

یک درس یک تجربه

سقوط‌های ساده اما دردسرساز



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- مفاهیم ساده مرتبط با سقوط در سالمندان را بیان کنند.
- راه‌های کاهش خطر سقوط یا زمین خوردن سالمندان را شرح دهند.
- با ضرورت انجام ارزیابی تعادل و ترس از سقوط در سالمندی آشنا شوند.

زهرا محمدی

مریی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



مقدمه

سقوط یا زمین خوردن عبارتست از حادثه‌ای که نتیجه آن افتادن ناخواسته فرد روی زمین یا از یک سطح به همان سطح یا سطح پایین‌تر، با یا بدون از دست دادن هوشیاری و آسیب است که با وقایع مهم حاد داخلی مانند صرع، سکته مغزی و سنکوپ و تصادف تفاوت دارد. سقوط علل مختلفی دارد و معمولاً ترکیبی است از علل داخلی مانند: ضعف در تعادل، ضعف بینایی، کاهش شنوایی، افت فشارخون وضعیتی، دمانس، بیماری‌های قلبی عروقی، کم‌خونی، بیماری‌های عفونی، دیابت، سکته مغزی، التهاب مفاصل، ضعف عضلانی، پارکینسون، سرگیجه، کمبود ویتامین B ۱۲، کمبود کلسیم و ویتامین D و علل خارجی مانند: مصرف برخی داروها، محیط نامناسب یا محیط ناآشنا، روشنایی ضعیف، نبود امکانات ایمنی، وجود قالیچه‌های لغزنده روی سنگ یا سرامیک است. سالمندان بالای ۷۰ سال و سالمندان زن بیشتر در معرض سقوط قرار دارند. براساس آمارها بیش از یک سوم افراد بالای ۶۰ سال حداقل سالی یک بار سقوط می‌کنند. معمولاً ۲۰ درصد افرادی که دچار سقوط شده‌اند در بیمارستان بستری می‌شوند. در ۴۰ درصد موارد، سقوط سبب می‌شود سالمندان در مراکز نگهداری سالمندی پذیرش شوند بنابراین سقوط در واقع شایع‌ترین مشکل ایمنی در افراد سالمند محسوب می‌شود و چون همراه با آسیب جسمانی، شکستگی، معلولیت و ... است، تأثیر مستقیم و غیر مستقیم روی عملکرد سالمند دارد.

اهمیت آموزش‌های پیشگیری از سقوط

یک روز که برای پایش فعالیت‌های برنامه سالمندان به یکی از مراکز خدمات جامع سلامت شهر سبزوار مراجعه کردم متوجه شدم یکی از سالمندان به همکار مراقب سلامت ما معترض شد که چرا برای همین کارها و آموزش‌های ساده، با من و پسرم بیش از بیست بار تماس گرفتید... یعنی برای همین سنجش وزن و فشارخون و حرف‌های تکراری اصرار داشتید که این همه راه بیایم؟! همکار مراقب سلامت با طمانینه و سعه صدر پاسخ داد: بله حق با شماست و آموزش‌های ما ساده هستند ولی

حقیقت این است که همین آموزش‌های ساده گاهی از بزرگ‌ترین مشکلات سالمندان پیشگیری می‌کند. به طور مثال همین سال قبل یکی از مراجعان ما، جلو در اتاق، دچار سقوط شد و دستش شکست و بعد از آن به علت ترس از سقوط و طولانی شدن فرآیند درمان، زمین‌گیر و نیازمند مراقبت ۲۴ ساعته شد... پسر ۵۳ ساله‌اش هم ضمن درمان و مراقبت از مادر سالمندش، از سلامت خود، غافل و به علت افزایش فشارخون، دچار سکته قلبی شده و فوت کرد. دو سه ماه بعد، پدر و مادر که تحمل داغ و سوگ فرزندشان را نداشتند به رحمت خدا رفتند. یعنی همه چیز از یک زمین خوردن ساده شروع شد که به علت مشکلات بینایی و گلوکوم تشخیص داده نشده، رخ داده بود و باعث عدم تحرک و زمین خوردن حاج خانمی شد که تا قبل از آن سقوط، به شکل مستقل زندگی خود و اطرافیانش را مدیریت می‌کرد.

بیش از یک سوم سالمندان هر ساله حداقل یک بار زمین خوردن را تجربه می‌کنند که ۷۵ درصد از آن‌ها در منزل یا اطراف آن اتفاق می‌افتد و شایع‌ترین محل زمین خوردن، اختلاف سطح زمین و پله‌هاست، لذا تناسب ساختاری برای حضور سالمندان در منزل و جامعه بسیار اهمیت دارد که اگر در مورد بالا، رعایت می‌شد و در اتاق بدون آستانه و اختلاف سطح ساخته می‌شد، این مشکل رخ نمی‌داد. آموزش فعالیت بدنی و ورزش منظم نیز مورد مهمی در پیشگیری از سقوط است که اگر حاج خانم اهل ورزش بوده و توانایی حفظ تعادل را داشت شاید این حادثه، کنترل می‌شد.

