

سقوط در سالمندان

برنامه آموزش مداوم

وینار ۱۴۰۰/۸/۲۸

دکتر دادگری



Falls

■ سقوط به ازدست دادن غیرارادی و ناخواسته تعادل به یک سطح پایین تراز سطح پیشین اطلاق می گردد به طوری که فرد مدتی در آن وضعیت باقی بماند (**WHO**). اتفاقی که نتیجه آن قرار گرفتن ناخواسته فرد بر روی زمین یا دیگر سطوح پایین تر است که به علت کاهش هوشیاری، حملات ناگهانی صرع یا پاراستزی و سکتة نباشد



Falls

■ سقوط یکی از رایج ترین و مشکل سازترین مسائل در افراد سالمند می باشد و یکی از دلایل عمده مراجعه سالمندان به اورژانس است و در بررسی ها دیده شده که ۴۵٪ از آسیب های داخل منزل که نیازمند مراقبت های پزشکی هستند در اثر سقوط در سالمندان بوجود می آید



Falls

■ سقوط بر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و روانی آنان تاثیرات منفی بسیاری گذاشته و می‌تواند منجر به شکستگی و حتی مرگ و میر آنها شود.



Falls

■ بیشتر سالمندانی که بعد از سقوط در بیمارستان بستری می شوند هرگز به سطح فعالیت قبلی باز نمی گردند. ■



Falls

■ پیش‌بینی شده تا سال ۲۰۵۰ تعداد
و هزینه آسیب ناشی از سقوط سه
برابر و میزان بستری ناشی از سقوط
ده برابر بشود

توزیع موارد سقوط

■ زمان

■ فصل

■ محل

■ جنسیت

مکان سقوط بر اساس گروه سنی و جنسیتی

■ زمان

■ فصل

■ محل



محل شکستگی های مربوط به سقوط

- تقریباً ۱۰-۲۰ درصد از زمین خوردن ها منجر به شکستگی می شود.
- افتادن هایی که در داخل خانه رخ می دهد احتمالاً منجر به شکستگی لگن می شود، در حالی که سقوط هایی که در خارج از منزل رخ می دهند احتمالاً منجر به شکستگی دیستال ساعد می شوند.



Falls

- عوامل خطر سقوط:
- عوامل خطر سقوط معمولاً به دو گروه اصلی (عوامل درونی و عوامل بیرونی) تقسیم بندی می شود:
- **عوامل درونی:** یعنی عوامل شخصی سالمندان برای افزایش خطر سقوط، مانند وضعیت جسمی بیمار که باعث افزایش سقوط در سالمند می شود
- **عوامل بیرونی:** یعنی عوامل محیطی که خطر افتادن را افزایش می دهند، مانند دکور و ترتیبات مبلمان خانه، ایمنی بخش های مختلف خانه مثل آشپزخانه، اتاق نشیمن، اتاق خواب، راهروها و غیره



Falls

■ نژاد

■ وضعیت اقتصادی - اجتماعی

■ عوامل بیویولوژیک (سن و جنس)

■ وضعیت پزشکی (دیابت، استیوآرتریت، پارکینسون)



Falls

- **Muscle weakness**
- **Impaired balance Gait deficit**
- **Visual deficit**
- **Limited mobility**
- **Cognitive impairment**
- **Impaired ADL**
- **Postural hypotension**



Falls

- عوامل رفتاری
- بیحرکتی
- نوع مصرف دارو
- الکل
- کفش

Consequences of Falls

- سقوط می تواند منجر به شکستگی (۶۴٪)، ترس از زمین خوردن (۴۴٪) و بستری شدن در بیمارستان (۳۲٪) و کاهش کیفیت زندگی شود. سقوط همچنین می تواند منجر به "سندرم پس از سقوط" شود که شامل وابستگی (۳۲٪)، از دست دادن استقلال (۱۴٪)، سردرگمی (۲۲٪)، و بی حرکتی (۴٪)، افسردگی (۲٪)، و محدودیت در فعالیت های روزانه.



سقوط در سالمندان

مراقبت و پیشگیری

برنامه آموزش مداوم
وینار ۱۴۰۰/۸/۲۸

دکتر دادگری



Falls Prevention

راهکارهای پیشگیری از سقوط در جامعه

ارزیابی چند عاملی و مداخلات هدفمند

استراتژی های منفرد برنامه های تمرینی

ویتامین دی

کاهش مصرف بنزودیازپین

اصلاح عیوب بینایی

اصلاح خانه

Falls

Prevention



دید بیمار با عینک دو کانونی
Figure 1. Shortened field of vision in a patient wearing multifocal spectacles