



می‌توان از زمین خوردن سالمندان پیشگیری کرد Seniors' Falls Can Be Prevented

- اجسامی که پیاده‌روها را باریک یا کم‌نور می‌کنند یا مسیرهایی مانند قفسه مخصوص دوچرخه‌ها، سطل زباله‌ها یا مشبک‌های فلزی که وقتی خیس شوند، حالت لغزنده پیدا می‌کنند.
- برف، یخ، آب جمع شده یا برگ‌های خیس در پله‌ها یا گذرها.
- جدول‌های بدون علامت یا گوشه‌هایی که جداول آنها برداشته نشده است.
- خطوط عابر پیاده طولانی بدون داشتن مناطق علامتگذاری شده مخصوص عابر پیاده.
- گذرگاه‌های عابر پیاده‌ای که مدت زمان عبور از آنها خیلی کوتاه و قابلیت حرکت در آنها محدود است.
- گذرگاه‌های عابر پیاده، پیاده‌روها یا مسیرهای بدون روشنایی کافی.
- پیاده‌روهای بدون میلمان شهری مانند نیمکت‌ها.

رفتارهای پرخطر:

- بالا رفتن از نردبان‌ها یا استفاده از صندلی به جای چارپایه پله‌دار ثابت دارای ریل ایمنی.
- زیاده‌روی در مصرف الکل و تجاوز از حد مجاز روزانه‌ای که در دستورالعمل‌های کشور کانادا برای نوشیدن الکل با خطر پایین آمده است.
- عدم آگاهی از واکنش‌های داروها.
- عدم استفاده از ابزارهای مخصوص کمک‌های حرکتی مانند واکر یا عدم استفاده صحیح یا عدم نگهداری صحیح از آنها برای افرادی که دچار سستی یا محدودیت‌های حرکتی هستند.
- کفش‌های گشاد، کفش‌های دارای کف ضخیم، کفش‌های پاشنه بلند یا کفش‌های نامناسب برای شرایط آب و هوایی
- بلند کردن یا تلاش برای حمل کیسه‌های بسیار سنگین یا دارای بارگذاری نامناسب و غیریکنواخت.

عوامل اجتماعی و اقتصادی:

- تنها زندگی کردن.
- حمایت اجتماعی یا ارتباطات محدود، به ویژه پشتیبانی و ارتباطاتی که نزدیک هستند.
- نداشتن درآمد کافی و مناسب به منظور انتخاب یک سبک زندگی سالم از راه رژیم غذایی و فعالیت جسمانی.
- نداشتن مسکن ایمن و در دسترس یا درآمد مناسب به منظور سازگار کردن منازل متناسب با تغییرات سن و قابلیت حرکت.
- عدم دسترسی به سرویس‌های بهداشتی و درمان یا اطلاعات بهداشتی به خاطر موقعیت جغرافیایی، انزوای اجتماعی، زبان یا مسائل سواد خواندن و نوشتن.

یکسوم افراد 65 ساله و مسن‌تر، هر سال حداقل یک بار زمین می‌خورند و این زمین خوردن‌ها می‌تواند منجر به آسیب ضربه مغزی (TBI)، بستری شدن در بیمارستان، تکان مغزی و شکستگی (مانند لگن و مچ پا) شود.

بسیاری از افراد مسن‌تر از زمین خوردن می‌ترسند و به همین خاطر فعالیت‌های روزانه خود را بسیار محدود می‌کنند و همین کار خطر زمین خوردن آنها را افزایش می‌دهد.

چه عواملی خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد؟

عوامل آسیب‌زای فردی:

- فعالیت‌های غیرفعالانه و با بی‌حوصلگی: با 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته ایجاد نمی‌شود.
- سستی: افت توده عضلانی، قدرت گریپ و تعادل، مشکلات تحرک، عکس‌العمل‌های کندتر، ضعف عضلانی، تعادل ضعیف و وضعیت بدنی نامناسب
- سن: بزرگسالان 65 سال به بالا، در معرض خطر مضاعف بستری شدن در بیمارستان در اثر مشکلات زمین خوردن، عدم تحرک و عدم استقلال، هستند.
- جنسیت: زنان در معرض خطر بیشتری برای زمین خوردن و شکستگی لگن هستند ولی مردان در معرض خطر مرگ ناشی از زمین خوردن قرار دارند.
- یک یا چند بیماری مزمن و حاد: مانند استئوپروز، اثرات سکنه مغزی، بیماری پارکینسون، آرتروز، بیماری قلبی، بی‌اختیاری یا عفونت حاد
- تغییرات در بینایی، شنوایی، کاهش حس لامسه و توانایی شناخت موقعیت یا حرکت یک قسمت بدن بدون نگاه کردن به آن.
- وجود تغییرات در سلامت روانی به خاطر افسردگی، روان‌آشفتگی، واکنش یا عوارض جانبی داروها، مصرف الکل، تغذیه نامناسب، کم شدن آب بدن یا کم‌خوابی.

مصرف داروهای مختلف مانند داروهای ضد افسردگی، آرام‌بخش و ضد هیپاتیت، مخصوصاً مواردی که برای افزایش خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد، خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد.

تغذیه نامناسب: عدم مصرف پروتئین، کلسیم یا ویتامین D به قدر کافی و متناسب با سن و جنسیت.

عوامل آسیب‌زای خارجی:

- نبود پیاده‌روهای مناسب و قسمت‌های مناسب برای پیاده روی در نزدیکی منزل، خدمات و امکانات.
- پیاده‌روها یا مسیرهای ناهموار.
- پله‌های بدون نرده و نشانه‌گذاری روی لبه‌ها.
- روشنایی خارجی ضعیف: روشنایی کم یا تابش بسیار زیاد.

