

## ۶ نکته ساده برای پیشگیری از سقوط در سالمندان

همانطور که شما مسن تر می شوید، تغییرات فیزیکی و شرایط بهداشتی، گاهی اوقات داروهای مورد استفاده برای درمان این شرایط، منجر به احتمال افتادن و سقوط در شما می شود.

در اینجا شش استراتژی ساده برای جلوگیری از سقوط در میانسالان و سالمندان توصیه شده است:

**با پزشک خود وقت ملاقات داشته باشید:** ملاقات با پزشک نیازمند پاسخ به یک سری از پرسش ها از سوی بیمار است.

**چه داروهایی مصرف می کنید؟** شما باید یک لیست تجویزی از داروها و مکمل هایی که مصرف می کنید، را در اختیار داشته باشید و به پزشک تان ارائه دهید. پزشک می تواند عوارض جانبی داروها، تداخلات آنها و تاثیرشان در خطر سقوط را بررسی کند. برای پیشگیری از سقوط پزشک ممکن است برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی یا آرام بخش را قطع یا جایگزین کند.

**آیا قبلا سابقه سقوط داشته اید؟** سوال کردن در مورد جزئیات سقوط های قبلی مانند این که چه زمانی سقوط کردید، کجا و چگونه این اتفاق افتاد، در استراتژی پیشگیری از سقوط های بعدی موثر است.

**آیا بیماری ها ممکن است باعث افتادن فرد شود؟** بیماری های معینی در چشم و گوش ممکن است خطر افتادن را افزایش دهد. هنگام ملاقات با پزشک تان سابقه بیماری های تان و اینکه هنگام راه رفتن تا چه حدی راحت هستید، را بیان کنید. برای مثال آیا هنگام راه رفتن احساس سرگیجه دارید، دچار درد مفاصل هستید، پاهای تان بی حس می شود یا نفس کم می آورید؟ پزشک تان همچنین ممکن است با معاینه قدرت عضلانی، توانایی حفظ تعادل و سبک راه رفتن شما را ارزیابی کند.

**فعالیت بدنی داشته باشید:** فعالیت بدنی یک راه طولانی مدت برای پیشگیری از سقوط است. ورزش های ملایم، پیاده روی، یا یوگا را در برنامه های روزانه خود بگنجانید. ورزش های بهبود قدرت و تعادل و دارای هماهنگی و انعطاف در پیشگیری از سقوط موثر است. اگر از یک فعالیت بدنی خاص از نظر دچار شدن به سقوط می ترسید، در مورد انجام آن با پزشک خود مشورت کنید. او ممکن است برنامه های ورزشی شما را بررسی کند و

یا شما را تحت نظر یک درمانگر فیزیکی قرار دهد. درمان گر فیزیکی می تواند برنامه ورزشی خاص به شما ارائه دهد و آن هم با هدف بهبود تعادل، انعطاف پذیری و قدرت عضلانی.

**کفش مناسب بپوشید:** عوض کردن کفش ها می تواند یکی از کارهایی باشد که به جلوگیری از افتادن شما کمک کند. کفش های پاشنه بلند، دمپایی های گشاد، و کفش های با کف صیقلی ممکن است خطر لغزیدن، از دست دادن تعادل و افتادن را افزایش دهند.

درباره کفش های تان به این توصیه ها توجه کنید:

هر بار که کفش می خرید، پای تان را دوباره اندازه بزنید، اندازه پا در طول زمان ممکن است تغییر کند.

کفش هایی را بخرید که کاملاً اندازه پای تان باشند، محکم و پردوام باشند و کف شان صیقلی نباشد.

از کفش های با کف خیلی ضخیم پرهیز کنید.

به جای کفش های بدون بند، از کفش بنددار استفاده کنید و بندها را محکم ببندید. اگر در بستن بندها مشکل دارید، از کفش های دارای بندهای چسبی استفاده کنید..

**جاهای گوناگون خانه را وارسی کنید:** اتاق نشیمن، آشپزخانه، اتاق خواب، دستشویی و حمام، راهروها و پلکان ها هر کدام ممکن است خطراتی را در خود داشته باشند:

جعبه ها، روزنامه ها، سیم های برق، سیم های تلفن را از راهروها جمع کنید.

میزهای عسلی، قفسه های مجلات و زیرگلدانی ها را از مناطق پررفت و آمد خانه بردارید.

فرش های لغزنده را با استفاده از نوار چسب دوطرفه یا سایر وسائل روی زمین ثابت کنید- یا به کلی فرش لغزنده را جمع کنید.

کف چوبی یا موکت شل شده یا کنده شده فوراً تعمیر کنید.

لباس ها، ظروف غذا و سایر لوازم ضروری دم دست تان قرار دهید.

فورا مایعات، روغن یا غذای ریخته شده روی زمین را پاک کنید.

فضای خانه را روشن نگه دارید: برای جلوگیری از پا گذاشتن روی اشیایی که دیدنشان مشکل است، خانه تان را کاملاً روشن نگهدارید:

در اتاق خواب، دستشویی و راهروها از چراغ خواب استفاده کنید.

یک چراغ در نزدیکی تختخواب تان نصب کنید که بتوانید آن را هنگامی در میانه شب برای رفع نیازهایتان بیدار می‌شود، روشن کنید.

چراغ‌ها را پیش از بالا یا پایین رفتن از پله‌ها روشن کنید.

**از وسائل کمکی استفاده کنید:** پزشکتان ممکن است به شما توصیه کند از عصا یا واکر را برای حفظ تعادلتان استفاده کنید. از وسائل کمکی دیگری هم می‌توانید استفاده کنید.

در صورت لزوم، از پزشکتان بخواهید شما را به یک کاردرمانگر معرفی کند. کاردرمانگر می‌تواند با شما درباره سایر راهبردهای پیشگیری از افتادن بحث کند.