



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

دپارتمان طب سالمندی

NO G^۹

راهکارهای پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در منزل



پمفلت آموزش به بیمار

تابستان ۱۴۰۰

نکات مهم در حمام و آشپزخانه:

☞ در حمام و کنار دستشویی دستگیره نصب

کنید.



☞ از یک کف پوش

پلاستیکی غیر لغزنده در

زیر دوش استفاده کنید.



☞ وسایل مورد استفاده در

آشپزخانه به آسانی در

دسترس قرار داشته

باشند.

منابع:

- Hazzard's Text Book of Geriatric Medicine and Gerontology
- www.CDC.gov

نور در منزل چگونه باشد؟

☞ از نورهای شدید و خیره کننده استفاده نکنید.

☞ در مسیر اتاق خواب تا سرویس بهداشتی شب ها نور کافی وجود داشته باشد.

☞ چراغ های مورد استفاده در راه پله ها هم در بالا هم در پایین پله کلید داشته باشند.



☞ یک چراغ و یک تلفن نزدیک تخت خواب باشد.

☞ چراغ های منزل را به

طور مرتب از نظر سالم بودن بررسی کنید.



اهمیت پیشگیری از زمین خوردن

یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی افتادن و زمین خوردن است که می تواند موجب آسیب های فراوانی از جمله شکستگی های استخوانی و ضربه به سر و آسیب های بافت نرم ، کاهش عملکرد در کارهای روزانه و بستری در بیمارستان و وابستگی گردد. بیش از نیمی از موارد زمین خوردن در منزل اتفاق می افتند. همانند هر موضوع دیگری در حوزه

سلامت پیشگیری بهتر از درمان است. راهکار های پیشگیری از زمین خوردن در منزل ساده و کم هزینه و در عین حال بسیار موثر هستند. این پمفلت شما را با چند راهکار ساده پیشگیری از زمین خوردن در منزل آشنا می کند.



کف اتاق ها چگونه باشد؟

- مراقب لبه های فرش باشید و از تا خوردن آن ها جلوگیری کنید.



- از ترمز فرش استفاده کنید.
- وسایل دست و پاگیر را از محل

های پر رفت و آمد دور کنید.

- سیم تلفن و وسایل برقی بر روی زمین و محل های عبور و مرور نباشد.

- تلفن در محلی باشد که از روی زمین نیز بتوان به آن دسترسی داشت.



راه پله ها را چگونه امن تر کنید؟



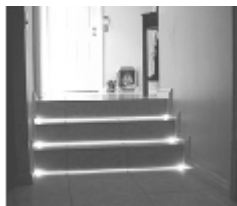
- ♦ دستگیره سر تا سری در هر دو سمت راه پله ها نصب شود.

- ♦ دستگیره های شکسته یا خراب را تعمیر کنید.

- ♦ از قرار دادن وسایل اضافی در راه پله ها خودداری کنید.

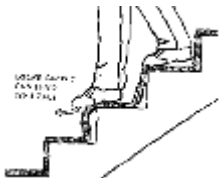
- ♦ بهتر است سطح پله ها لغزنده و لیز نباشد.

- ♦ پله های آسیب دیده را مرمت کنید.



- ♦ اگر بتوانید اولین و آخرین پله را با نوار

شبرنگ علامت گذاری کنید بسیار کمک کننده است.



- ♦ راه پله ها مجهز به چراغ روشنایی باشند.