

سقوط وعدم تعادل

سقوط یکی از مشکلات شایع و جدی در میان سالمندان است که باعث معلولیت و وابستگی سالمندان و افزایش مرگ و میر آن‌ها می‌شود. با افزایش میانگین سنی در جمعیت‌های مختلف و افزایش سالمندان، میزان افتادن و اثرات ناشی از آن روز به روز در حال افزایش است. انواع اختلالات در سیستم‌های حرکتی، بینایی، شنوایی و حس عمیق ناشی از پروسه افزایش سن در نهایت می‌توانند سبب افزایش ریسک افتادن در سالمندان شوند.

لذا سقوط در بین سالمندان از اهمیت زیادی برخوردار است و حتی اگر آسیب فیزیکی جدی رخ ندهد می‌تواند باعث ترس از سقوط مجدد و در نتیجه باعث کاهش فعالیت‌های ابزاری روزمره زندگی شود. به همین دلیل بررسی علل سقوط سالمندان و شناسایی سالمندان در معرض خطر سقوط با هدف کاهش خطر سقوط و پیشگیری از آن امری ضروری است.

بیشترین دلیل صدمات در افراد بالای ۶۵ سال، سقوط در سطح هم‌تراز یا زمین خوردگی است، سقوط یا زمین خوردن عبارت است از حادثه‌ای که نتیجه آن قرارگرفتن ناخواسته فرد بر روی زمین یا از یک سطح به همان سطح یا سطح پایین‌تر با یا بدون از دست دادن هوشیاری و با یا بدون آسیب می‌باشد که با وقایع مهم حاد داخلی (صرع، سکته مغزی و سنکوپ) و تصادفات مانند تصادف ماشین تفاوت دارد.

صغری رجبی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



فهیمة امانی

کارشناس سالمندان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



عوامل مختلفی باعث زمین خوردگی سالمندان می‌شود:

علل داخلی یا عوامل درونی: مانند ضعف در تعادل، ضعف بینایی، کاهش شنوایی، افت فشار خون وضعیتی، دمانس، بیماری‌های قلبی عروقی، کم خونی، بیماری‌های عفونی، دیابت، سکته مغزی،



التهاب مفاصل، ضعف عضلانی، پارکینسون، سرگیجه و اختلال تغذیه‌ای مثل کمبود کلسیم و ویتامین D. **علل خارجی یا عوامل بیرونی:** مانند مصرف برخی داروها، محیط نامناسب یا محیط نا آشنا، روشنایی ضعیف، عدم وجود امکانات ایمنی، وجود قالیچه‌های لغزنده روی سنگ و ... که منجر به زمین خوردن می‌شود. نور کم، سطح ناهموار، پله و کفش نامناسب از مهم ترین عوامل محیطی عنوان شده است.

زمین خوردگی یک مشکل جدی و شایع در سالمندان است که هم باعث کاهش عملکردها و هم تغییر در کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. داشتن جامعه سالمند سالم، نیاز به توجه بیشتر به سالمندان و ایجاد محیط امن دارد، لذا ارزیابی اولیه با استفاده از ابزارهای استاندارد، نقش کلیدی در شناسایی واقعی سالمندان در معرض خطر سقوط و حمایت از آن‌ها دارد.

در ارزیابی سالمندان بالای ۶۰ سال از نظر سقوط و عدم تعادل توسط بهورز / مراقب سلامت سه سوال پرسیده می‌شود: ۱. آیا در یک سال اخیر سابقه سقوط داشته‌اید؟ اگر بلی چند بار، در چه مکانی، در حین انجام چه فعالیتی، آیا دچار صدمه هم شده‌اید؟

۲. آیا هنگام راه رفتن یا ایستادن احساس ناپایداری و عدم تعادل داشته‌اید؟

۳. آیا از اینکه سقوط کنید می‌ترسید؟ در صورت پاسخ مثبت به هر یک از سوالات بالا تست تعادل در وضعیت حرکت را برای سالمند انجام می‌دهیم. تست تعادل در وضعیت حرکت: از سالمند بخواهید از روی صندلی بلند شود و به اندازه سه متر در مسیر مستقیم تا نقطه ای که روی زمین با علامت مشخص کرده آید با سرعت معمولی به طرف جلو برود، سپس

برگردد و به طرف صندلی آمده و مجدد روی صندلی بنشیند، از زمان شروع حرکت سالمند برای برخاستن از صندلی تا نشستن مجدد وی، با ثانیه شمار زمان بگیرید. چنانچه زمان انجام این فعالیت حداکثر ۱۲ ثانیه به طول بیانجامد، تست را طبیعی و در غیر این صورت، یعنی اگر زمان تست بیش از ۱۲ ثانیه طول بکشد، تست را غیر طبیعی قلمداد کنید. اگر سالمند با ابزار کمکی مثل عصا یا واکر راه می‌رود. این تست را با استفاده از آن انجام دهید. در تمامی مراحل انجام تست، ایمنی سالمند رادر نظر بگیرید.

برنامه‌های پیشگیری از سقوط در سالمندان باعث بهبود فعالیت‌های ابزاری روزمره زندگی می‌شود، لذا توصیه می‌شود کارکنان بهداشتی برنامه آموزشی پیشگیری از سقوط را به سالمندان مطابق بسته خدمت آموزش دهند.

- کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان
- کتاب سالمندی و سلامت، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی و معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع)

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۰۹۳۹ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۳۹)