**سالمندان افراد 60سال و بالا تر بیشتر از سایر افراد درمعرض خطر سقوط و افتادن قرارمیگیرند که این اتفاق ممکن است در هنگام فعالیت درطول روز به وقوع بپیوندد.**

**یکی از مواردمهم آسیب های دوره سالمندی سقوط است که از مهم ترین عامل مرگ و میر در میان سالمندان پیر بالای 80سال است.**

**از دیگر صدمات حاصل از افتادن سالمندان میتوان به شکستگی لگن، استخوان ها ،ساق پا و قوزک پا اشاره کرد.چنین براورده شده که بیشترین زمین خوردن ها در افراد سالمند در منزل اتفاق می افتدبه گونه ای که 60درصد در فضای خانه 30درصد درمکان های عمومی و 10درصد درمراکز نگهداری شاهد مسئله زمین خوردن سالمند هستیم.**



**سوء رفتار های جسمی:**

**سالمندانی که به مراکز اورژانس و سوانح مراجعه می کنند.ممکن است از سوی افراد دیگر مورد آزار قرار گرفته باشند.مشاهده علائمی نظیر کبودی،ورم و سوختگی و آثار ناشی از بستن به طناب ،شکستگی ،دررفتگی و...میتوانند نشان گر این نوع از سوء رفتار باشند.**

**عوامل موثر در به وجود آمدن آسیب برای سالمند**

**-عدم تعادل سالمند هنگام راه رفتن**

**-بیماری اعصاب و مصرف داروهای اعصاب**

**-اختلال حواس**

**-ناتوانایی جسمی**

**-مصرف داروهای آرامبخش**

**-مشکلات بینایی**

**یک فرد سالمند میتوانندبا رعایت نکات زیر از خطرات ناشی از آسیب های جدی دوران سالمندی دور بماند.**

**-داشتن یک برنامه ورزشی سبک و منظم**

**-خودداری از انجام دادن حرکات ورزشی قدرتی تعادلی وتناسب اندام.**

**-تقویت ماهیچه ها و استخوان های بدن با انجام برنامه ورزشی سبک.**

**-کنترل مرتب بینایی فرد سالمند توسط پزشک متخصص هرسال یکبار**

**-احتیاط هنگام برخاستن از پشت میز و رختخواب**

**-استفاده از وسایل کمک توانبخشی مانند اعصا،واکر جهت بهتر راه رفتن درصورت نیاز**

**-استفاده از کفش های راحتی ودارای برجستگی درکف**

**سالمند بایدبداند:**

**-بدون ورزش استخوان های او دچار نازکی و پوکی میگردند.**

**-تقویت ماهیچه ها باعث استحکام بیشتر درمفاصل وستون مهره ها میشود.**

**-انجام حرکات ورزشی مداوم،سبک و منظم باعث افزایش تحرک و عدم تغییر شکل اندام ها میشوند.**

**چگونه میتوانیم به یک سالمند کمک کنیم:**

**-انجام تعمیرات ومناسب سازی فضای داخلی خانه سالمند میتواند از وقوع اتفاقاتی مانند سقوط پیشگیری کند.**

**-براساس پژوهش های صورت گرفته 30تا50درصد از آسیب ها و صدمات سالمندی با مناسب سازی فضای داخلی خانه ازبین میرود.**

**-لبه های چارچوب در اتاق ها ،زمین های ناهموار و کف پوش های لیز باعث افزایش احتمال بروز آسیب ها در سالمندان می شود.**

**-مسیرتردد سالمند باید دارای روشنایی کافی،بدون مانع و سیم های برق باشد.**

**-تجدید نظر در چیدمان اثاث منزل به گونه ای که ایجاد سد معبردر مسیر حرکت و تردد سالمند نکند.**

**-نصب دستگیره های بزرگ در مسیر پلکان ها و مسیر ترددسالمند.**

**-رنگ آمیزی لبه های راه پله جهت نشان دادن میزان بلندی پله ها و فاصله آنها از هم.**

**-مناسب سازی حمام با ساخت سکوی نشستن برای سالمند**

**-نصب دوش قابل جابجایی برای استحمام داخل حمام.**

**-قرار دادن صابون درجای مناسب جهت جلوگیری از لغزندگی حمام.**

**-قرار دادن وسایل مورد نیاز سالمند در قفسه هایی که در فاصله بین کمرتا سر سالمند تعبیه شده باشد.**



**سالم زندگی کنیم،سلامت بمانیم**



**تاریخ تدوین : 1/3/1403**

 **تاریخ بازنگری: 1/3/1404**

**کدQR: BN 4**

**پزشک تایید کننده:**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

<https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**