

سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. با در نظر داشتن نیازهای خاص این دوران، توجه به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در سالمندان نیز امر بسیار مهمی است که عمدتاً مورد غفلت قرار می گیرد (1). این در حالی است که سالم پیر شدن حق همه افراد بشر است و این امر بر اهمیت پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می افزاید (2)

در بسیاری از کشورها، افراد ۶۰ سال و بالاتر به عنوان افراد سالمند شناخته می شوند. مطابق تقسیم بندی سازمان بهداشت جهانی، سالمندان به سه گروه ۶۰ تا ۷۴ سال تحت عنوان « سالمند جوان »، ۷۵ تا ۹۰ سال « سالمند »، و ۹۰ سال و بالاتر سالخورده (Old Old) تقسیم می شوند. امروزه جمعیت افراد ۶۰ ساله و بالاتر در جهان تقریباً با جمعیت کودکان زیر ۵ سال برابری می کند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰، جمعیت سالمندان چندین برابر جمعیت کودکان زیر ۵ سال شود (3). برآورد کنونی از جمعیت افراد ۶۰ سال و بالاتر در سطح جهان حدود ۶۰۰ میلیون نفر است که این میزان تا سال ۲۰۲۵ دو برابر شده و تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر نیز خواهد رسید. از طرفی حدود ۶۰ درصد از افراد سالمند در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. این در حالی است که گذار جمعیتی در کشورهای توسعه یافته طی ۱۰۰ سال رخ داده است؛ ولی به دلایل متعدد این تغییرات در کشورهای در حال توسعه در عرض ۲۵ سال رخ خواهد داد؛ در نتیجه کشورهای فقیرتر زمان کمتری بر ای برنامه ریزی جهت سالمندی جمعیت خود دارند. (3 و 4)

جمعیت جهان در حال پیر شدن است، پیش بینی می شود که تا سال 2025 دو سوم افراد بالای 65 سال در کشورهای در حال رشد باشند (5 و 6) در ایران طبق سرشماری سال 1375، 6/5 درصد جمعیت را افراد بالای 60 سال تشکیل داده و پیش بینی می شود تا سال 1400 این رقم به 10 درصد افزایش یابد. (7)

تغییرات فیزیولوژیکی همچون تغییرات مشخص در دستگاه عصبی، عضلانی و اسکلتی که در طی فرآیند سالمندی رخ می دهد می تواند بر انجام حرکات پیچیده فرد اثر گذاشته و باعث بروز زمین افتادن و حوادث دیگری همچون سوختگی و تصادفات در سالمندان شود. (8) براساس تعریف شورای ملی سالمندان افراد 60 سال به بالا سالمند محسوب می شوند (9) که با توجه به ارتقای سطح بهداشتی، اقتصادی جوامع هر ساله بر جمعیت آنان افزوده می گردد (10)

زمین افتادن یکی از مسایل بهداشتی مهم است که بر کیفیت زندگی سالمندان تاثیر می گذارد و منتهی به شماری از پیامدهای اجتماعی و بهداشتی نامطلوب می شود (11) زمین افتادن سالمندان در هر جامعه ای مشکلات جدی بوجود می آورد (12) بیش از یک سوم افراد 65 ساله یا بالاتر هر سال زمین افتادن را تجربه می کنند که در نیمی از این موارد روی دادن آن برای چندمین بار است. علاوه بر این سالمندان میزان مرگ و میر بالاتری را نسبت به همتای جوانترشان، در نتیجه صدمات ناشی از زمین افتادن دارند (13)

وسعت ترس از زمین افتادن به نگرانی درباره اجتناب از خطرات محیطی و نگرانی ناتوان کننده از زمین افتادن منتهی می شود که باعث پرهیز شخص سالمند از فعالیتهایی که قادر به انجام آنهاست می گردد (14) به این ترتیب متعاقب زمین افتادن ممکن است اثرات روانی، اجتماعی مانند از دست دادن استقلال و اطمینان، صدمات و مرگ و میر به وجود آید (15) و اثرات مضر بر رفاه و کیفیت زندگی سالمندان و مراقبین خانوادگی شان بگذارد. علاوه بر این مطالعات نشان داده است که مراقبت های بعد از زمین افتادن سالمندان، هزینه بالایی دارد و از نظر اقتصادی عوامل خطر زمین افتادن ارزش بررسی جدی دارد واضح است که شیوه زندگی سالم، پیامدهای بهداشتی مثبتی را برای سالمندان فراهم می کند (12) برای پیشگیری از زمین افتادن ابتدا باید عوامل موثر در زمین افتادن شناسایی شوند (16)

یافته های مطالعات انجام شده نشان داده است که خطر زمین افتادن برای زنان و مخصوصا در سن بالاتر از 75 سال بیشتر است که احتمالا می تواند تا حدودی مربوط به شیوع بیشتر استئوپروز در زنان باشد (17 و 18) ضعف عضلات اندام های انتهایی تحتانی عامل خطر اصلی برای زمین افتادن ها بوده و شانس یا احتمال زمین افتادن را تا 4 برابر افزایش می دهد (19)

در ارتباط بین روش اسحمام و زمین افتادن یافته ها نشان داد سالمندانی که به طریق نشسته حمام می کردند در مقایسه با سالمندانی که به روش دوش گرفتن استحمام می کردند کمتر دچار زمین افتادن می شوند که می تواند به دلیل داشتن تحرک بیشتر سالمندان یا افت فشار خون آنان در هنگام قرار گرفتن در زیر آب گرم و بهم خوردن تعادل شان باشد. (18)

