

آنچه باید برای پیشگیری از زمین خوردن در دوران سالمندی بدانیم

مولفین:

مهرگان امامی نایینی - مهشید غنچه - اعظم دمیرچی لو

با همکاری: دکتر فرناز اهدایی وند

زیر نظر:

دکتر ایاد بهادری منفرد - دکتر شهریار جانبازی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

معاونت بهداشتی

سال ۱۳۹۹



سرشناسه	: امامی نائینی، مهرگان، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: آنچه باید برای پیشگیری از زمین خوردن در دوران سالمندی بدانیم/مهرگان امامی نائینی ، مهشید غنچه ، اعظم دمیرچی لوبا همکاری فرناز اهدایی وند ؛ زیر نظر ایاد بهادری منفرد ، شهریار جانبازی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۰ص.
شابک	: 978-622-759501-7
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
موضوع	: سالمندان -- مراقبت های پزشکی
موضوع	: Older people -- Medical care
شناسه افزوده	: غنچه، مهشید، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	: دمیرچی لو، اعظم، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	: اهدایی وند، فرناز، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: بهادری منفرد، ایاد، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: جانبازی، شهریار، ۱۳۶۵-
شناسه افزوده	: Janbazi, Shahriar
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
شناسه افزوده	: Shahid Beheshti University of Medical sciences & Health Services
رده بندی کنگره	: ۵/۹۵۲RC
رده بندی دیویی	: ۰۴۳۸/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳۵۱۳۲
وضعیت رکورد	: فیبا
عنوان	: آنچه باید برای پیشگیری از زمین خوردن در دوران سالمندی بدانیم
مولفین	: مهرگان امامی نائینی - مهشید غنچه - اعظم دمیرچی لو
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۹
انتشارات	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
چاپ و لیتوگراف	: روشنی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۵-۰۱-۷
صحافی	: عنبرستانی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۲۲۰/۰۰۰ ریال

فصل اول عوامل خطر زمین خوردن در سالمندان و راهکارهای کاهش آن

۳.....	تعریف زمین خوردن و اهمیت آن.....
۶.....	عوامل خطر زمین خوردن در سالمندان.....
۶.....	عوامل خطر درونی.....
۶.....	عوامل خطر درونی: سن.....
۶.....	عوامل خطر درونی: تغییرات طبیعی.....
۷.....	عوامل خطر درونی: بیماری ها و مشکلات پزشکی.....
۹.....	مداخلات کاهش عوامل خطر درونی.....
۱۱.....	عوامل خطر بیرونی.....
۱۱.....	عوامل خطر بیرونی: مصرف داروها.....
۱۱.....	مداخلات کاهش عوامل خطر بیرونی: مصرف دارو.....
۱۲.....	عوامل خطر بیرونی: عوامل محیطی.....
۱۳.....	مداخلات کاهش عوامل خطر بیرونی: عوامل محیطی.....
۲۷.....	عوامل خطر بیرونی: عوامل خطر اجتماعی.....
۲۸.....	مداخلات کاهش عوامل خطر بیرونی: عوامل اجتماعی.....

فصل دوم شناسایی سالمندان در معرض خطر زمین خوردن و آزمون های بالینی

۳۱.....	آزمون های بالینی در ارزیابی احتمال زمین خوردن.....
۳۵.....	نتیجه گیری.....
۳۶.....	منابع.....

مقدمه:

همراه با بهبود سطح بهداشت و اقتصاد جوامع، امید به زندگی و جمعیت سالمندان افزایش یافته است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سالمندی عبور از مرز ۶۰ سالگی است.

بسیاری از کشورهای پیشرفته طی چند دهه، تغییرات جمعیتی و افزایش سالمندان را تجربه کرده اند و به راهکارهای انطباق با این پدیده اندیشیده اند. کشورهای در حال رشد در مدت زمان کوتاه تری ناگزیرند این تحول را پذیرفته و در جهت انطباق با آن فعالیت نمایند.

در ایران به منظور ارتقای سلامت سالمندان دو برنامه بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی و مراقبت های ادغام یافته سالمندان اجرا می شود. آموزش بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی با ارائه توصیه های ساده سالمندان را برای مقابله با مشکلات جسمی این دوران توانمند می کند. برنامه مراقبت های ادغام یافته با بررسی عوامل خطر و نشانه های بالینی، بیماری های شایع در سالمندان تشخیص و درمان می شود.

باید باور کرد که سالمندی مترادف با ضعف و سستی و محدودیت نیست. در صورت پیش بینی های به موقع و صحیح و اجرای برنامه شیوه زندگی سالم و خود مراقبتی، همچنان افراد می توانند با سلامت و توانمندی سالمند شده و از این دوران لذت ببرند. تأمین نیازهای جسمانی در سنین سالمندی از اهمیت زیادی برخوردار است و مسائل روانی منتج از سالمندی نیز تاثیر زیادی در شیوه زندگی افراد ایجاد می کند. در این دوران افراد ممکن است به دلیل محدودیت های مربوط به افزایش سن برای بر آورده کردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشند. افزایش توانمندی سالمندان و کاهش عوامل خطر و بیماری می تواند به استقلال آنان کمک

کند. افزودن به سال های عمر باید همراه با فرصتهایی برای ارتقاء سطح سلامت و امنیت باشد. هدف سالمندی پویا افزایش طول عمر همراه با سلامتی و ارتقاء کیفیت زندگی است. سالمندی دوران فرزاندگی و خردمندی است. تجارب ارزنده سالمندان می تواند چراغ راه زندگی جوانان باشد.

دوران سالمندی با تغییرات غیرقابل برگشتی که باعث کاهش قوای جسمی و روحی می گردد، همراه است. اگر چه این تغییرات اغلب اجتناب ناپذیر است ولی می توان تا حدودی وقوع آن را به تعویق انداخت. یکی از مهمترین عواملی که سلامت سالمندان را تهدید می کند، زمین خوردن است که ممکن است موجب ناتوانی و مرگ گردد.

مجموعه پیش رویه منظور توانمند سازی مراقبین سلامت، بهورزان، سالمندان و مراقبین آنان برای شناسایی سالمندان در معرض خطر زمین خوردن و آموزش چگونگی پیشگیری از آن تدوین شده است. همچنین دانشجویان رشته های پزشکی و پیراپزشکی می توانند در کنار آموزش های خود از این کتاب بهره مند گردند. امید است این مجموعه در ارتقای سلامت سالمندان و افزایش اطلاعات جامعه رو به سالمندی ما، موثر واقع شود.

دکتر ایاد بهادری منفرد

دانشیار و معاون امور بهداشتی دانشگاه