

حقایق در مورد افتادن

- سالانه از هر 4 سالمند (65 سال به بالا)، 1 نفر زمین می‌خورد
- شصت درصد از افتادن‌ها در خانه رخ می‌دهد
- افتادن علت شماره یک پذیرش در خانه سالمندان است

عوامل خطر زمین خوردن عبارتند از:

- سن +85:
- تنها زندگی کردن
- اختلال در شنوایی و بینایی
- تغذیه نامناسب و کم تحرکی
- سابقه افتادن

چه کاری می‌توان انجام داد؟

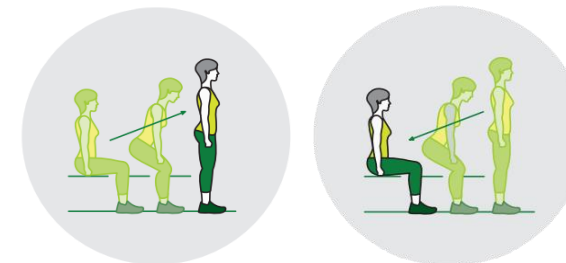
بیشتر افتادن‌ها قابل پیشگیری هستند! در اینجا راه‌هایی برای کاهش خطر عنوان شده‌اند:

- فعالیت جسمانی داشته باشید
 - از ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی خود بخواهید که داروهای شما را بررسی کند
 - بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنید
 - بینایی و شنوایی خود را سالانه کنترل کنید
 - تغییرات لازم را در خانه ایجاد کنید
- در مورد افتادن و اگر ترس از افتادن دارید با ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید

تمرین برخاستن از صندلی

انجام منظم تمرینات قدرتی، تعادلی و انعطاف‌پذیری می‌تواند خطر افتادن شما را کاهش دهد.

1. به سمت جلوی یک صندلی که محکم است، بنشینید و زانوهای خود را خم کنید و پاها را صاف روی زمین قرار داده و به عرض شانه باز کنید.
2. دستان خود را در دو طرف خود قرار دهید، کمر و گردن خود را صاف و قفسه سینه را کمی به سمت جلو نگه دارید.
3. به آرامی نفس بگیرید. به جلو خم شوید و وزن خود را روی جلوی پاهایتان احساس کنید.
4. نفس خود را بیرون دهید، و به آرامی بایستید، تا حد امکان کمتر از دستتان خود استفاده کنید.
5. برای دم و بازدمی کامل توقف کنید.
6. در حالیکه به آرامی می‌نشینید نفس بگیرید.
7. نفس خود را بیرون دهید.
8. این تمرین را 10-15 مرتبه تکرار کنید. اگر این تعداد بسیار زیاد است، به مرور زمان به این عدد برسید.



*از آنجایی که ممکن است این تمرین برای همه افراد مناسب نباشد، آن را با ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی خود بررسی کنید

برخاستن بدون خطر

اگر افتادید، تا حد امکان آرام بمانید و برای آرامش خود نفس عمیق بکشید. چند لحظه بی‌حرکت روی زمین بمانید و دقت کنید که آیا صدمه دیده‌اید. برخاستن به سرعت یا به شیوه‌ای نادرست می‌تواند موجب آسیب شود.

اگر فکر می‌کنید می‌توانید بدون کمک برخیزید:

1. به پهلو غلت بزنید. تا تنظیم شدن بدن و فشار خونتان به خود استراحت دهید.
2. زانوهای خود را به سمت بدنتان بکشید و دست خود را جلوی قفسه سینه روی زمین قرار دهید.
3. خود را با فشار به حالت "میز" قرار دهید.
4. به سمت کاناپه یا صندلی بخزید. هر دو دست خود را روی صندلی قرار داده و به آرامی خود را به سمت بالا بکشید. اگر احساس کردید یکی از زانوهایتان قوی‌تر است، در حالیکه هر دو دست خود را روی صندلی قرار داده‌اید و خود را به سمت بالا می‌کشید، آن زانو را خم کنید و وزن خود را روی آن بیندازید. به آرامی بچرخید و روی صندلی بنشینید.

اگر صدمه دیده‌اید و نمی‌توانید به تنهایی برخیزید، از کسی کمک بخواهید یا با 911 تماس بگیرید. همراه داشتن یک تلفن همراه یا تلفن بسیار همراه خود هنگام تحرک در خانه، در صورتی که تنها زندگی می‌کنید یا به کمک نیاز دارید، می‌تواند تماس تلفنی با افراد را آسان‌تر کند. گزینه دیگر، سیستم واکنش فوری است که به شما امکان می‌دهد برای درخواست کمک دکمه‌ای روی گردنبند یا دستبند خاصی را فشار دهید.