بین بیماری های مزمن دوران سالمندی (بیماری های قلبی و عروقی ، آرتریت / آرتروز ، سکتة مغزی ، اختلال خواب ، فشار خون ، نقص شنوایی و) با زمین افتادن ارتباط معنی دار وجود دارد . (18)

نتایج مطالعه سالاروند و همکاران نشان داد که از بین سالمندانی که سابقه زمین افتادن داشتند بعضی جوراب و کفش نامناسب و لباس بلند را علت زمین افتادن ذکر کرده اند . لباس پوشیدن نا ایمن جوراب و کفش نامناسب ، لباس خواب بلند یا شلوار بلند یکی از علل زمین افتادن شناخته شده است (20) از نظر محیط زمین افتادن در محیط داخلی و خارجی منزل مطالعه نشان داده است که بیشتر زمین افتادن ها در محیط خارجی منزل و در اطراف منزل از قبیل حیاط منزل روی می دهد . (18)

نتایج مطالعات نشان داده که یک سوم زمین افتادن ها در منزل یا اطراف منزل روی می دهد (21) با توجه به ماهیت چند عاملی زمین افتادن بررسی علل زمین افتادن نیاز به همکاری یک تیم چند رشته ای دارد زمین افتادن بطور شایعی در سالمندان رخ می دهد و لذا ترس از آن بسیار شایع است. این ترس با افسردگی تطابقی، انزوای اجتماعی و کاهش اطمینان همراه است .

با توجه به اینکه بررسی آمار مراجعان اورژانس بیمارستان ها نشان می دهد که میزان حوادث خانگی در 65 سالگی دو برابر، در 75 سالگی سه برابر و بعد از 85 سالگی چهار برابر بیشتر می شود.

منابع

۱- وحدانی نیا مریم سادات ، گشتاسبی آریتا ، منتظری علی مفتون فرزانه . کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی در سالمندان: مطالعه ای جمعیتی. فصلنامه پایش؛ ۱۳۸۴ . ۴:۱۱۳-۱۲۰.

۲- تاجور مریم . بهداشت سالمندان و مروری بر جنبه های مختلف زندگی آنان. تهران: نسل فردا . ۱۳۸۲ ص ۱۱-۶۵ . ۸۶-۹۲.

3. Khoshbin S, Eshtrati B, Farahani AA, Ghosi A, Motlagh ME. Report of Elderly Health Survey: Ministry of Health; 2002 Contract No.: Document Number [Persian]

4. Khoshbin S, Rahimi AD, Nvayyan N. Iran's population prediction 2000-2050. 1 st Edition, Ministry of Health and Medical Education: Tehran, 2004 [Persian]

5- WHO, Department of chronic Disease and Health Promotion (CHP); Aging and life course . <http://www.sho.int/hpr/aging/index.html>

6- Ravaglia G, Forti P, Sacchetti L. Education, occupation and prevalence of dementia; finding from the conselic study. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders 2002; 14. ISS.2, 90-101.

7-

۸- دفتر سلامت خانواده و جمعیت معاونت سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی . بررسی کشوری سلامت سالمندان . ۱۳۷۷.

- 9- Potter PA, Perry AG. Fundamentals of Nursing. St. Louise: Mosby; 2005.P.960.
- 10- Shahbazi M. The condition of elders in Iran. Fars newspaper. 2 Oct. 2007: 8. (Persian).
- 10- Nasehi far R, Sarikhani M, Jalali S. Assessing the consumption and culture of food and it's relation with factors such as education, marital and economical status in older people living in Boshehr city in 2005.Proceeding of Gerontology & Geriatrics, 22th state Congress of Medical and Paramedical Updates; Jan 11-12, Esfahan Iran, 2005.pg. 101. [Persian]
- 11- Ozcan A, Donat H, Gelecek N, Ozdirenc M, Karadibak D. The relationship between risk factors for falling and the quality of life in older Adults. *J BMC public Health*. 2005; 5:90.
- 12- Huang CH, Gau ML, Lin WC, Kernohan G. Assessing risk of falling in older adults. *Public Health Nurs*. 2003; 20 (5): 399-411.
- 13- Tinetti ME. Preventing falls in elderly persons. *New Engl J Med*. 2003; 348(1):42-49.
- 14- Evitt CP, Quigley PA. Fear of falling in older Adults: A guide to its prevalence, Risk factors, andconsequers. *J rehab nurs*. 2004; 29(6): 207-10.
- 15- Theodos PH. Fall prevention in frail Elderly nursing Home residents, A challenge case management; part 1. *J Lippincott's case manages*. 2003: 246-251.
- 16- Miller CA. Nursing for wellness in older Adults theory and practice. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2004. P 56.
- 17- Luxton T, Riglin J. Prevention falls in older people: a multi-agency approach. *J nurs older people*. 2003; 15(2): 18-21.
- ۱۸- سالاروند شهین ، بیرجندی مهدی . بررسی عوامل مرتبط با زمین افتادن در سالمندان . نشریه دانشکده پرستاری و مامایی ، دانشگاه علوم پزشکی ایران ، دوره ۲۲ ، شماره ۶۱ ، دی ماه ۸۸ ، ۵۱-۶۰
- 19- Kron M, Loy S, Nikolaus Th, Becker C. Risk indicators for falls in institutionalized frail elderly. *Am J Epidemiol*. 2003; 158: 645-653.
- 20- Schwartz AV, Hiller TA, Selleyer DE, Resnick HE, Gregg E, Ensrud KE, et al. Older women with diabetes have a higher risk of falls. *Diabetes Care*. 2007; 25: 1749-54.
- 21- Carey BJ, Potter JF. Cardiovascular causes of falls. *Age Ageing*. 2001; 54(30): 19-24.

سهیلا محمدی کارشناس ارشد آموزش بهداشت
واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شهرستان یزد