**روز نهم مهر ماه اول اکتبرروز جهانی سالمند گرامی باد**

**پيشگيري از حوادث در سالمندان**

سالمندان به علت تغييرات جسمي وحرکتي ناشي از کهولت از جمله کاهش ديد ، کاهش شنوائي ، ضعف تعادل ، کندي حرکتي ، بيماريهاي ناتوان کننده ،مصرف داروها ، سرگيجه وعدم تمرکز ونامناسب بودن شرائط محيط بيشتر در معرض حوادث خانگي وخياباني قرار مي گيرند .

افتادن وزمين خوردن از شايع ترين حوادث دوره سالمندي است گاهي علت آن محيط زندگي ماست ما بايد محيط زندگي خودمان را تا جائي که امکان دارد با شرائط سالمندي خود سازگار نمائيم .پله ها ،آشپزخانه ،حمام ،اتاق ومحيط اطرافمان رابايد اندکي تغيير دهيم تااز بروز حوادث جلوگيري کنيم .

**سقوط در محيط خانه :**

* **پله ها** : شايع ترين محل زمين خوردن هستند بنابراين :
* هنگام بالا وپايين رفتن از پله ها ،حتما چراغ راه پله را روشن کنيد تا نور کافي باشد .
* لبه پله هارا با چسباندن نوار رنگي مشخص تاانتهاي پله بهتر ديده شود .
* وجود نرده در کنار پله ها ضروري است .
* درصورتي که روي پله ها را بافرش يا موکت پوشانده ايد حتما کف پوش را به وسيله گيره هاي مخصوص به پله ثابت کنيد .
* راه پله عاري از هرگونه وسائل اضافي باشد .

2-آشپزخانه : يکي از محل هاي شايع زمين خوردن است بنابراين:

* کف پوش آشپزخانه نبايد ليز باشد.
* از واکس هاي براق کننده براي کف آشپزخاته استفاده نکنيد .
* پس از شستن کف آشپزخانه ويا خيس شدن آن ، بلافاصله آن راخشک کنيد .
* اشياء مورد استفاده خودرا در قفسه هاي پايين کابينت قراردهيد چون دسترسي به آن آسانتر است .
* از چهار پايه محکم استفاده کنيد وهرگز ازصندلي به جاي چهار پايه استفاده نکنيد .

3-حمام :به دليل خيس بودن کف آن ، از محل هاي بسيار پرخطر است بنابراين :

* راهروي ورودي به حمام بايد داراي روشنائي باشد .
* از دمپائي براي حمام استفاده کنيد که کف آن ليز نباشد .دمپائي ابري مناسب نيست .
* اگر حمام کردن درحالت ايستاده براي شما سخت است ازيک صندلي يا چهارپايه براي نشستن زير دوش استفاده کنيد .
* صابون ومواد شوينده رادر ظرفي نگهداريد که قابل دسترسي باشد واز افتادن شما بعلت سرخوردن جلوگيري کند.
* از پادري هاي پلاستيکي مخصوص که از ليز خوردن جلوگيري مي کند در کف حمام استفاده کنيد .

4- اتاق : براي کاهش خطرات احتمالي دراتاق خواب به نکات زير توجه کنيد :

* کليد برق بايد در نزديکترين محل به درب ورودي باشد .
* اگر روي تخت مي خوابيد تختي را انتخاب کنيد که بلندي آن طوري باشد که پاي شما به زمين برسد.
* فرش کف اتاق طوري باشد که لبه هاي آن به پا گير نکند.
* پتو يا روفرشي روي فرش پهن نکنيد زيرا امکان جمع شدن وليز خوردن وگير کردن به پارا زياد مي کند .
* وسائي اتاق را طوري بچينيد که سرراه نباشد .
* از پوشيدن لباسهاي بلند که راه رفتن رامشکل مي کند خودداري کنيد .
* درمورد وسائل برقي مثل تلويزيون و.. دقت کنيد که سيم در مسير عبورومرور نباشد.
* اگر مشکل ديد داريدحتما از عينک استفاده کنيد .

5- سائر موارد :

* مسموميت: بدليل ضعف بيتائي احتمال مصرف اشتباه دارو ،موادشيمائي وسموم وجوددارد که جهت جلوگيري بهتر است داروه جداسازي شود وحتي المقدور مصرف دارو به همراه مراقب باشد.
* سوختگي :در نزديکي محل خواب ، مسير رفت وآمد در منزل بخاري ، ظرف داغ وجود نداشته باشد وبادقت کافي وبدون عجاه از مايعات وغذاهاي داغ استفاده نمائيد.
* بريدگي :بعلت لرزش دست ممکن است قادر نباشيد که از چاقو وسوزن و.. به خوبي استفاده کنيد در صورت ضرورت بادقت عمل کنيد ودر مسر رفت وآمدنبايد اشياءتزئيني وجودداشته باشد.
* خم کردن سر به عقب :اين حرکت ممکن است باعث سرگيجه شود بنابراين سعي کنيد موقع لم دادن به پشتي مراقب باشيد .
* بلند شدن ناگهاني :بلندشدن ناگهاني از رختخواب مي تواند باعث سرگيجه وسقوط شود بنالراين موقع برخاستن ابتدا به آرامي بنشيند وبعد بايستيد .

دقت نمائيد رعايت نکات ايمني در کاهش بروز حوادث بسيبار کمک کننده است پس بيائيم شرائط زندگي خودرا در جهت پيشگيري از حوادث تغيير دهيم

**مليحه سالک کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**

منبع :راهنماي بهبود شيوه زندگي سالم در دوره سالمندي از انتشارات وزارت بهداشت