برای کاهش خطر زمین خوردن، چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

- یک سبک زندگی فعال و سالم را دنبال کنید. دستور العمل فعالیت بدنی کانادا که 150 دقیقه در هفته است را با ورزش و تغذیه مناسب دنبال کنید.
- مقادیر مناسب از ویتامین D، کلسیم و پروتئین را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. در نزدیکی خود، یک مرکز اجتماعی با برنامه‌های غذایی پیدا کنید.
- چک‌آپ‌های بدنی سالانه از جمله تست‌های بینایی و شنوایی را انجام دهید.
- یک برنامه فعالیت بدنی برای افزایش تعادل (مانند یوگا) داشته باشید.
- محل هرگونه خطر ایمنی و پیاده روی را یادداشت کنید و آن را به مقامات محلی خود گزارش دهید.
- اگر برای حرکت به یک دستگاه کمکی نیاز دارید، با یک فیزیوتراپیست، کاردرمانگر یا داروخانه مشورت کنید.
- برای بالا و پایین رفتن از پله‌ها عجله نکنید و هنگام بردن و حمل وسایل، با دقت گام بردارید.
- کفش‌های محکم و مناسب برای آب و هوا بپوشید. کف این کفش‌ها لغزنده نباشد و همچنین آنقدر ضخیم نباشد که نتوانید احساس کنید که پاها در چه وضعیتی قرار دارد.
- با پیوستن به گروه‌های اجتماعی یا یک اجتماع آنلاین مورد علاقه، از نظر اجتماعی، فعال باشید.
- به صورت شخصی یا با فناوری تماس تصویری آنلاین، با دوستان یا افراد خانواده همراه باشید.
- مراقبتگر بهداشتی یا داروساز مخصوص خود را داشته باشید تا داروهای تجویزی و مکمل‌هایتان به صورت منظم بررسی کند.
- اگر زمین خوردید، به مراقبتگر بهداشتی خود گزارش دهید و در مورد عوامل پزشکی، محیطی و سبک زندگی که ممکن است با این موضوع در ارتباط باشد، صحبت کنید و در مورد راه‌هایی که می‌توان در آینده، برای کاهش ریسک زمین خوردن به کار بست، بحث کنید.
- اگر تا به حال زمین خوردن به صورت جدی را تجربه کرده‌اید، از محافظ ران و لگن برای پیشگیری بیشتر در برابر آسیب دیدن ران‌ها در زمین خوردن‌های بعدی استفاده کنید.

برای ایمن نگاه داشتن منزل خود، چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

پله‌ها:

- از مناسب بودن روشنایی راه‌پله‌ها اطمینان حاصل کنید و کلید لامپ‌ها را در بالا و پایین پله‌های داخل منزل قرار دهید.
- راه‌پله‌ها و پله‌های موجود در فضای باز را به خوبی تعمیر کرده و همیشه تمیز و بدون آشغال نگاه دارید.
- از مناسب و محکم بودن کفپوش‌ها، فرش‌ها و سایر پوشش‌های کفی که روی پله‌ها قرار گرفته است، اطمینان حاصل کنید.
- از وجود نرده در هر دو طرف پله‌های داخلی و خارجی اطمینان حاصل کنید.
- از لغزنده نبودن سطوح پله‌های خارجی اطمینان حاصل کنید.

حمام:

- از یک وان لاستیکی یا دوش یا یک سطح غیرلغزنده در حمام یا دوش خود استفاده کنید.
- در حمام، کنار دوش و دستشویی از یک دستگیره میله‌ای استفاده کنید.
- از یک صندلی حمام استفاده کنید تا بتوانید در حالت نشسته، دوش بگیرید.
- با نصب یک بالابر صندلی توالت، می‌توانید با وضعیتی ایمن‌تر از دستشویی استفاده کنید.
- رطوبت موجود را پاک کنید.

آشپزخانه:

- مواردی که غالباً مورد استفاده قرار می‌گیرند را در دسترس قرار دهید.
- اقلام سنگین را در کمد‌های پایینتر قرار دهید.
- اگر تعادل خوبی دارید، برای دسترسی به نقاط مورد نظر از یک پله ثابت با ریل ایمنی استفاده کنید و در غیر این صورت از دیگران کمک بخواهید.
- همیشه فوراً آب و رطوبت را پاک کنید.

اتاق خواب:

- از وجود کلید لامپ در نزدیکی ورودی اتاق خواب و لامپ یا کلید لامپ در نزدیکی تخت خواب اطمینان حاصل کنید.
- در صورتی که در اواسط شب از خواب بیدار می‌شوید، در سالن چراغ شب قرار دهید.
- از وجود یک مسیر واضح از تخت تا حمام اطمینان حاصل کنید.
- یک تلفن یا دستگاه ارتباطی در نزدیکی تخت خود قرار دهید.
- بعد از استراحت و قبل از اینکه تخت را ترک کنید، یک دقیقه روی لبه تخت بنشینید.

برای آگاهی بیشتر

برای کسب اطلاعات و توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی، با **8-1-1** تماس بگیرید و با متخصص واجد شرایط تمرین‌های ورزشی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر، از منابع زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #68j](#) سالم خوردن و سالم پیر شدن برای بزرگسالان
- [HealthLinkBC File #68e](#) منابع غذایی کلسیم و ویتامین D
- راهنمای کانادایی نوشیدنی‌های کم خطر: <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- سازمان بهداشت همگانی کانادا- راهنمایی‌های فعالیت بدنی برای سالمندان: www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5