

حوادث سالمندان



تدوین: سها فخری

زیر نظر نماینده علمی قطب خانم دکتر رشادت

سالمندی

دوران سالمندی مرحله ای از زندگی است که از ۶۵ سالگی شروع می شود و با دگرگونی های تدریجی در عملکرد تمام سیستمهای بدن همراه است این باور که دوران پیری در همه افراد با کاهش تواناییهای جسمی و روانی عمیق همراه است واقعیت ندارد و اکثر افراد سالمند تواناییهایشان را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند حفظ فعالیت اجتماعی برای سلامت جسمی و روانی سالمندان حائز اهمیت است در این صورت فرد سالمند می تواند احساس کفایت و احترام به خود را تداوم بخشد. در عین حال کندی یکی از ویژگیهای دوران پیری است. این کندی در کلیه حرکات و از جمله عکس

العمل های فرد مسن وجود دارد بنابراین تاخیر در واکنشها موجب تاخیر در دوری از منبع خطر می شود و بدین نحو سالمند همواره به مراقبت از خطر و حفظ ایمنی نیاز پیدا می کند.

حوادث در سالمندان

آخرین تجزیه و تحلیل اطلاعات برنامه کشوری پیشگیری از حوادث خانگی حاکی از آن است که میزان بروز حوادث خانگی در مقطع سنی ۴-۰ سال بالاترین حد را داراست و از آن مرحله تا سنین بعد این میزان رو به کاهش است اما مجدداً میزان حوادث خانگی در مقطع سنی ۶۰ و بالاتر افزایش قابل توجهی می یابد



پنج علت عمده مرگ ناشی از حوادث در سالمندان

تماس با آتش (۲۴ درصد)، سقوط (۲۲ درصد)، تماس با مایعات داغ (۱۱ درصد)، خودکشی (۸ درصد)، تماس با مواد شیمیایی (۸ درصد). (درصدها به نسبت کل مرگهای سالمندان محاسبه شده است)

مبحث خودکشی در مورد سالمندان سالم مورد انتظار نیست ولی در آن دسته از سالمندان مبتلا به افسردگی و یا زوال عقل دوران پیری هستند بیشتر به چشم می خورند

حوادث



سالمدان، به علت تغییرات جسمی و حرکتی ناشی از کهولت از جمله کاهش دید، کاهش شنوایی، ضعف تعادل، کندی حرکتی، بیماریهای ناتوان کننده مثل (آرتروز مفصل رانو، ضعف عضلانی...) و مصرف داروها، سرگیجه، گیجی و عدم تمرکز و نامناسب بودن شرایط محیط بیشتر در معرض حوادث خانگی و خیابانی قرار می گیرند.

• راهکارها

- ❑ برای پیشگیری از حوادث، باید محیط زندگی خود را تا جایی که امکان دارد با شرایط سالمندی خود سازگار سازید و علل ایجاد کننده آنرا برطرف کنید. از محیط خانه شروع کنید.
- ❑ از رفتن به مکانهایی که سر و صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر می کند.
- ❑ برخی از داروها برای گوش ضرر دارد و موجب کاهش شنوایی می شود. بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید.
- ❑ بعلت لرزش دست و ضعف حرکات ظریف انگشتان، ممکن است قادر نباشید که از چاقو و سایر وسایل، سوزن و... به خوبی استفاده کنید حتی المقدور کار با این وسایل را به حداقل برسانید.
- ❑ در نزدیکی محل خواب، نشستن و در مسیرهای رفت و آمدتان در منز، بخاری، ظروف داغ و مایعات داغ وجود نداشته باشد.
- ❑ داروها جدا سازی شوند فقط به مقدار لازم در دسترس باشد و حتی المقدور مصرف دارو به همراه مراقب باشد. سموم رادر ظروف خاصی با برچسب مشخص نمایید و در مکان خاصی قرار نمایید تا اشتباها خورده نشوند.
- ❑ بعلت حالت های بی قراری و بی توجهی و عجولانه غذا خوردن ممکن است غذا و خوراکیها به راههای تنفسی بپرد و منجر به خفگی گردد. جهت پیشگیری بهتراست حین غذا خوردن تنها نباشد و با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- ❑ هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتما چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد.
- ❑ در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هردلیل و یاریختن روغن در کف آشپزخانه، بلافاصله آن را خشک کنید و برای اینکار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

❓ اشیاء مورد استفاده خود در قفسه های پایین کابینت بگذارید تا دسترسی به آنها آسان باشد و جلو دست و پای شمارا نگیرد.