اگر بینایی و مشکلات چشمی بررسی و زودتر تشخیص داده و درمان می‌شد، محدودیت دید منجر به سقوط



عوارض روحی و روانی شامل افسردگی و اضطراب است. ترس از سقوط به خودی خود موجب افت عملکرد و کاهش کیفیت زندگی در بیست درصد سالمندان شده و عزت نفس و امید را در سالمندان کاهش می‌دهد.

نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت سقوط در سالمندان و کاهش فعالیت‌های سالمند پس از سقوط به علت وحشت و ترس از سقوط مجدد و عوارض گسترده مربوط به سقوط که منجر به ناتوانی پایدار به خصوص در زنان سالمند می‌شود، لذا به‌کارگیری توصیه‌های پیشگیری از سقوط در سالمندان بسیار مناسب و کاربردی است. انجام معاینات دوره‌ای توسط مراقب سلامت و بهورز و معاینات پزشکی، کنترل بینایی، درمان مشکلات اسکلتی و آگاهی از عوارض دارویی نظیر سرگیجه، بسیار اهمیت دارد. از سویی تغییر سبک زندگی به سمت ورزش مرتب و منظم جهت حفظ تعادل سالمندان، توصیه می‌شود.

پیشنهادها

با توجه به اهمیت استقلال در سالمندی موفق، لازم است با آموزش پیشگیری از سقوط موجود در بسته خدمت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمندان و مجموعه آموزشی شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی و عوارض آن در سالمندی و ارزیابی دقیق تعادل در سالمند و انجام مراقبت‌های دوره‌ای مانند بررسی افت فشارخون وضعیتی، در حفظ و ارتقای سلامتی و استقلال سالمندان عزیز کوشا باشیم. هم‌چنین به یاد داشته باشیم بعد از هر مورد سقوط، سالمند را به لحاظ عوارض روانی و اجتماعی بررسی کنیم چراکه حدود ۲۰ درصد از سالمندان به خاطر ترس از سقوط دچار کاهش کیفیت زندگی می‌شوند.

نمی‌شد. اگر ترس بعد از سقوط و طولانی شدن زمان درمان، موجب بی‌حرکی و محدودیت فعالیت‌های روزانه نمی‌شد یا با مشاوره و روان‌درمانی بر این ترس غلبه می‌شد، کیفیت زندگی به قبل از سقوط برمی‌گشت و سالمند مستقلاً زندگی می‌کرد.

اگر فرزند خانواده به عنوان مراقب سالمند برای دریافت آموزش‌های ساده و مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کرده و مشکل فشارخونش بررسی و کنترل شده بود، جامعه و خانواده از حضورش بی‌بهره نبود.

اگر بعد از فوت فرزند، خانواده سوگوار، آموزش و مشاوره سوگواری را گذرانده بودند و به مشاور، ارجاع شده بودند، شاید چراغ این خانه به این زودی‌ها بی‌فروغ نمی‌شد.

بنابراین انجام مراقبت دوره‌ای فرد سالمند، بررسی افت فشارخون، انجام تست تعادل در سالمندان و آموزش‌های پیشگیری از سقوط طبق بوکلت چارت سالمندان، خدمتی مفید و کاربردی است.

عوارض سقوط

عوارض جسمی شامل درد، زخم و ناتوانی است. حدود یک درصد از سقوط‌ها منجر به شکستگی سر ران می‌شود که تقریباً ۲۵ درصد از افراد با این شکستگی در عرض شش ماه فوت می‌کنند. حدود ۶۰ درصد محدودیت حرکتی پیدا می‌کنند و ۲۵ درصد برای ادامه زندگی وابسته به دیگران می‌شوند. در کل شش درصد سقوط‌ها منجر به شکستگی می‌شوند.

عوارض اجتماعی شامل وابستگی به شکل نیاز به مراقبت در منزل، هزینه و کاهش کیفیت زندگی فرد سالمند و خانواده وی است. عوارض فیزیولوژیک مانند ترس از سقوط مجدد منجر به کاهش فعالیت، تنها شدن و کاهش فعالیت‌های بدنی می‌شود.

منابع

- بسته خدمت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمندان ویژه بهورز و مراقب سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت سالمندان ۱۳۹۸.
- صدرالهی ع. جامعه‌شناسی و مبانی بهداشت سالمندی. ۱۳۹۷ (نشرجامعه نگر)