

وقاية كبار السن من مخاطر السقوط



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون أستراليون من جامعة سيدني، عن أن ما يقرب من ثلث كبار السن يتعرضون للسقوط كل عام، ومعظمهم في المنازل، ومن الممكن تقليل هذه النسبة بمقدار الربع من خلال إزالة الفوضى، وتقليل مخاطر التعثر، وتحسين الإضاءة، وإضافة درابزين وشرائط غير قابلة للانزلاق إلى الدرج، إضافة إلى تدابير أخرى: مثل ارتداء النظارات الطبية الصحيحة أو الأحذية الخاصة

وحلل الباحثون 22 دراسة ضمت بيانات 8400 شخص يعيشون في المنزل، توصلوا إلى أن تدابير الحد من السقوط في المنزل المتخذة، أدت إلى تقليل الحالات بنسبة 38 ٪ لدى الأشخاص الأكثر عرضة للسقوط، وقدر أنه إذا اتبع 1000 شخص ممن تعرضوا للسقوط سابقاً هذه الإجراءات لمدة عام، لأصبح عدد حالات السقوط 1145 بدلاً من 1847 حالة

وكشفت الدراسة عن أن الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر السقوط، مثل الذين دخلوا المستشفى مؤخراً بسبب السقوط

أو من هم في حاجة إلى المساعدة لتأدية أنشطتهم اليومية مثل ارتداء الملابس، سيكونون أكثر المستفيدين من هذه الدراسة.

وأفاد الباحثون في تقريرهم المنشور على قاعدة بيانات كوكرين للمراجعات المنهجية، يمكن لخمس خطوات فقط 26٪ التقليل من خطر السقوط بنسبة 26

وقالت بروفيسور ليندي كليمسون، قائدة الدراسة: «إن السقوط شائع جداً بين كبار السن، ومن شأنه التسبب بإصابات خطيرة أو حتى الموت، وترمي دراستنا هذه إلى الحد من تعرض كبار السن الذين يعيشون في المنزل لمخاطر السقوط».

وذكرت كليمسون: «تشير حالات السقوط أو طلب المساعدة إلى تأدية الأنشطة اليومية إلى علامات الخطر الكامنة، مثل عدم الثبات على القدمين، أو سوء تقدير المسافات أو ضعف العضلات

». وأضافت: «إن دعم الطبيب المعالج أمر مهم لكثير من الأشخاص الذين يعيشون في المنزل

وأشارت إلى أن الناس لا يلقون بالاً للعراقيل المنتشرة في منازلهم أو صعود الدرج بنفس الطريقة دائماً خصوصاً بعد أن تضعف حركتهم أو يصبحوا غير قادرين على حفظ توازنهم، الأمر الذي دائماً ما يكون مصحوباً بخطر السقوط المحتمل.

». وقالت كليمسون: «إن منع السقوط مهم حقاً لمساعدة كبار السن على البقاء أصحاء وأشداء