

زمین خوردن در سالمندان و کنترل و پیشگیری از
عوارض آن در سالمندان
(راهنمای عملی، پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در منزل)

مؤلفان:

دکتر مرادعلی زارعی پور: دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دکتر محمد سعید جدکال: دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر

سرشناسه	: زارعی پور، مرادعلی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: زمین خوردن در سالمندان و کنترل و پیشگیری از عوارض آن در سالمندان (راهنمای عملی پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در منزل) // مولفان مرادعلی زارعی پور، محمدسعید جدگال.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۷ ص: مصور (رنگی)
شابک	: 978-622-020905-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زمین خوردن در دوران پیری
موضوع	: Falls (Accidents) in old age
موضوع	: زمین خوردن در دوران پیری - پیشگیری
موضوع	: Falls (Accidents) in old age-- Prevention
شناسه افزوده	: جدگال، محمدسعید، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: ۵/۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۶۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۰۰۵

زمین خوردن در سالمندان و کنترل و پیشگیری از عوارض آن در سالمندان

(راهنمای عملی پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در منزل)

تألیف: دکتر مرادعلی زارعی پور - دکتر محمدسعید جدگال

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نویت چاپ: اول- ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۹۷ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۸-۰۹۰۵-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	فصل اول: سالمندی
۸	سالمندی
۸	تعاریف:
۹	شناخت سالمندی و توانایی‌ها آن‌ها
۱۰	نیازهای سالمندان
۱۲	احتیاجات عاطفی
۱۴	بیماری‌های شایع در سالمندان
۱۸	برخی احساسات مشهود در سالمندان
۲۳	تغییرات عادی در دوران سالمندی
۲۷	دلایل ضعف و سستی سالمندان
۲۹	نگهداری از سالمندان در منزل
۲۹	مزایای نگهداری از سالمندان در منزل
۳۰	مراقبت از سالمندان در منزل و حفظ احساس رضایت سالمندان
۳۰	مراقبت از سالمندان در منزل باعث حفظ قدرت و غرور سالمند می‌شود
۳۱	مراقبت از سالمندان در منزل متناسب با نیازهای سالمندان
۳۱	حفظ احساس آرامش خیال در سالمندان
۳۲	مراقبت از سالمندان در منزل متناسب با بودجه سالمند
۳۲	داشتن برنامه متناسب با علائق و نیازهای سالمند
۳۲	انتخاب پرستار توسط خود سالمند
۳۳	امید زندگی و فرآیند سالمندی
۳۵	اصول و ارزشها
۴۶	پیری مثبت چیست؟
۵۱	فصل دوم: زمین خوردن سالمندان و راه کارهای عملی پیشگیری از زمین خوردن
۵۲	تعریف زمین خوردن
۵۳	شیوع زمین خوردن در سالمندان
۵۳	عوارض زمین خوردن

۵۷	علل و عوامل زمین خوردن سالمندان
۵۷	فاکتورهای داخلی
۵۸	فاکتورهای خارجی
۵۹	علل عدم تعادل و توانایی راه رفتن سالمندان
۶۱	زمین خوردن سالمندان در منزل
۶۲	مطالعات در رابطه با شیوع و عوامل زمین خوردن سالمندان
۶۵	مطالعات در رابطه با محیط منزل سالمندان و زمین خوردن
۶۶	ارائه راهکارهای عملی برای بهبود وضعیت ایمنی منزل
۶۶	۱- وضعیت اتاق نشیمن (پذیرایی)
۶۷	۲- وضعیت اتاق خواب
۶۸	۳- وضعیت حمام / دستشویی
۷۰	۴- وضعیت آشپزخانه
۷۱	۵- وضعیت پله‌ها
۷۳	۶- وضعیت نور منزل
۷۴	خلاصه‌ای از مشکلات محیطی خانه و راهکارها
۷۶	راهکارهای پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان
۷۹	خانه هوشمند چیست؟
۸۱	فصل سوم: واقعیت‌های مهم در مورد زمین خوردن سالمندان
۸۲	واقعیت‌های مهم در مورد زمین خوردن سالمندان
۸۳	اتفاقات بسیار شایعی که بعد از زمین خوردن سالمندان پیش می‌آید
۸۴	پس از زمین خوردن سالمندان چه اتفاقی می‌افتد؟
۸۵	چه شرایطی باعث زمین خوردن افراد می‌شود؟
۸۸	هزینه‌های زمین خوردن سالمندان
۸۹	منابع

مقدمه

پدیده افزایش جمعیت سالمندان یکی از مهم‌ترین چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در قرن بیست و یکم به شمار می‌رود. در کشورهای در حال توسعه سرعت رشد جمعیت سالمند بیش از کشورهای توسعه‌یافته بوده و در حال حاضر بیش از نیمی از جمعیت سالمند جهان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. افزایش سالانه جمعیت سالمندان به علت کاهش مرگ‌ومیر و بالا رفتن امید به زندگی، جمعیت جهان را به‌سوی سالمندان سوق می‌دهد. زمین خوردن و صدمات ناشی از آن یکی از مشکلات سلامت سالمندان و جوامع دارای جمعیت سالمند است. فراوانی زمین خوردن در افراد مسن‌تر، افراد باساخته زمین خوردن قبلی بیشتر است. زمین خوردن برای حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد سالمندان در سال اول یک سال اتفاق می‌افتد و حدود نصف آن‌ها زمین خوردن مکرر دارند. حوادث پنجمین علت مرگ سالمندان و زمین خوردن شایع‌ترین علت تروما در این گروه سنی است. زمین خوردن تغییر غیرعمدی و ناگهانی در وضعیت، به دلیل فرود آمدن شخص در سطح پایین‌تر (روی کف یا زمین) است. زمین خوردن می‌تواند پیامدهای کشنده و غیر کشنده داشته باشد در غالب موارد مجموعه‌ای از این عوامل درونی و بیرونی باعث زمین خوردن می‌شوند. پیامدهای ناشی از زمین خوردن سالمندان، نه‌تنها زندگی خود آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به عوارضی از جمله ترس از افتادن مجدد، محدودیت در فعالیت‌ها، انزوا، اجتماعی، افزایش وابستگی به دیگران و مشکلات اقتصادی می‌شود، بلکه تأثیرات مهمی نیز بر روی سیستم‌های بهداشتی- درمانی و اقتصادی جامعه می‌گذارد. بنابراین پیشگیری از زمین خوردن در این گروه ضروری به نظر می‌رسد.