

مرز سالمندی ۶۵ سالگی است اما در ایران کسی که بالای ۶۰ سال باشد، سالمند محسوب میشود. آخرین آمارها نشان میدهند، در ایران ۵/۷ تا ۷ درصد جمعیت را سالمندان تشکیل میدهند. در بعضی استانهای کشورمان جمعیت سالمندان به ۹ درصد کل جمعیت آن استان نیز میرسد. بر اساس تعریف سازمان ملل متحد، کشوری که بیش از ۷ درصد کل جمعیتش سالمند باشند، کشور سالمندی به حساب میآید. بنابراین زنگ خطر برای ایران زده شده است. در ۵ تا ۱۰ سال آینده، جمعیت سالمند کشور افزایش مییابد و مسئله مهم ما، مسئله سالمندی خواهد بود. در سالمندان بیماریهای قلبی - عروقی در بیشتر کشورهای جهان، مقام اول را دارند و پس از آن سالمندان بیشتر با انواع سرطانها دست و پنجه نرم میکنند. در برخی از کشورها نیز ناتوانیهای ناشی از حوادثی مانند زمین خوردن در مقام دوم پس از بیماریهای قلبی - عروقی قرار میگیرند.

اگر سالمندان آموزش ببینند که خودشان مراقب خودشان باشند، قدمی مهم در حفظ سلامتشان برداشتهاند. سالمندی مساوی بیماری نیست. اگر سالمند دست یا پایش درد میکند، علتش سالمندی نیست بلکه علتی دارد که باید آن را بررسی و برطرف کرد. سالمندانی که با معاینات روتین سالمندی ۵ ارگان بدنشان را چک کنند، سالمندان سالمی خواهند بود. این ۵ ارگان شامل بینایی، شنوایی، تعادل (اسکلتی - عضلانی - عصبی)، بهداشت دهان و دندان برای تغذیه سالم و سیستم مغزی و حافظه است. فرزندان نیز باید به این نکته توجه کنند که اگر پدر و مادر سالمندشان دچار درد و ناراحتی میشود، علتش سالمندی نیست بلکه دلیل دیگری دارد که باید با کمک پزشک و فیزیوتراپیست آن را شناسایی و برطرف کرد.

تعریف افتادن (Falls) در سالمندی

اتفاقی که نتیجه آن قرار گرفتن ناخواسته فرد بر روی زمین یا دیگر سطوح پایین تر است که به علت کاهش هوشیاری، حملات ناگهانی صرع یا پارزی و سکتته نباشد.

شیوع افتادن

حداقل یک سوم افراد مسن بالای 65 سال در سال دچار زمین خوردگی می شوند. 2/3 علت های مرگ ناشی از تصادف مربوط به زمین خوردن سالمندان است. در آمریکا 72٪ مرگ ناشی از افتادن در 13٪ افراد بالای 65 سال رخ می دهد. 25٪ مرگ ناشی از افتادن در 6 ماهه اول رخ می دهد .

آسیب های ناشی از زمین خوردن شامل شکستگی لگن و استخوان ران (1٪) و کوفتگی عضلات این ناحیه و شکستگی مهره های کمری و ساعد است. علاوه بر این یک بار زمین خوردن ممکن است باعث ایجاد نگرانی و ترس از راه رفتن و از دست دادن اطمینان شخص به خود گردد و فرد به خاطر این ترس حاصله زمین گیر شود .

3 محل اصلی که ریسک بیشتری برای زمین خوردن دارد شامل پله های بیرونی برای رسیدن به همکف، پله های درون منزل برای رسیدن به طبقه بالاتر و سطوح ناامن حمام می باشد.

یکسری توصیه هایی به منظور کاهش ریسک افتادن در ارتباط با محیط ارائه شده است. به عنوان مثال به موارد زیر می توان اشاره کرد.

