



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

دپارتمان طب سالمندی

NO G^۸

توصیه هایی برای سالمندان:

چگونه از زمین خوردن

جلوگیری کنیم؟



تهیه کننده:

دکتر پریشاد قوام رزیدنت طب سالمندان

در پایان چند نکته قابل توجه:

◀ در نشستن برای انجام کارهای روزانه تردید نکنید. (لباس پوشیدن، دستشویی و ...) در تمام موارد از سمتی که برایتان مشکل تر است کار را شروع کنید.

◀ از روش های کمکی استفاده کنید. مثلاً استفاده از وسایل دسته بلند جهت پاشنه کش، پوشیدن جوراب، پوشیدن شلوار، مسواک زدن و

◀ از کفش هایی که به خوبی از پاها محافظت می کنند استفاده کنید.

◀ استراحت داشته باشید، و خستگی بدن خود را در نظر بگیرید: مثل زمان لازم برای نشستن در لبه تخت قبل از بلند شدن از آن. در میان فعالیت هایی که زمان بر هستند مانند آشپزی کردن و شستن ظرف ها برای نشستن تردید نکنید.

◀ به بدن خود توجه کنید:

• قدرت پاها، وضعیت بینایی و شنوایی خود را بررسی کنید.

• متعادل و منظم غذا بخورید.

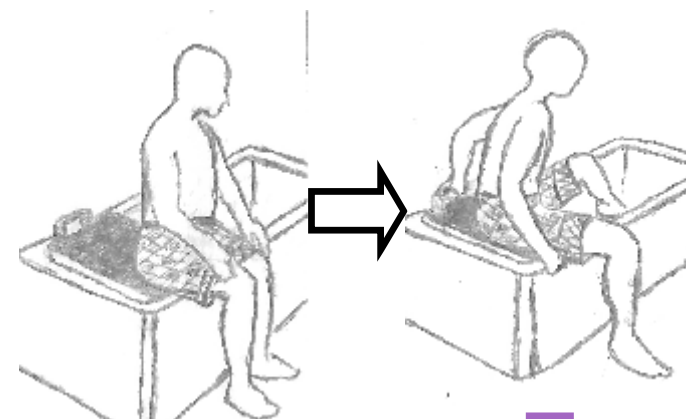
• سعی کنید تا به شکلی منظم پیاده روی کنید.

Pavillon Elisée Chatin

منبع:

راهنمای استفاده از تخته حمام:

روش وارد شدن به وان به کمک تخته حمام را در شکل های زیر مشاهده می کنید.

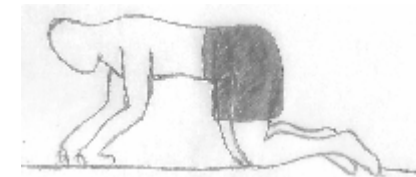


یاد گرفتن نحوه بلند شدن:

همزمان با افزایش سن خطر زمین خوردن نیز افزایش می یابد. یاد گرفتن نحوه بلند شدن و مناسب سازی محیط به کاهش خطرات کمک می کند.



هنگام زمین خوردن:



۱. زمانی که وضعیت نشان داده شده در شکل بالا را پیدا کردید، سعی کنید تا خود را به حالت چهار دست و پا در بیاورید..

۲. سپس خود را به یک وسیله کمکی ثابت برسانید تا بتوانید به آن تکیه کنید. (مثلا مبل)

۳. از مبل برای بلند شدن از زمین کمک بگیرید.



از یک وسیله کمکی در این موارد استفاده کنید:



• برای بلند شدن
• برای بلند کردن یک شی از زمین مثلا استفاده از یک انبر با دسته بلند.

از جا به جا کردن اشیاء خیلی سنگین پرهیز کنید. اشیایی را که از آن ها زیاد استفاده می کنید در



محلی که در دسترس است قرار دهید و یا از روش های کمکی برای جا به جایی اشیاء استفاده کنید. (مثل ترالی و واکرهای سبد دار)

مناسب سازی درست محیط اطراف تختخواب:



♦ تمام وسایل مورد نیاز خود را در دسترس قرار دهید.

(مثل آب، تلفن، عصا، وسایل طبی و داروها و ...)

• با توجه به اینکه در شب قدرت دید شما کم می شود منبع نور مناسبی را در محیط قرار دهید.

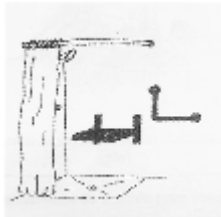
عجله نکنید:

• تلفن: زمان رسیدن به تلفن برای پاسخگویی را پیش بینی کنید. استفاده از تلفن بی سیم را که امکان جا به جایی آن را به همراه خود دارید مد نظر قرار دهید.
• زنگ در: بلندی صدای زنگ در را تنظیم کنید. نوشته ای را روی در قرار دهید تا افراد پشت در صبور باشند.

ایمن سازی دستشویی و توالت:

• در توالت میله های محافظ قرار دهید.

• ارتفاع توالت را به حد مورد نیاز تنظیم کنید.



ایمن سازی حمام:

• از کف پوش غیر لغزنده استفاده کنید.

• زیر دوش بنشینید.

• تخته حمام را روی وان قرار دهید.

• از میله محافظ استفاده کنید.

• جلوی دستشویی بنشینید.

(توالت، در آوردن و پوشیدن لباس به صورت نشسته).

