



إرشادات للمرضى ولأفراد العائلة
الوقاية من السقوط في سنّ الشيخوخة

الوقاية من السقوط في سنّ الشيخوخة

السقوط في سنّ الشيخوخة يُعدّ أحد الأسباب الرئيسية لتدهور الوظيفي وللمساس بجودة الحياة . واحد من كل ثلاثة أشخاص فوق سن 65 يسقط مرة واحدة على الأقل في السنة، بينما واحد من كل

شخصين بعمر 80 سنة فما فوق يسقط مرة واحدة أو أكثر سنويًا . معظم حالات السقوط تحدث في البيئة المألوفة وداخل المنزل . جزء من حالات السقوط يؤدي إلى كسور، رضوض، وتقييد في الحركة . الشخص الذي تعرّض للسقوط قد يخشى تكرار السقوط، مما قد يدفعه لتجنّب النشاط البدني وتقليل استقلاليتة . يمكن منع السقوط بوسائل بسيطة، ولذلك أعدنا هذا الكتيب .

كيف يمكن الوقاية من السقوط؟

- ملائمة المسكن
- المشي الآمن
- النشاط البدني
- الاستخدام الواعي للأدوية
- الاستخدام الصحيح لوسائل المساعدة السلامة
- متابعة البصر السمع
- ملائمة التغذية

ملائمة المسكن

غرف المعيشة (الصالون، غرفة النوم وغيرها)

- إخلاء الأرضية من الأغراض، وأسلاك الهاتف والكهرباء لمنع التعرّض والانزلاق.
- إزالة السجاد أو تشييته جيدًا بالأرض باستخدام مواد لاصقة (يُمنع استخدام السجاد غير المثبت).
- الحرص على أن تكون الممرات خالية، وترتيب الأثاث داخل الغرف وليس في الممرات.
- إغلاق الأدراج وأبواب الخزائن.
- تجنّب استخدام أثاث غير ثابت أو متمايل.
- استخدام هاتف لاسلكي أو وضع الهاتف الأرضي في مكان سهل الوصول.
- تجنّب الصعود إلى أماكن مرتفعة باستخدام كرسي أو سلّم، ووضع الأغراض المستخدمة يوميًا في متناول اليد.

الحمام المرحاض

- يُفضّل الاستحمام في دش، ويُنصح بالاستحمام جلياً على كرسي .
- استخدام صابون سائل، لأن الصابون الصلب قد يزلق من اليد ويسبب السقوط .
- تجفيف الأرضية فوراً بعد البلل لمنع الانزلاق.
- تجفيف الجسم جيداً قبل الخروج من الدش.

وسائل السلامة

- تركيب بساط مطاطي مانع للانزلاق داخل الدش أو حوض الاستحمام.
- تركيب مقابض إمساك ثابتة في الدش، الحمام والمرحاض (يُنصح باستشارة مختص).
- استخدام كرسي ثابت داخل الدش أو حوض الاستحمام.
- عند الحاجة، استخدام رافع لمقعد المرحاض لتسهيل الجلوس والقيام.
- يُنصح بتركيب زر طوارئ في المنزل.

الإضاءة المناسبة

- تركيب إضاءة قوية غير مبهرة .
- وضع مصباح بجانب السرير في متناول اليد.
- تشغيل إضاءة ليلية في الممرات والمرحاض، وخاصةً في الطريق بين غرفة النوم والمرحاض ليلاً.

السلام

- التأكد من أن السلالم ثابتة، سليمة ومضاءة جيداً (وإصلاح السلالم المكسورة).
- إخلاء السلالم من الأغراض.
- التأكد من وجود درابزين ثابت من الجانبين والإمساك به جيداً.
- يُنصح بطلاء حافة الدرجة بلون بارز.
- التمهّل أثناء الصعود والنزول.
- نزع نظارات القراءة أثناء الصعود أو النزول على السلالم.

المشي الآمن

- ارتداء أحذية مريحة، مغلقة من الخلف، ذات كعب منخفض وعريض ونعل مانع للانزلاق.
- تجنّب المشي بالجوارب أو الجوارب النسائية (النابلون).
- تجنّب المشي بالأحذية المفتوحة مثل "كروكس".

استخدام وسائل المساعدة

- إذا كان المشي غير ثابت:
- استخدم عصا أو مشاية لسلامتك.
- استشر أخصائي علاج طبيعي أو علاج وظيفي لضبط ارتفاع العصا أو المشاية.
- التأكد من سلامة المطاط في أسفل العصا أو المشاية وعدم تآكله.

النشاط البدني

يمكن البدء بممارسة النشاط البدني في أي عمر.
يُفضّل ممارسة نشاط بدني يشمل مكوثات اللياقة الأربعة:

- تقوية البدني
- تحسين القدرة على التحمل
- المرونة
- التناسق الحركي يُنصح باستشارة أخصائي علاج طبيعي قبل البدء

الاستخدام الواعي للأدوية

- إبلاغ الطبيب/ة، الممرّض/ة أو الصيدلي/ة عن جميع الأدوية التي تتناولها.
- فحص ما إذا كانت هناك أدوية قد تسبب دوارًا أو نعاشًا.
- في حال وجود خطر من تداخل الأدوية، يجب ملائمة النشاطات اليومية وفقًا لذلك.

متابعة البصر السمع

- ضعف البصر قد يؤدي إلى السقوط، لذلك يجب فحص النظر بانتظام وتجهيز أرقام هواتف ضرورية بخط كبير وواضح
- جهاز السمع من أهم الأجهزة الوظيفية للحياة اليومية. للأذن دور مزدوج: السمع والتوازن.
- السمع الجيد يساعد على استقبال المعلومات الصوتية من البيئة والحفاظ على التوازن.
- تراجع السمع مع التقدّم في العمر قد يؤدي إلى تقليل المشاركة الاجتماعية، زيادة خطر الاكتئاب والقلق، التأثير على القدرات المعرفية، تقليل النشاط البدني وزيادة خطر السقوط (بمقدار 1.4 مرة).
- من المهم مراجعة طبيب أنف وأذن وحنجرة وإجراء فحص سمع مرة كل سنتين على الأقل بعد سن 65.
- في حال تشخيص ضعف سمع دائم لدى البالغين، يجب ملائمة أجهزة سمع ووسائل مساعدة لتحسين السمع والتأثير الإيجابي على الثبات والتوازن.

ملائمة التغذية

- هناك أهمية كبيرة للحفاظ على تغذية متوازنة تشمل الفيتامينات والمعادن لتقوية العظام.
- الحفاظ على وزن جسم سليم (ليس منخفضًا جدًا ولا زائدًا)، لما له من تأثير على الوقاية من السقوط.
- التوصية هي اتباع النظام الغذائي المتوسطي المعتمد على أطعمة طبيعية غير مصنّعة، والغني بالمواد الضرورية للجسم.
- يُنصح باستشارة أخصائي/ة تغذية عند الحاجة لملائمة غذائية.