

النشرة الإلكترونية

نوفمبر
2023

صحة كبار السن



السقوط وكيفية الوقاية منه

كبار السن الذين تتجاوز أعمارهم 65 سنة أكثر عرضة لحالات السقوط المميتة.

تعد حوادث السقوط أحد أهم الأسباب المؤدية إلى الوفاة بجروح غير متعمدة في العالم.



العوامل التي تزيد من خطر السقوط عند كبار السن

- ضعف العضلات واختلال التوازن.
- ضعف البصر وضعف الإدراك.
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- تعاطي الكحول والمخدرات.
- البيئات غير الآمنة، وخاصة لمن يعانون من اختلال التوازن وضعف البصر.

المشاكل الصحية التي قد تحدث نتيجة للسقوط



إصابة الرأس
والدماغ



الكسور مثل:
كسور الرسغ والذراع
والكاحل والورك



الجروح
والرضوض



نصائح للوقاية من السقوط

- الحرص على ممارسة النشاط البدني مع التركيز على تمارين تقوية العضلات والعظام والتوازن.
- ارتداء الأحذية المناسبة.
- الامتناع عن تناول الكحول والمخدرات.
- فحص النظر بصورة دورية وارتداء النظارات المناسبة.
- استخدام الأجهزة الطبية التي تساعد على الحركة مع حفظ التوازن.
- استشارة الطبيب لمراجعة الخطة العلاجية في حال سبب أحد الأدوية أعراض جانبية مثل الدوخة أو اختلال التوازن.
- تقييم البيت وإدخال تعديلات عليه ليكون أكثر أماناً لكبار السن.
- الاحتفاظ بقائمة أرقام الطوارئ بخط كبير بالقرب من كل هاتف أرضي بالمنزل وحفظها ضمن "المفضلة" على الهاتف المحمول.

نصائح لجعل المنزل أكثر أماناً لكبار السن



• التأكد من وجود إضاءة جيدة في المنزل كما يمكن استخدام الأضواء التي يتم تنشيطها بالحركة للمساعدة في إضاءة السلالم والممرات.

• الحرص على ترتيب أثاث المنزل بحيث لا يعترض الطريق أثناء المشي وتجنب تغيير أماكن الأثاث قدر الإمكان.

• الحرص على إبقاء الأسلاك الكهربائية بالقرب من الجدران وبعيداً عن مسارات المشي

• الحرص على تجنب ترك الكتب أو الأوراق أو الملابس أو الأحذية على الأرض أو الدرج.

• التأكد من تثبيت جميع السجاد بإحكام على الأرض.

• التأكد من وجود درابزين على جانبي السلالم وأن يكون مثبت بصورة آمنة.

• تركيب قضبان الإمساك بالقرب من المراض وحوض الاستحمام.

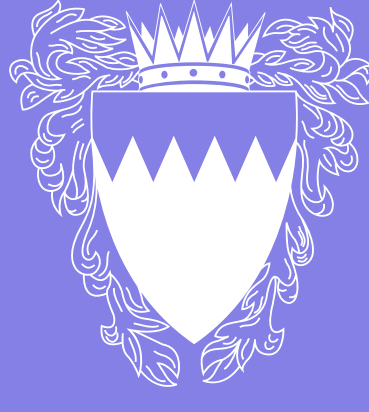
• الاحتفاظ بالأدوات التي يستخدمها كبار السن بشكل متكرر في مكان يسهل الوصول إليه.

المراجع

References

- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/why-falls-matter>
- <https://www.cdc.gov/falls/facts.html>
- <https://www.msmanuals.com/ar/home/%D9%82%D8%B6%D8%A7%D9%8A%D8%A7-%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%83%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%82%D9%88%D8%B7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D9%83%D9%90%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%82%D9%88%D8%B7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D9%83%D9%90%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86>
- <https://www.nia.nih.gov/health/preventing-falls-home-room-room>

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز
الصحة
Health Promotion