



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات استنوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه تحقیقات استنوپروز کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استنوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



شرکت امید بخش آروند پارسیان

چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن، ایمن کنید؟

زمین خوردن‌های ناگهانی، شایع است و می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها و سایر صدمات جدی شود.



از هر ۴ فرد سالمند
(بالای ۶۵ سال)، بیش از انفر
هر ساله، زمین می‌خورد.

X2

سابقه یکبار زمین خوردن،
شانس زمین خوردن مجدد را
۲ برابر می‌کند.



از هر ۵ مورد زمین خوردن، ۱ مورد باعث
صدمه جدی مانند شکستگی استخوان
یا ضربه به سر می‌شود.

برای اینکه خانه خود را ایمن‌تر کنید آن را اصلاح کنید.

خطر نکنید: از خانواده، دوستان یا مراقبین کمک بخواهید تا بتوانید تغییرات ایمنی را ایجاد کنید.

اشیاء و محیط

- اشیای پاگیر که موجب افتادن شما می‌شوند را بردارید.
- اطمینان حاصل کنید که کفپوش‌ها محکم ثابت شده اند، فرش لیز یا قسمت های برآمده کف زمین را اصلاح کنید.
- اسباب و وسایل را از مسیر راه رفتن جابجا کنید.
- نسبت به پاشنه درب‌های ورودی و پله‌ها آگاه باشید.
- از واکس ضدلغزش برای کف زمین استفاده کنید.

چراغ‌ها

- خانه خود را به خوبی روشن نگه دارید، به‌ویژه راهروها، راه‌پله‌ها و مسیرهای تردد خارج از ساختمان.
- کلیدهای برق بیشتری، اضافه کنید یا از چراغ هایی استفاده کنید که با سنسورهای حرکت روشن می شوند.

پله‌های داخل و خارج ساختمان

- همیشه نرده‌ها را بگیرید و از استحکام و امنیت آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- هرگونه ماده ریخته شده را فوراً پاک کنید.
- وسایل آشپزخانه را که مرتب استفاده می‌شوند، در سطحی قرار دهید که دسترسی به آن‌ها آسان است.

سرویس حمام و دستشویی

- کنار وان یا دوش، دستگیره نصب کنید.
- کفپوش‌های ضد لغزش داشته باشید. (و مراقب سطوح لغزنده و مرطوب باشید).



و حتماً کفش مناسب

با محافظت مناسب، پاشنه پهن و کف بدون لغزش، بپوشید!

