



حوادث در سالمندان

مقدمه

صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی به خصوص شکستگی بیشتر می‌شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم‌ها و شکستگی‌ها، طولانی‌تر است. یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع‌ترین حادثه در دوره‌ی سالمندی افتادن و زمین خوردن است که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می‌آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله‌ها.

درفرنگ ما همواره پیرشدن دعای خیری است که بدرقه‌ی راه کودکان می‌باشد و سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار نمود، چرا که با یاری خداوند متعال در طول عمر، فرد بر خطرات، سختیها و بیماریهای بسیار فائق آمده تا به این سن و دوره رسیده است. افتادن و زمین خوردن از شایعترین حوادث در دوره‌ی سالمندی است. با رعایت نکات زیر تاجایی که ممکن است از آن پیشگیری کنیم حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه‌ی افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره‌ی سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد. زیرا در



بنابراین به منظور پیشگیری از حوادث در سالمندان بایستی نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

پله ها

- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتماً چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد.
- اگر نصب نرده در راه پله امکان ندارد یک میله محکم با فاصله ی مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت.
- در صورتی که روی پله ها فرش یا موکت پوشانیده شده است، حتماً کف پوش پله ها را به وسیله گیره های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید چین نخورده و کشیده نشود.

آشپزخانه

- آشپزخانه از محل های شایع لیز خوردن است. کف آشپزخانه لیز نباشد.
- در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن، بلافاصله آن را خشک کنید.

اتاق

- کلید اتاق باید در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد.
- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- برای انجام کارهایی مانند شستن شیشه، پنجره یا دیوار، از دیگران کمک بگیرید.
- در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و... دقت کنید که سیم آنها از کنار دیوار رد نشده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.
- در بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله نباشد. زیرا وجود آنها در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.
- پتو یا رو فرشی روی فرش پهن نکنید، زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیرکردن به پا را زیاد می کند.
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، خصوصاً سر راه توالت و آشپزخانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرد.

حمام

- از پادری پلاستیکی که مانع لیز خوردن می شود برای کف حمام استفاده کنید.
- دمپایی های ابری اصلاً استفاده نکنید.
- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.



گروه های هدف این متن آموزشی

- افراد بالای ۶۰ سال
- عموم مردم خصوصاً میانسالان
- رابطین بهداشتی

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- کتب چهار جلدی بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی / انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی