

# كبار السن والوقاية من الحوادث المنزلية



نحو بيئة منزلية  
آمنة من اخطار  
الحوادث



وزارة الصحة  
منطقة الصباح الطبية التخصصية  
لجنة التوعية الصحية

## البيئة المنزلية و سلامة كبار السن

تنتشر حوادث الإصابات من جراء السقوط بين كبار السن خاصة، ويقدر أن ثلث كبار السن فوق عمر 65 سنة يتعرضون الى حوادث سقوط داخل المنزل، وتبلغ نسبة الوفاة من حوادث السقوط بين كبار السن فوق عمر 75 سنة حوالي 60%، و يقدر أن 20-30% بين الذين يتعرضون الى هذه الحوادث يصابون بإصابات خطيرة في مفصل الفخذ، مما يقعدهم عن الحركة، و من اهم الإصابات الأخرى إصابة الرأس و المخ ، فضلا عن البقاء لفترات طويلة في المستشفيات.

أهم انواع الكسور بين كبار السن:  
كسور العظام الفقري - الفخذ -  
الساق - القدم - الحوض -  
الذراعين و الأيدي.


## عوامل الخطورة و الأسباب

- هشاشة العظام خاصة في النساء.
- ضعف القدرة الذهنية مع العمر، و مرض آلزهايمر.
- ضعف النظر، وجود عوائق في المنزل.
- تاريخ متكرر للسقوط و كسور سابقة و عدم الاتزان عند السير.
- الهزال و الضعف العام و سوء الحركة.
- تناول ادوية خاصة بأمراض عدوية أو نفسية.
- الإصابة بالشلل الرعاش و الشلل النصفي (الفالج) و غيرها من اصابات الشلل في الأطراف.
- أمراض الروماتزم وضعف العضلات.
- بيئة منزلية غير ملائمة لكبار السن.
- الروماتزم و اصابات المفاصل و تيبسها.
- أمراض القلب، و مرض السكر و التدخين.
- تناول أدوية ادوية خاصة بالصحة النفسية و العصبية و ادوية الكورتيزون.

## هشاشة العظام و الكسور في مفصل الفخذ

غالبا ما تحدث كسور أعلى عظمة الفخذ و كسور عنق عظمة الفخذ من جراء الانزلاق أثناء السير و الحركة خاصة في الحمام، و يلاحظ أن 90% من كسور عظمة الفخذ سببها هشاشة العظام في النساء خاصة، و يلاحظ أنه يموت 20% من كبار المصابين من كبار السن في مدى سنة من الإصابة، تشير الأبحاث أن 40% فقط بدون القدرة الكاملة على الحركة و الاعتماد على الآخرين.

تأكد أن منزلك  
آمن من إصابات  
السقوط و الانزلاق



كسر في  
عنق عظمة الفخذ

تذكر: يمكن  
الوقاية من  
هشاشة العظام

ضع في ذهنك دائما احتمالات  
حدوث اصابات داخل منزل الأسرة  
خاصة اذا كان بالمنزل أطفال  
و كبار السن و تعامل معها فورا.