



پیشگیری از سقوط

راهکارهایی که در ادامه توضیح داده می‌شود برای پیشگیری از سقوط و عواقب آن مؤثر است.

- یک برنامه ورزشی سبک روزانه داشته باشید.

- ورزش روزانه یکی از مهم‌ترین کارهایی است که خطر سقوط را کاهش می‌دهد، باعث می‌شود قدرت بدنی شما بیشتر شود، تعادل بهتری داشته باشید و احساس بهتری را طی روز تجربه کنید. می‌توانید در مورد نوع ورزشی که برای شما مناسب است از پزشک خود بپرسید.

- در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید به‌طور منظم با پزشک مشورت کنید. گاهی اثر داروها در بدن با بالا رفتن سن تغییر می‌کند. بعضی از داروها یا ترکیب بعضی داروها باهم ممکن است باعث خواب‌آلودگی و گیجی شود و خطر سقوط را بیشتر کنند.

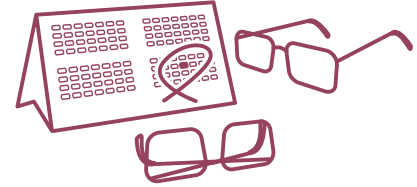
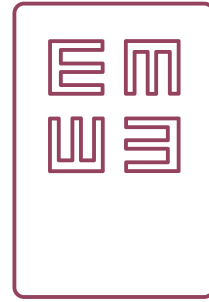
- بعضی داروها باعث افت یا کاهش فشارخون در زمان تغییر وضعیت از حالت خوابیده یا نشسته به حالت ایستاده می‌شوند. توصیه می‌شود ناگهانی و سریع از حالت درازکش یا خوابیده بلند نشوید. برای بلند شدن از تخت ابتدا چند ثانیه لب‌تخت بنشینید و پای خود را آویزان کنید، سپس لبه تخت را بگیرید و به آرامی از جای خود بلند شوید.

پیشگیری از سقوط

سقوط یا افتادن در سالمندان، اتفاق شایعی است. مشکلات ناشی از سقوط در افراد سالمند، زیاد است و حتی ممکن است خطرناک باشد. اشکال دید، ضعف عضلات و اشکال در تعادل، یا مصرف داروها می‌توانند خطر افتادن را بیشتر کنند.



برنامه منظم ورزش
پیاده روی یا



معاینه سالیانه چشم

آن‌ها برای شما راحت است و از نردبان یا چهارپایه برای دسترسی به آن‌ها استفاده نکنید.

برای پایین آمدن از پله‌ها میله‌های کنار آن‌ها را بگیرید. از کفپوش‌های غیر لغزنده برای کف دستشویی و حمام استفاده کنید یا در کنار دوش حمام و توالت فرنگی میله‌هایی کار بگذارید که بتوانید با اتکا به آن‌ها بنشینید یا بلند شوید. نور خانه خود را تنظیم کنید، با افزایش سن شما به نور بیشتری جهت پیدا کردن اشیا و مسیرها در خانه احتیاج دارید بنابراین در شب چراغی را در مسیرهای رفت و آمد روشن بگذارید.

● از سلامت چشم‌های خود مطمئن شوید و در صورت نیاز از عینک استفاده کنید. حداقل سالی یک‌بار برای معاینه چشم مراجعه کنید. اشکال در بینایی می‌تواند خطر سقوط را بیشتر کند.

● در صورتی که سابقه سقوط دارید، سعی کنید تا حد امکان تنها باشید.

● وسایل مورد نیاز مانند دستمال کاغذی، عینک، تلفن را در نزدیک محل خوابیدن خود قرار دهید تا برای بلند شدن و دسترسی به آن‌ها مجبور نباشید سریع یا در حالت خواب‌آلوده بلند شوید.

● دقت کنید از کفش‌هایی استفاده کنید که کف لغزنده نداشته باشند.

● امنیت خانه خود را بیشتر کنید. نیمی از موارد سقوط در خانه اتفاق می‌افتد. دمپایی‌های ابری یا دمپایی‌های با کف لغزنده نپوشید.

● ارتفاع تخت را در کمترین حد ممکن نگاه دارید. وسایلی مثل کتاب، کاغذ، کیسه‌های پلاستیکی، لباس‌هایی که ممکن است در مسیر رفت و آمد باشند را از سر راه بردارید. گوشه‌های فرش که احتمال دارد تا بخورند و موقع راه رفتن به آن‌ها برخورد کنید را صاف کنید یا از وسایل نگه‌دارنده آن‌ها استفاده کنید. وسایل ضروری خود را در کم‌د یا کابینت‌هایی بگذارید که دسترسی به

