

سقوط وعدم تعادل:

حادثه برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. همه ی افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند. اما در دوره ی سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتر می شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و شکستگی ها، طولانی تر است. یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره ی سالمندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها. گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم. برای پیشگیری از حوادث، باید علل ایجاد کننده ی آن را برطرف کنیم. از محیط خانه شروع می کنیم. **محیط خانه:**

پله ها: شایع ترین محل زمین خوردن، پله ها هستند. معمولاً این اتفاق در پله ی آخر ایجاد می شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند. هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها، حتماً چراغ راه پله و پاگردار روشن کنید تا نور کافی باشد. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله ی محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت. در صورتی که روی پله ها رابافرش یا موکت پوشانده اید، حتماً باید کف پوش پله را به وسیله ی گیره های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چنین نخورد و کشیده نشود.

آشپزخانه: آشپزخانه نیزیکی ازمحل های شایع زمین خوردن است. کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد. در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هر دلیلی، بلافاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

حمام: دمپایی ابری اصلاً مناسب نیستند. از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید. میله هایی رابه عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

اتاق: کلید برق اتاق، باید در نزدیک ترین محل به درب ورودی باشد تا مجبور نباشید برای روشن کردن لامپ، در تاریکی راه بروید.

فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند. پتویار و فرش را روی فرش پهن نکنید؛ زیرا امکان جمع شدن و لیز خوردن و گیر کردن به پارازیاد می کند. وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند، بخصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه که نیاز است شب ها هم مورد استفاده قرار گیرند. در مورد وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و... دقت کنید که سیم آن ها از کنار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد. پیرای انجام کارهایی مثل شستن شیشه ی پنجره یا دیوارها، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارد از بالا رفتن از نردبات یا ایستادن روی چهارپایه

خودداری کنید بهتر است در انتخاب خانه، خانه ای را انتخاب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد؛ زیرا وجود پله یا اختلاف در سطح در داخل منزل خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.

«مہین صابر ماہانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

ونماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