

آموزش همگانی پیشگیری از سقوط

گردآوری و تألیف

دکتر نعیمه خدادادی حسن کیاده، لیلا کونایی زاده ارم ساداتی،
دکتر عنایت اله همایی راد، زهرا حق دوست، دکتر آریانا ریحانیان
دکتر زهرا محتشم امیری، دکتر علی داودی کیاده

زیر نظر:

دکتر شاهرخ یوسف زاده چابک

عنوان و نام پدیدآور	: آموزش همگانی پیشگیری از سقوط/گردآوری و تالیف نعیمه خدادادی حسن کیاده...[و دیگران]؛ زیر نظر شاهرخ یوسف زاده چابک.
مشخصات نشر	: رشت : بلور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۷۵۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: گردآوری و تالیف نعیمه خدادادی حسن کیاده، لیلا کوچکی نژاد ارم ساداتی، عنایت اله همایی راد، زهرا حق دوست، آنیثا ریحانیان، زهرا محتشم امیری، علی داودی کیاکلايه.
موضوع	: حوادث خانگی -- پیشگیری
موضوع	: Home accidents-- Prevention
موضوع	: حوادث خانگی -- پیشگیری -- وسایل و تجهیزات
موضوع	: -- Prevention Equipment and supplies Home accidents
موضوع	: حوادث - پیش بینی های ایمنی
موضوع	: Accident—Safety measures
شناسه افزوده	: خدادادی حسن کیاده، نعیمه، ۱۳۴۶ -
شناسه افزوده	: یوسف زاده، شاهرخ، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۵۱.۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۸۵۴

آموزش همگانی پیشگیری از سقوط

گردآوری و تألیف:	نعیمه خدادادی حسن کیاده-لیلا کوچکی نژاد ارم ساداتی - عنایت اله همایی راد- زهرا حق دوست-آنیثا ریحانیان- زهرا محتشم امیری - علی داودی کیاکلايه
زیر نظر:	شاهرخ یوسف زاده چابک
ناشر:	بلور
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۹
چاپ	پیام سبحان
شمارگان:	۵۰۰
قیمت:	۶۵۰۰۰ تومان

نشانی: رشت، فلکه گاز- ک پرازنده- س مروارید- ط همکف

۰۹۱۱۱۳۶۱۳۲۵

همراه:

۰۱۳-۳۳۴۷۲۷۶۸

تلفن:

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: سقوط در کودکان.....
۲.....	مقدمه.....
۴.....	سقوط از ارتفاع.....
۴.....	پنجره ها.....
۴.....	اقدامات.....
۶.....	دیگر ارتفاعات.....
۶.....	اقدامات.....
۷.....	واکر کودکان.....
۷.....	اقدامات.....
۷.....	حامل کودکان.....
۸.....	مبل.....
۸.....	اقدامات.....
۱۰.....	وان حمام.....
۱۰.....	اقدامات.....
۱۰.....	مکان بازی.....
۱۱.....	اقدامات.....
۱۴.....	سبد خرید فروشگاه.....
۱۴.....	اقدامات.....
۱۵.....	فعالیت های تفریحی.....
۱۵.....	اسکیت سواری.....
۱۵.....	اقدامات.....
۱۶.....	اسکیت بورد.....
۱۷.....	اسکوترها.....
۱۷.....	ترامپولین.....
۱۸.....	وانت.....
۱۸.....	اقدامات.....

۱۹.....	تاب.....
۱۹.....	تاب شورتی سقفی کودک.....
۲۰.....	کمک های اولیه در سقوط.....

فصل دوم: سقوط در گروه سنی نوجوانان، جوانان و میانسالان..... ۲۱

۲۲.....	مقدمه.....
۲۳.....	اقدامات پیشگیرانه.....
۲۳.....	الف- پیشگیری از سقوط در پذیرایی و نشیمن.....
۲۴.....	ب- پیشگیری از سقوط در راه پله.....
۲۵.....	ج- پیشگیری از سقوط در آشپزخانه.....
۲۷.....	د- پیشگیری از سقوط در اتاق خواب.....
۲۹.....	ه- پیشگیری از سقوط در حمام و توالت خانه.....
۳۱.....	و- پیشگیری از سقوط در حیاط خانه.....
۳۳.....	پیشگیری از سقوط در خانه تکانی.....
۳۴.....	پیشگیری از سقوط از درختان.....
۳۶.....	روش های حفاظت فردی.....
۳۶.....	کمر بند ایمنی.....
۳۶.....	حمایل تمام بدن.....
۳۷.....	کلاه ایمنی.....
۳۷.....	عینک.....
۳۸.....	لباس مناسب.....
۳۸.....	کفش.....
۳۸.....	نردبان.....
۴۶.....	سقوط در بارداری.....
۴۸.....	کمک های اولیه در هنگام سقوط.....

