



پیشگیری از سقوط در سالمندان



توصیه های 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 به خصوص در مسیر اتاق خواب به
توالی و آشپزخانه
رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون ، رادیو و ... از کنار
دیوار
استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای
سالمند به زمین)
قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
گیر نکردن لبه های فرش به پا

قابل توجه مددجویان محترم :
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در
خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می
باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۱۲۵۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: نصیری زیبا ، فریبا - درسنامه پرستاری
داخلی - جراحی برونر سوارث (کوارش) ۲۰۱۴ ،
جلد ۹ - نشر جامعه نگر

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در آشپزخانه:

لیز نبودن کفپوش آشپزخانه
استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه
خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام :

استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام بعنوان
دستگیره
استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش و
یا استفاده از دوش دستی در صورت نشستن در حمام



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

افتادن ، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب هایی است که در خانه اتفاق می افتد.



بسیاری از زمین خوردن ها به علت نور کم ، لغزندگی کف خانه ، سیم های رابط نابجا و نرده های نامناسب راه پله است. افتادن یا زمین خوردن می تواند باعث شکستگی استخوان و یا حتی مرگ آنها شود.

عوامل خطر زمین خوردن :

عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان:

سطوح ناصاف
بند و طناب یا هر نوع وسیله ای 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 روشنائی ناکافی
قالیچه های سرخورنده (بخصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)

استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
نورپردازی منزل بصورت سایه روشن

دو عارضه پای دیابتی:

بی حسی و کرختی پا
عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

عوامل خطر داخلی در سقوط سالمندان :

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

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط

سالمندان :

منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی
که منجر به زمین خوردن می شود، در اطراف آنها وجود
نداشته باشد.
برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب
آلودگی به دنبال داشته باشند . در مورد عوارض داروهای
خود از پزشکتان سوال کنید.
چشم هایتان را بطور مرتب معاینه نمائید تا از وضعیت دید و
شماره عینک خود اطمینان حاصل نمائید.
برای نشستن از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از



پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز) پرهیز
نمائید.

برای راه رفتن از وسایلی مثل عصا و واکر بطور صحیح
استفاده کنید.

موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز نزدیک به دیوار حرکت
کنید.

از حمل بسته های زیاد بطور همزمان خودداری کنید.
از پوشیدن لباس های بلند پرهیز کنید.

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



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در

راه پله:

ثابت کردن کفپوش پله ها به وسیله گیره های 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 پائین
رفتن از پله

قرار دادن هر گونه وسیله اضافی در راه پله ها

چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه اول و پله آخر