- از انجام کارهایی که همراه با خطر سقوط می باشند مثل بالا رفتن از نردبان اجتناب گردد.
- از پوشیدن کفش و دمپایی هایی که خطر لیز خوردگی دارند اجتناب گردد. (مثلاً دمپایی ابری روی سطوح سرامیک مرطوب لیز می خورد)
- حمام خطرناک ترین محل منزل است در زیر دوش حمام از کفی های پلاستیکی عاج دار استفاده گردد.
- کف حمام باید دارای پوشش غیرلغزنده باشد.
- در صورت اشکال در ظرفشویی یا لباسشویی و نشت یا ریختن آب در کف آشپزخانه بهتر است آن را فوراً تمیز کرد. وجود آب در سطح آشپزخانه باعث لیز خوردگی می شود.
- بهتر است از فرشهایی که الیاف آنها بلند است یا به مرور زمان لیز شده است استفاده نشود.
- ریشه های اطراف فرش می تواند باعث زمین خوردن شود آنها را باید زیر فرش قرار داد.
- از قالیچه های کوچک که به علت اتکای کم احتمال دارد در زیر پا لیز بخورد استفاده نشود.
- در نقاطی که خطر سقوط زیاد است مثل حمام، دستشویی و پله ها از دستگیره استفاده شود. برای این کار می توان لوله های آب را به دیوار وصل کرد.
- از توالی فرنگی استفاده شود (بلند شدن ناگهانی می تواند باعث زمین خوردن شود. کوتاهی توالی نیز می تواند باعث زمین خوردن شود)
- در صورت زیاد بودن خطر ایستادن در حمام می توان از دوش سیار و یک صندلی حمام استفاده کرد.
- ارتفاع تخت باید به اندازه ارتفاع پا تا کشکک زانو باشد (ارتفاعی حدود 45 سانتیمتر معمولاً ارتفاع مناسبی است)
- از تشکهایی که کناره آنها نرم شده استفاده نگردد چون ممکن است باعث افتادن از تخت شوند.
- از صندلی های کوتاه استفاده نشود ارتفاع صندلی باید حدود 35-40 سانتیمتر باشد. صندلی باید دسته دار باشد و دسته صندلی تا محل نشستن حدود 18 سانتیمتر ارتفاع داشته باشد همچنین دسته صندلی 5 سانتیمتر جلوتر از پایه آن باشد.
- قفسه وسایل مخصوصاً در آشپزخانه نباید بسیار بلند یا بسیار کوتاه باشد.
- دمای پائین اتاق ممکن است باعث کاهش دمای بدن و به دنبال آن زمین خوردن گردد. دمای اتاق را در زمستان در حدود 22 درجه سانتی گراد باشد.
- در هوای سرد هنگام بیرون رفتن از منزل لباس کافی پوشیده شود.
- سعی شود محیط زندگی کاملاً منظم باشد.
- انجام یک برنامه منظم ورزشی جهت تقویت عضلات ضروری است.
- حاشیه پائین چارچوب در اتاق محل شایعی برای زمین خوردگی است بهتر است آنها را بر چسب یا رنگ قرمز مشخص کرد.

- مبلمان و وسایل به نحوی چیده شوند که حداقل خطر برخورد وجود داشته باشد.
- اسباب بازی بچه‌ها روی زمین عامل مهمی در زمین خوردگی است.
- تلفن در جایی قرار گیرد که سیم آن باعث زمین خوردن نشود.
- از گذاشتن وسایل و ظروف روی زمین خودداری گردد.
- از تغییر دکوراسیون مکرر مبلمان و میز و صندلی پرهیز شود.
- نور کافی در پله‌ها استفاده شود.
- سعی شود پله‌ها مفروش شوند.
- فرش به کار رفته (مثلاً موکت) حتماً چسبندگی کافی به سطح زیرین داشته باشد.
- از فرش‌های نقش‌دار استفاده نشود.
- کلید برق باید هم در ابتدا و هم در انتهای پله‌ها باشد. (از کلید رابط استفاده شود).
- بهتر است لامپهای کوچکی هنگام شب در ابتدا و انتهای پله روشن باشد.
- از مفروش کردن پله با سطوحی که درخشندگی دارند اجتناب گردد.
- اگر نور پنجره به پله‌ها می‌تابد نور با استفاده از پرده کنترل شود تا باعث ایجاد درخشندگی نشود.
- لبه پله‌ها با رنگ مشخصی رنگ آمیزی گردد یا از یک لایه چسب محکم و مشخص در لبه پله استفاده شود.
- در فروشگاه‌ها حتی‌الامکان از پله برقی استفاده نشود (پله برقی یکی از علل شایع زمین خوردگی افراد سالمند است)
- همیشه و در همه جا (منزل، اداره، فروشگاه) دست به نرده‌های اطراف پله‌ها تکیه داده شود.
- در صورت وجود درد در زانو یا پا در بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم را در پله بالاتر قرار داده و بعد پای دردناک را و هنگام پائین آمدن از پله ابتدا پای دردناک را پائین قرار داده و سپس پای سالم پائین گذاشته شود.

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان یزد