فصل سوم - سقوط در سالمندان..... ۵۵

۵۶.....	مقدمه.....
۵۸.....	عوامل خطر سقوط در سالمندان.....

- اهمیت پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان..... ۶۱
- عوامل خطر زمین خوردگی در سالمندان..... ۶۱
- تغذیه مناسب برای پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان..... ۶۲
- ورزش مناسب برای پیشگیری از سقوط در سالمندان..... ۶۳
- دستورالعمل های یادگیری ۱۰ فرم از ورزش های تای چی..... ۶۳
- عوارض مصرف نامتناسب و خودسرانه داروها در سالمندان..... ۶۴
- نکاتی در مورد ایمنی در سالمندان..... ۶۵
- نکاتی در مورد پیشگیری از سرگیجه و عدم تعادل در سالمندان..... ۶۵
- کفش مناسب برای سالمندان..... ۶۶
- پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در حمام و توالت..... ۶۸
- پیشگیری از زمین خوردن سالمندان در پله ها..... ۷۰
- ایمنی راه پله..... ۷۰
- تنظیم روشنایی خانه برای پیشگیری از زمین خوردن سالمندان..... ۷۱
- ایمنی کف خانه برای پیشگیری از زمین خوردن سالمندان..... ۷۱
- ایمنی اتاق..... ۷۳

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار:

سقوط یک مشکل مهم بهداشت عمومی محسوب می شود. هر ساله حدود ۶۴۶۰۰۰ نفر در جهان به علت سقوط می میرند که بیش از ۸۰ درصد این موارد در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهند. سقوط بعد از حادث رانندگی، دومین علت منجر به مرگ تصادفی و غیر عمدی می باشد. ۳۷/۳ میلیون از کل موارد سالی که هر ساله رخ می دهد به مراقبت پزشکی نیاز دارند و افراد بالای ۶۵ سال بیشترین موارد سقوط مرگ را در همه دنیا را تجربه می کنند.

یکی از گروه های در معرض خطر سقوط کودکان هستند. کودکان به علت محدودیت های فیزیولوژیکی، فرایند رشد و نه، تکامل حسی و حرکتی، ویژگی های رفتاری، ظرفیت واکنشی (تجربه، نیاز به آموزش، تجسس، ماجراجویی و رفتارهای مخاطره آمیز) مستعد حوادث می باشند که این امر در کنار سایر عوامل محیطی مثل درجه ایمنی محیط، نور و مراقبت از سوی والدین اشکال جدی و خطرناک تری پیدا می کند. بیش از ۸۰ درصد آسیب های ناشی از سقوط در کودکان زیر ۴ سال در خانه اتفاق می افتد، در کودکان در سنین بین ۵ تا ۱۴ سال، حدود نیمی از آسیب ها در خانه و یک چهارم آنها در مدرسه رخ می دهد. شواهد نشان می دهد که اصلاح خانه به طور جلوگیری از آسیب، پیشگیری عمومی از سقوط کودکان، مداخلات خانواده، آموزش ایمنی خانواده، تهیه مواد ایمن، مانع آسیب به کودک در خانه می شود.

علاوه بر این یکی از مهمترین تغییراتی که در قرن بیست و یکم در ساختار اجتماعی جوامع اتفاق افتاده، افزایش جمعیت سالمندان می باشد که این تغییر به دنبال و فراورده های تکنیکی، پیشرفت های پزشکی و بالا رفتن سطح بهداشت و امید به زندگی می باشد. با افزایش سن ورود به دوره سالمندی هر فرد ممکن است با کاهش عملکرد سیستم های مختلف بدن روبرو شود، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیکی در سیستم حسی-جسمی سالمندان، فرایند بیماری های زمینه ای، تنش های روانی، مشکلات و بروز صدمات می شود. سقوط و زمین خوردن یک مشکل مشترک در دوره سالمندی می باشد که منجر به افزایش مرگ و میر، بی حرکتی، کاهش عملکرد، بستری شدن و افزایش هزینه برای جامعه می شود.

مرکز تحقیقات ترومای جاده ای گیلان به عنوان عضو کوچکی از مجموعه بزرگ سیستم تروما، عهده دار بخشی از مسئولیت پیشگیری از سقوط، تهیه محتوای مناسب و جامع برای پیشگیری از ترومای سقوط می باشد. این مجموعه در تلاش است تا با تهیه محتوایی ساده میزان آمار صدمات و مرگ و میر ناشی از سقوط را کاهش داده و سلامتی و کیفیت زندگی را ارتقاء دهد. بدینوسیله از تیم آموزش مرکز تحقیقات تروما که با همت یکایک اعضای آن این مجموعه تدوین شده است تقدیر و تشکر می نمایم.

دکتر شاهرخ یوسف زاده چابک

رئیس مرکز تحقیقات ترومای جاده ای گیلان