کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰۵

خانه‌ی امن برای سالمندان

پیشگیری از زمین خوردن در خونه: اتاق‌به‌اتاق، حمام و دستشویی، پله، نور، فرش، داروها و بینایی، بلند شدن از زمین، تمرین قدرت و تعادل، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک**، **فیزیوتراپیست** یا **کاردرمان** تو نیست. اگه **زیاد زمین می‌خوری**، **سرگیجه** داری یا **رقیق‌کننده‌ی خون** مصرف می‌کنی، با پزشک صحبت کن. هیچ دارویی رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: دو بار یا بیشتر زمین خوردن در سال؛ سرگیجه موقع بلند شدن؛ ترس از راه رفتن؛ مرور داروها. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **ضربه به سر**، به‌خصوص با رقیق‌کننده‌ی خون؛ **درد شدید لگن** یا ناتوانی در ایستادن؛ **گیجی**، **استفراغ** یا سردرد بعد از زمین خوردن؛ **غش**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خونه و زمین خوردن ۹

۱. خونه و زمین خوردن ۱۰

۲. خطرهای خونه ۱۰

۳. حمام و دستشویی ۱۱

۴. داروها و بینایی ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. مرور کاکرین: خونه (۲۰۱۲) ۱۷

۸. رهنمود جهانی (۲۰۲۲) ۱۷

۹. مرور کاکرین: ورزش (۲۰۱۹) ۱۸

۱۰. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. قدرت پا ۲۲

۱۲. تعادل ۲۲

۱۳. بلند شدن از زمین ۲۳

۱۴. پله ۲۴
۱۵. کارهای خونه ۲۵
۱۶. تحرک و کشش ۲۶
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: اتاق‌به‌اتاق ۲۹

۱۸. اتاق خواب ۳۰
۱۹. حمام و دستشویی ۳۰
۲۰. آشپزخونه ۳۱
۲۱. پله و راهرو ۳۲
۲۲. حیاط و بیرون خونه ۳۳
۲۳. فناوری ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: پایه (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۰
۲۷. فاز ۳: تعادل پیشرفته (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشه ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. روزهای بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. همسایه‌ها ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان عزت‌خانم: حمام ۱۳۲

۳۶. داستان آقای فرهادی: دستشویی شبانه ۱۳۳

۳۷. داستان منیژه خانم: ترس بعد از زمین خوردن ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«مادرم تو حموم سُر خورد.» «پدرم شب برای دستشویی بلند شد و افتاد.» «از وقتی زمین خورده، می‌ترسه از خونه بیرون بره.»

بیشتر زمین خوردن‌های سالمندان **توی خونه** اتفاق میفته: **حمام**، **پله**، **فرش**، مسیر **تاریک** شب. خبر خوب: هم **خونه** رو می‌شه امن‌تر کرد، هم **بدن** رو.

پیام اصلی این کتاب:

- مرور **کاکرین** (Gillespie، ۲۰۱۲): **ارزیابی و اصلاح خونه** زمین خوردن رو حدود **۱۹٪** کم کرد؛ اثرش در افراد **پرخطر** و وقتی **کاردرمان** انجامش داد بیشتر بود.
- مرور **کاکرین** (Sherrington، ۲۰۱۹): **ورزش** زمین خوردن رو حدود **۲۳٪** کم کرد؛ شواهد با **قطعیت بالا**.
- **رهنمود جهانی** پیشگیری از زمین خوردن (۲۰۲۲): برای افراد پرخطر، ارزیابی **خطرهای خونه** کنار **ورزش**.
- **بلند شدن از زمین** یه مهارت قابل‌یادگیریه.
- **بخش ۱** خونه و زمین خوردن، خطرها، حمام، داروها و بینایی، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کاکرین خونه، رهنمود جهانی، کاکرین ورزش، WHO.

- **بخش ۳** تمرین: قدرت پا، تعادل، بلند شدن از زمین، پله، کارهای خونه، تحرک، قانون.
- **بخش ۴** اتاق‌به‌اتاق: خواب، حمام، آشپزخونه، پله و راهرو، حیاط، فناوری.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، همسایه‌ها، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خونه و زمین خوردن

خونه و زمین خوردن، خطرهای خونه، حمام و دستشویی، داروها و بینایی، علائم خطر، و باورهای غلط.

خونه و زمین خوردن

☐	
	بیشتر زمین خوردن‌های سالمندان **توی خونه**ست
	شب و مسیر **دستشویی** پرخطرن
	زمین خوردن، **ترس** میاره؛ ترس، **بی‌تحرکی**؛ بی‌تحرکی، **زمین خوردن بیشتر**
	هم **خونه** و هم **بدن** باید امن بشن

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۶ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۱

خونه‌ی امن + بدن قوی.

فصل ۲

خطرهای خونه

خطر	راه‌حل
فرش و **گلیم** لغزنده	زیرفرشی ضدلغزش یا جمع کردن
سیم و **وسایل** کف زمین	جمع کردن
نور کم	لامپ روشن‌تر، چراغ شب
پله بدون نرده	نرده در **دو طرف**
دمپایی گشاد	کفش یا دمپایی **پشت‌دار**
حیوون خونگی زیر پا	دقت در مسیر

اول فرش، بعد نور.