*سقوط و عدم تعادل*

سقوط یا زمین خوردن عبارت است از حادثه ای که نتیجه آن قرار گرفتن ناخواسته فرد بر روی زمین یا از یک سطح به همان سطح یا سطح پایین تر با یا بدون از دست دادن هوشیاری و با یا بدون آسیب می باشد که با وقایع مهم حاد داخلی (صرع، سکته مغزی و سنکوپ) و تصادفات مانند تصادف ماشین تفاوت دارد.

***علل سقوط :*** علل مختلفی دارد و معمولاً ترکیبی از:

***علل داخلی:*** مانند ضعف در تعادل، ضعف بینایی،کاهش شنوایی، افت فشارخون وضعیتی، دمانس، بیماری های قلبی عروقی، کم خونی، بیماری های عفونی، دیابت، سکته مغزی، التهاب مفاصل، ضعف عضلانی، پارکینسون، کمبود ویتامین B12، سرگیجه و ...

***علل خارجی:*** مانند مصرف برخی داروها، محیط نامناسب و یا محیط ناآشنا، روشنایی ضعیف، عدم وجود امکانات ایمنی، وجود قالیچه های لغزنده روی سنگ و ... بوده که منجر به زمین خوردن می گردد.

سالمندان 70 ساله و بالاتر و سالمندان زن بیشتر در معرض خطر سقوط قرار دارند.

***مداخلات آموزشي براي اصلاح شيوه زندگي به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **پيشگيري از سقوط در راه پله** | **پيشگيري از زمين خوردن در آشپزخانه** | **پيشگيري از زمين خوردن در حمام** | **پيشگيري از زمين خوردن در اتاق** | **اصول كلي پيشگيري از زمين خوردن و سقوط** |
| ثابت كردن كف پوش پله ها به وسيلة گيره هاي مخصوص به پله | ليز نبودن كف پوش آشپزخانه | استفاده از دمپايي هاي غير ابري و غير ليز در حمام | نصب كليد برق اتاق در نزديك ترين محل به درب ورودي | استفاده از صندلي با پايه ثابت براي نشستن و اجتناب از نشستن بر روي صندلي چرخ دار |
| استفاده از نرده پله و يا ميلة نصب شده بر روي ديوار در زمان بالارفتن از پله | استفاده نكردن از واكس براق كننده كف آشپزخانه | استفاده از پادري هاي پلاستيكي مخصوص در كف حمام | پرهيز از پهن كردن پتو يا روفرشي بر روي فرش | پرهيز از پوشيدن دمپايي  استفاده از کفش مناسب |
| روشن كردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پايين رفتن از پله ها | خشك و تميز بودن كف آشپزخانه | استفاده از ميله هاي نصب شده بر روي ديوار حمام به عنوان دستگيره | قرار ندادن وسايل خانه به خصوص در مسير اتاق خواب به توالت و آشپز خانه | به كار بردن وسايل كمكي براي راه رفتن مثل عصا و واكر به طور صحيح |
| عاري كردن راه پله ها از هر گونه وسايل اضافي | استفاده از يك صندلي يا چهار پايه براي زير دوش و يا دوش دستي در صورت نشستن در حمام | رد كردن سيم وسايل برقي مثل تلويزيون راديو و… از كنار ديوار | نزديك به ديوار قرار گرفتن در موقع قدم زدن به ويژه در فضاي باز |
| چسباندن نوار رنگي يا رنگ كردن لبة پلة اول و پلة آخر | استفاده از نور مناسب براي روشنايي اتاق در موقع خواب شب | استفاده از عينك با نمره مناسب براي اصلاح بينايي خود |
| استفاده از تخت خواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پاي سالمند به زمين) | خودداري ازحمل بسته هاي زياد به طور همزمان |
| قرار دادن تلفن در نزديكي محل خواب و نشستن | پرهيز از پوشيدن لباس هاي بلند |
| ثابت کردن لبه های فرش، به منظور پیشگیری از گير كردن پا به لبه فرش | خودداري از بالا رفتن از نردبان يا ايستادن روي چهار پايه |

***مریم مرادی***

***کارشناس ارشد پرستاری سالمندان***

***(گروه پرستاری، سلامت سالمندان و روان پرستاری)***