پرسش‌هایی برای ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی شما

1. آیا ممکن است داروهای من در افتادن من نقشی داشته باشند؟ از ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی خود بخواهید که تمام داروها و مکمل‌های فعلی شما را بررسی کند. در مورد عوارض جانبی یا تداخلات احتمالی ناشی از ترکیب داروها بپرسید.
2. آیا لازم است مکمل‌های غذایی مصرف کنم؟ پیش از آغاز هر گونه دارو، از جمله مکمل‌ها، با ارائه‌دهنده‌ی مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید. ممکن است افزایش میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی برایتان سودمند باشد. مصرف بسیار کم ممکن است موجب ضعف عضلانی، کاهش توده‌ی استخوانی و کاهش عملکرد عصبی شود که می‌تواند خطر افتادن شما را افزایش دهد. فهرستی از داروها را نگه دارید و مرتباً آن را به‌روز کنید. این فهرست می‌بایست شامل تمام داروهای نسخه‌ای، بدون نسخه، و مکمل‌ها باشد.
3. آیا وضعیت سلامت کنونی من چگونه می‌تواند بر خطر افتادن من تأثیر بگذارد؟ ارائه‌دهنده‌ی مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند معاینه‌ای فیزیکی برای ارزیابی وضعیت عملکردی، عصبی، بینایی، قلبی و سلامت روانی شما را انجام دهد تا مشخص کند که آیا شما در معرض خطر افزایشی افتادن قرار دارید. در صورت لزوم درخواست ارجاع کنید. مراجعه به ارائه‌دهنده‌ی مراقبت‌های بهداشتی متخصص در بینایی، فیزیوتراپی یا کار درمانی می‌تواند برای شما سودمند باشد.
4. آیا فعالیت جسمانی می‌تواند خطر افتادن مرا کاهش دهد؟ داشتن فعالیت جسمانی یکی از مهم‌ترین راه‌های کاهش خطر افتادن شما است. فعالیت جسمانی می‌تواند قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری و توده استخوانی شما را بهبود بخشد. "تای چی" و "A Matter of Balance" دو برنامه‌ای هستند که تأثیرشان در کاهش افتادن و افزایش سطوح فعالیت در سالمندان ثابت شده است.

استقلال خود را حفظ کرده و از آن حفاظت کنید



راهنمای پیشگیری از افتادن

آژانس بهداشت و خدمات انسانی شهرستان سن دیگو، سازمان خدمات سالمندی و استقلال برای اطلاعات بیشتر، با شماره (858) 5500-495 تماس بگیرید یا به سایت زیر مراجعه کنید:

www.SanDiegoFallPrevention.org



فهرست کنترل ایمنی در منزل

کف زمین

- مسیرها عاری از مبلمان و به هم ریختگی باشند
- سیمها و کابلها را به صورت مارپیچ به دیوار متصل کرده یا بچسبانید
- با استفاده از چسب دوطرفه قالیچهها و فرشها را به زمین محکم کنید (یا آنها را بردارید)
- از واکس کف استفاده نکنید
- صندلیهایی که ارتفاع کمی دارند و نشستن روی آنها و برخاستن از آنها دشوار است را کنار بگذارید

روشنایی

- لامپی را نزدیک تخت و جایی که دسترسی به آن آسان است قرار دهید
- یک چراغ شب خواب نصب کنید تا بتوانید مسیر تردد خود را ببینید (بعضی از چراغهای شبخواب پس از تاریک شدن هوا به طور خودکار روشن میشوند)
- لامپهای سوخته را تعویض کنید

پلهها و پلکانها

- وسایل را از پلهها دور نگه دارید
- پلههای شکسته یا ناهموار را تعمیر کنید
- نردههای شل را تعمیر کنید، یا نردههای جدیدی در هر دو طرف پلکان قرار دهید
- در بالا و پائین پلهها یک چراغ سقفی و کلید روشنایی نصب کنید
- در پائین و بالای پلهها نوارهای بازتابنده نور قرار دهید

لباس/وسایل جانبی

- کفشهایی بپوشید که کفی نازک و ضد لغزش دارند
- شلوار و لباسهایی بپوشید که لبه‌دوزی شده باشد تا با زمین تماس نداشته باشند
- همیشه تلفن همراه یا تلفن سیار همراه خود داشته باشید
- داشتن سیستم واکنش فوری را در نظر بگیرید

آشپزخانه

- وسایلی که اغلب از آنها استفاده می‌کنید را در قفسه‌های پائین‌تر (در ارتفاع کمتر) نگه دارید
- برای شرایط اضطراری، فهرست فعلی اطلاعات بهداشتی خود یا Vial of Life را روی یخچال خود نگه دارید
- هرگز از صندلی به‌عنوان چهارپایه استفاده نکنید

حمام و دستشویی

- در کف وان یا زیر دوش پادری لاستیکی ضد لغزش قرار دهید
- در کنار و داخل وان، و در کنار توالت، دستگیره‌های کمکی نصب کنید
- استفاده از صندلی توالت بالا آمده، صندلی حمام پشتی‌دار و نرم، و/یا سر دوش دستی را در نظر بگیرید.

فضای بیرونی

- ترکها و شکاف‌های موجود در پیاده‌رو یا مسیر ورودی منزل را تعمیر کنید
- درختچه‌های موجود در امتداد مسیرها تا درب ورودی هرس کنید

اتاق خواب

- ارتفاع تخت را در وضعیت راحتی قرار دهید