

آموزش به بیمار

HE. 166 .01

تاریخ آخرین بازبینی:

1401/07/19



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

بیمارستان امام سجاد(ع) رامسر
بخش CCU

خود مراقبتی برای

پیشگیری از سقوط در افراد

سالمند



تهیه کننده: فاطمه لاریجانی

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. familydoctor 5. betterhealth

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری

از زمین خوردن در اتاق

➤ نصب کلید برق اتاق در نزدیک ترین محل به در ورودی

➤ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی

فرش به خصوص در مسیر اتاق خواب به

توالت و آشپزخانه

➤ رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون،

راديو و ... از کنار دیوار

➤ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در

موقع خواب شب

➤ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن

هر دو پای سلمند به زمین)

➤ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و

نشستن گیر نکردن لبه های فرش به پا

➤ استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار

حمام به عنوان دستگیره استفاده از یک

صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش و

یا استفاده از دوش دستی در صورت نشستن

در حمام

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری

از زمین خوردن در آشپزخانه



➤ لیز نبودن کفپوش آشپزخانه

➤ استفاده نکردن از واکس براق کننده کف

آشپزخانه

➤ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

سقوط در سالمندان

شایعترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش می یابد.

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری

از سقوط سالمندان

- کمک به حفظ تعادل با برخی ورزش ها
- کنترل منزل و محیط اطراف و شناسایی عوامل زمین خوردن
- اخذ آگاهی از پزشک و توجه به برخی از داروها و عوارض آنها مانند سرگیجه و خواب آلودگی
- معاینه مرتب چشم ها و بررسی وضعیت دید و شماره عینک

- استفاده از صندلی با پایه ثابت برای نشستن و اجتناب از از نشستن بر روی صندلی چرخدار
- پرهیز از پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز)

- استفاده از وسایل کمکی مثل عصا و واگر به طور صحیح برای راه رفتن

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از سقوط در راه پله



- ثابت کردن کفپوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص پله
- استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله

- روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها
- نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راه پله
- چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر

توصیه های خودمراقبتی بر ای پیشگیری از زمین خوردن در حمام



- استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام