

پیشگیری از سقوط سالمندان



سقوط عامل اصلی صدمات در جامعه‌ی سالمندان است و می‌تواند توانایی استقلال آنها را تا حد زیادی کاهش دهد. برای محافظت از سلامتی خود و کاهش خطر سقوط، هم‌اکنون اقدام کنید.



هر ۱۱ ثانیه، یک فرد مسن، در اورژانس، به علت سقوط تحت معالجه قرار می‌گیرد. هر ۱۹ دقیقه یک سالمند در اثر سقوط می‌میرد.



سازمان آتش‌نشانی
اورنج کاونتی

(714) 573-6200
ocfa.org



وعده‌های غذایی، داروها و ورزش را مدیریت کنید

- وعده‌های غذایی سالم را انتخاب کنید و برای جلوگیری از افت فشار خون، مایعات بنوشید.
- درباره‌ی داروها از پزشک یا داروساز خود مشورت بگیرید. بسیاری از داروهای تجویزی برای سالخورده‌گان با هشدارهایی در ارتباط با خطر سقوط، همراه هستند.
- تمریناتی مانند تای چی یا یوگا انجام دهید که قدرت و تعادل شما را بهبود بخشند.

خانه خود را ایمن‌تر کنید

- دستگیره‌ی کمی سالمندیار را در خارج از محل دوش یا وان و در نزدیکی توالت نیز نصب کنید.
- کفپوش‌های ضدلغزش را در وان و کف حمام قرار دهید.
- با حذف کفش‌ها، لباس‌ها، کتاب‌ها، سیم‌های برق یا سایر مواردی که ممکن است تردد را برای‌تان مشکل کند، محل عبور و مرور را مرتب و تمیز نگه دارید.
- اطمینان حاصل کنید که حمام‌ها، راهروها و پله‌ها، از روشنایی خوبی برخوردارند.
- پادری‌ها را با پادری‌های ضدلغزش جایگزین کنید. برای افزایش ثبات، از ترمز فرش در زیر پادری‌ها و فرش‌ها استفاده کنید.
- در هر دو طرف راهروها و پله‌ها، نرده‌های کمی نصب کنید.
- برای بلند کردن تخت‌خواب‌ها، صندلی‌ها و مبل‌ها، از بالابر استفاده کنید.
- کابینت‌ها و کشوها را مجدداً مرتب کنید تا موارد بیشتر مورد استفاده، در دسترس‌تر باشند.
- در داخل و خارج از خانه، کفش‌های محکم با پاشنه‌های ضدلغزش بپوشید.

چشمان‌تان را معاینه کنید

- حداقل سالی یک بار به چشم‌پزشک خود مراجعه کرده و در صورت لزوم عینک خود را به‌روز کنید.