلمبیا است. افتادن می‌تواند منجر به شکستگی (مانند شکستگی لگن و مچ پا)، صدمه به سر، از دست دادن تحرک و استقلال، معلولیت بلندمدت و کاهش کیفیت زندگی شود.

البته افتادن بخش عادی در سیر افزایش سن نیست. آنها قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. ترس از افتادن متداول است اما محدود کردن فعالیت فیزیکی و حرکت برای جلوگیری از افتادن می‌تواند باعث سستی (ضعف) بیشتر شود. این خطر را افزایش می‌دهد.

چه عواملی خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد؟

عوامل آسیب‌زای فردی:

- سستی: افت توده عضلانی، قدرت گریپ و تعادل، مشکلات تحرک، عکس‌العمل‌های کندتر، ضعف عضلانی، تعادل ضعیف و وضعیت بدنی نامناسب
- یک یا چند بیماری مزمن و حاد: مانند استنوپروز، اثرات سکنه مغزی، بیماری پارکینسون، آرتروز، بیماری قلبی، بی اختیاری یا عفونت حاد
- وجود تغییرات در سلامت روانی به خاطر افسردگی، روان آشفتگی، واکنش یا عوارض جانبی داروها، مصرف الکل، تغذیه نامناسب، کم شدن آب بدن یا کم‌خواب

عوامل اجتماعی و اقتصادی:

- حمایت اجتماعی یا ارتباطات محدود، به ویژه پشتیبانی و بستگانی که نزدیک هستند
- نداشتن مسکن ایمن و در دسترس و حمل و نقل

عوامل رفتاری:

- پوشش یا لباس نامناسب
- بالا رفتن از نردبان‌ها یا استفاده از صندلی به جای چارپایه‌ی پله‌دار ثابت دارای ریل ایمنی
- برای کسانی که دچار سستی و محدودیت حرکتی هستند، عدم استفاده از وسایل حرکتی کمکی مثل واکر یا عصا، عدم استفاده درست از آنها یا عدم حفظ مناسب تجهیزات

عوامل محیطی (منزل):

- عوامل زیست محیطی که خطر افتادن در خانه را افزایش می‌دهند شامل خطرات لیز خوردن، مثل بهم‌ریختگی و نور نامناسب

عوامل محیطی (بیرون منزل):

- پیاده‌رو یا مسیرهای ناموار

3. خانه خود را ایمن تر کنید

تغییرات ساده و ارزانی هست که شما می‌توانید در خانه خود ایجاد کنید تا خطر افتادن را کاهش دهید.

- پله‌ها، راهروها و پلکان بیرونی را در وضعیت تعمیراتی خوب و بدون مانع نگه دارید
- اطمینان حاصل کنید که نرده‌های محکمی در دو طرف پلکان داخلی و بیرونی وجود دارد
- اطمینان حاصل کنید که روشنایی پله‌ها خوب است و در بالا و پایین پله‌های داخلی کلید برق دارید
- یک سطح گیرلیز روی پلکان بیرونی نصب کنید
- از یک وان لاستیکی یا دوش یا یک سطح غیرلغزنده در حمام یا دوش خود استفاده کنید
- با نصب یک بالابر صندلی توالت، می‌توانید با وضعیتی ایمن‌تر از دستشویی استفاده کنید
- رطوبت موجود را پاک کنید
- فرش‌ها و قالی‌هایی که خطر افتادن دارند را بردارید. فقط از قالی‌ها و کفپوش‌های لیزنخور برای راهروها و حمام استفاده کنید
- برای توالت، وان حمام و محدوده دوش، میله دستگیره نصب کنید
- اقلامی که مرتب استفاده می‌کنید را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید
- اقلام سنگین را در کابینت‌های پایین قرار دهید

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

- داروها شامل داروهای نسخه‌دار، قرص‌های بدون نیاز به نسخه، ویتامین‌ها و مکمل‌های دارویی هستند
- الکل می‌تواند بر داروها تأثیر بگذارد
- اگر شما ساکن BC هستید و کارت خدمات BC معتبر دارید و حداقل در شش ماه گذشته، پنج دارو مصرف کرده‌اید، ممکن است واجد شرایط خدمات بازبینی دارویی باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر با داروساز خود صحبت کنید

کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید:

- محل هر گونه خطرات ایمنی و مشکل برای راه رفتن را تعیین و آنها را به دولت محلی خود گزارش دهید
- اگر نیاز به یک دستگاه حرکتی کمکی دارید، با فیزیوتراپیست، کاردرمان یا داروخانه مشورت کنید

- یک پاپوش مناسب آب و هوا با محافظ خوب، کفی‌هایی دارای بافت غیرلغز بپوشید که آنقدر چسبنده نباشند که نتوانید نحوه قرار گرفتن پای خود را «حس کنید»

برای نکات و منابع بیشتر، از پزشک خود درباره برنامه مدیریت افتادن مناسب شما سوال کنید.

اگر افتادید، آن را به تامین‌کننده خدمات مراقبت سلامت خود گزارش دهید و درباره عوامل پزشکی، زیست محیطی و سبک زندگی که ممکن است منجر به افتادن و روش‌های کاهش خطر افتادن در آینده گفتگو کنید.

اگر قبلاً افتادن جدی داشتید، به پوشیدن محافظ لگن جهت پیشگیری بیشتر از صدمه لگن در صورت افتادن در آینده بیندیشید. محافظ لگن شلوارهای یا زیرپوش‌های دارای پد است که با هدف جلوگیری از شکستگی لگن بعد از افتادن طراحی شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر و توصیه درباره فعالیت فیزیکی، با شماره **1-8-1** تماس بگیرید تا با یک متخصص ورزشی مجرب صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر، از منابع زیر بازدید کنید:

- Finding Balance BC (یافتن تعادل بی‌سی) <https://findingbalancebc.ca>
- HealthLinkBC: جلوگیری از افتادن با افزایش سن www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- HealthLinkBC File #68j سالم خوردن و سالم بپوشیدن [برای بزرگسالان](#)
- مرکز کانادایی مصرف مواد و اعتیاد راهنمای الکل و سلامت کانادا www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- Exercise is Medicine Canada: فعالیت فیزیکی برای بزرگسالان مسن‌تر www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/participants/get-active/active-agers-in-canada/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)