

پیشگیری از سقوط

در سالمندان

راهنمای بالینی

پیشگیری از سقوط در جامعه و بیمارستان‌ها

تهیه و تدوین:

دکتر فاطمه محمدیان رسانی

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فائزه غلامیان

متخصص اعصاب و روان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر بهناز تازش

متخصص پزشکی ورزشی و ورزش درمانی

فتانه عبدی ماسوله

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

عنوان و نام پدیدآور : پیشگیری از سقوط در سالمندان: راهنمای بالینی = پیشگیری از سقوط در جامعه و بیمارستان‌ها/تهیه و تدوین فاطمه محمدیان رسانی...[و دیگران].
تهران : انتشارات ابن سینا ، ۱۴۰۱.
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص. : مصور، جدول، نمودار (بخشی رنگی).
شابک : 978-622-7664-54-6 : ۴۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : تهیه و تدوین فاطمه محمدیان رسانی، فاتزه غلامیان، بهناز تازش، فتنه عبدی ماسوله.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۲-۱۱۵.
عنوان دیگر : پیشگیری از سقوط در جامعه و بیمارستان‌ها.
موضوع : زمین خوردن در دوران پیری
زمین خوردن در دوران پیری -- پیشگیری
Falls (Accidents) in old age-- Prevention
سالمندان -- سلامتی و بهداشت
Older people -- Health and hygiene

شناسه افزوده : محمدیان رسانی، فاطمه، ۱۳۶۰-

رده‌بندی کنگره : ۵/۹۵۲RC

رده‌بندی دیویی : ۰۴۳۸/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۱۴۹۷۸۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



انتشارات ابن سینا

نام کتاب : پیشگیری از سقوط در سالمندان

تهیه و تدوین : دکتر فاطمه محمدیان رسانی، دکتر فاتزه غلامیان، دکتر بهناز تازش، فتنه عبدی ماسوله

ناشر : انتشارات ابن سینا

نویت چاپ : چاپ اول - خرداد ۱۴۰۱

شمارگان : ۵۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۵۴-۶

بها : ۴۰.۰۰۰ تومان



به انتشارات ابن سینا بپیوندید

<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران- خیابان انقلاب- خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)- خیابان وحید نظری غربی- کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳. تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹. فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹. Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.ebnesinapress.com

نماینده‌گی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۰۴۱-۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۲۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	۰۴۴-۳۲۲۵۰۲۸۷۹
تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
کرمانشاه: اندیشه	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	قزوین: کتابسرای حکیم	۰۲۵-۳۳۲۲۴۸۹۹
ساری: کتب پزشکی ارجمند	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۷۱۸-۳۳۳۳۶۴۶
بابل: کتابفروشی ارجمند	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	مشهد: فرا انگیزش	۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۷۸
قم: انتشارات فائده اندیشه	۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲		

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسندگان محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازتولید مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، روزنامه و غیره بدون اجازه کتبی نویسندگان مجاز نیست و پیگرد قانونی می‌شود.

۱	مقدمه و تعاریف
۴	آسیب‌ها و عوامل مرتبط با سقوط
۱۰	اختلال شناختی و پیشگیری از سقوط
۱۳	استراتژی‌های پیشگیری از سقوط در بیماران دچار اختلال شناختی
۱۴	استراتژی حفظ هیدراسیون در سالمندان
۱۶	بی اختیاری ادراری
۲۰	تعادل و محدودیت حرکت
۲۰	پیشینه و شواهد
۲۰	شناسایی خطر عوامل سقوط
۲۱	ورزش به عنوان قسمتی از مداخله چندجانبه
۲۱	بستری حاد بیمارستانی
۲۲	بستری تحت حاد کوتاه مدت
۲۲	اصول مراقبت
۲۷	توجهات ویژه
۲۸	کفش و پاها
۳۰	اصول مراقبت
۳۰	ارزیابی پاها و کفش
۳۱	بهبود وضعیت پا و کفش
۳۲	ملاحظات خاص

