

توصیه‌هایی برای پیشگیری از زمین خوردن سالمندان

زمین خوردن مشکلی بسیار جدی برای سالمندان است. می‌توانید با رعایت توصیه‌های زیر قبل از آنکه این اتفاق رخ دهد، از آن پیشگیری کنید:

1. روزانه ورزش کنید

ورزش روزانه به حفظ قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات و استخوان‌ها کمک کرده و خطر صدمات را کاهش می‌دهد.

2. وعده‌های غذایی متعادل بخورید

این مهم است که برای جلوگیری از ضعف، سرگیجه و خستگی، روزانه سه وعده غذای کامل و متعادل به همراه دو میان‌وعده سالم میل کنید.

3. به طور منظم برای معاینه کامل پزشکی به پزشک مراجعه کنید

هر تغییری در بینایی، شنوایی، استخوان‌ها و عضلات شما می‌تواند منجر به زمین خوردن شود. در صورت زمین خوردن، طبق دستورالعمل به پزشک مراجعه کنید.

4. داروها را به طور صحیح مصرف کنید

بعضی داروها می‌توانند خواب‌آور باشند یا ایجاد سرگیجه کنند. در صورت بروز هر یک از این عوارض جانبی، موضوع را با پزشک یا داروساز خود در میان بگذارید.

5. از کفش‌های راحت استفاده کنید

در داخل و خارج از منزل، از کفش‌های پاشنه کوتاه با کفی غیر لغزنده استفاده کنید.

6. از وسایل کمکی برای راه رفتن به طور صحیح استفاده کنید

عصا یا واکر باید با قد شما متناسب باشد.

7. موانع را دور کنید

مسیرهای عبور و مرور خود و پله‌ها را از موانع خالی کنید.

8. از کفپوش‌های محکم استفاده کنید

از قالی‌ها یا پادری‌های کوچکی که ممکن است لیز بخورند یا جمع شوند و باعث زمین خوردن شوند اجتناب کنید.

9. مسیر عبور و مرور خود را روشن نگه دارید

راهروهای تاریک، دستشویی‌ها و راه پله‌ها را در شب روشن نگه دارید.

10. ایمنی منزل خود را بررسی کنید

مشخصه‌های اصلی ایمنی در هر خانه شامل نرده‌های محکم، راهروهای روشن، چراغ‌های شب، پادری‌ها و دستگیره‌های محکم می‌شود. به منظور درخواست یک نسخه از «راهنمای پیشگیری از زمین خوردن»، با Health Connection تماس بگیرید.

11. با دوستان خود وقت بگذرانید

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد منزوی، تنها و دارای فعالیت کمتر بیشتر زمین می‌خورند و صدمات شدیدتر می‌بینند.

12. عجله نکنید

عجله خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهد - شتاب نکنید و آرامش داشته باشید.

به سلامت پا به سن بگذارید - کنترل دست شماست!

Tips to Prevent Falls for Older Adults Farsi

Last Revised: May 2014

1-800-361-5653
TTY 1-866-252-9933



York Region Health Connection

Community and Health Services
Public Health

www.york.ca