۳۴	بینایی
۳۴	پیشینه و شواهد
۳۴	عملکردهای بینایی مرتبط با افزایش خطر سقوط
۳۴	غربالگری بینایی
۳۷	مداخلات
۳۸	برنامه‌ریزی برای ترخیص
۳۹	ملاحظات خاص
۴۱	ملاحظات محیطی
۴۱	پیشینه و شواهد
۴۲	اصول مراقبت
۴۲	توجه به مداخلات محیطی
۴۲	طراحی مداخلات چند جانبه شامل تغییرات محیطی
۴۴	بررسی و نظارت
۴۵	ملاحظات خاص
۴۷	محافظ لگن
۴۷	پیشینه و شواهد
۴۸	انواع محافظ‌های هیپ
۴۹	نقش محافظ‌های هیپ
۵۰	اصول مراقبت
۵۲	بررسی و نظارت
۵۲	ملاحظات خاص
۵۶	مداخلات پیشگیری از سقوط
۵۹	برنامه‌ریزی ترخیص از اورژانس

داروهای خاص با افزایش خطر سقوط.....	۶۱
مهار فیزیکی.....	۶۳
مدیریت پس از سقوط.....	۶۷
پیش زمینه.....	۶۷
پاسخ به سقوط.....	۶۸
چک لیست مدیریت بیمار بلافاصله بعد از سقوط.....	۶۸
پیگیری پس از سقوط.....	۷۰
تحلیل سقوط.....	۷۱
گزارش و ثبت سقوطها.....	۷۲
ارزیابی جامع پس از سقوط.....	۷۴
پیشگیری از سقوط سالمندان در جامعه.....	۷۶
فاکتورهای خطر و غربالگری عوامل.....	۷۸
خود مراقبتی و پیشگیری از سقوط.....	۷۹
محافظ لگن و ستوط.....	۸۵
اختلال تعادل و خطر سقوط.....	۸۵
اختلالات بینایی و خطر سقوط.....	۸۷
اختلال شناختی و خطر سقوط در سالمندان.....	۸۸
عوامل پزشکی.....	۸۹
عوامل فیزیکی و حسی.....	۹۰
عوامل روانشناختی.....	۹۰
عوامل محیطی.....	۹۱
ارتباط بین وضعیت شناختی و راه رفتن.....	۹۳

تعریف سقوط

سقوط به حادثه‌ای غیر عمدی که منجر به افتادن بیمار روی زمین یا سطح پایین‌تر بشود، اطلاق می‌شود.

آسیب‌های مرتبط با سقوط

شایع‌ترین آسیب‌ها شامل شکستگی محیطی در اندام‌ها و آسیب مغزی تروماتیک در بیمار است به نحوی که تا ۴۲٪ علل آسیب مغزی در اثر ضربه در بیمارستان‌ها، سقوط می‌باشد.

ارزیابی

شامل ارزیابی عینی سطح عملکرد و توانایی‌های وی در انجام کارهای مشخص و عملکرد روزانه شامل غذا خوردن، لباس پوشیدن، نظافت و توانایی حرکت کردن می‌باشد.

ارزیابی خطر سقوط

فرایندی نظام‌مند و با جزئیات کامل می‌باشد که برای تعیین خطر سقوط در افراد و این‌که چه مداخله‌ای باید انجام شود، طراحی می‌شود. ابزارهای ارزیابی خطر سقوط باید در بیش از یک گروه یا مطالعه هنجاریابی شوند.

مداخله

یک استراتژی درمانی است که برای پیشرفت شرایط خاصی طراحی می‌شود و می‌تواند شامل دارو، جراحی، غربالگری، آموزش و کاهش عوامل خطر باشد. هدف مداخله می‌تواند اصلاح یک عامل خطر - تک مداخله - و یا بر اساس عوامل خطر متعدد - چند مداخله - برای پیشگیری از سقوط باشد. روشی که توصیه می‌شود به صورت ۱۵ مرحله در ۳ قسمت می‌باشد: