



بررسی میزان ترس از افتادن در سالمندان شهر چرام

مرتیضی عبدیانی، الهام عبدیانی، پرویش عبدیانی، مظفرهمتی، عادل قلی پور، عقیل مکرّم

کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه دولتی اراک، مدرس دانشگاه پیام نور واحد دهدشت
کارشناس مشاوره و راهنمایی تحصیلی، اداره آموزش و پرورش شهرستان چرام
دانشجوی کارشناسی علوم اجتماعی، اداره آموزش و پرورش شهرستان چرام
کارشناس مشاوره و راهنمایی تحصیلی، اداره آموزش و پرورش شهرستان چرام
کارشناس علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش شهرستان چرام
کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور واحد دهدشت

چکیده

هدف تحقیق: هدف از انجام این مطالعه بررسی میزان ترس از افتادن در سالمندان شهر چرام م.

روش تحقیق: روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی تحلیلی مقطعی می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سالمندان شهر چرام می باشد. نمونه پژوهش شامل ۸۰ نفر از سالمندان شهر چرام می باشد که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و به ابزار پژوهش که پرسشنامه کارآمدی افتادن - فرم بین المللی (FES-I) بود پاسخ دادند. در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری تی تست، آنالیز واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار **spss19** انجام شد.

یافته ها: نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که میانگین ترس از افتادن در سالمندان شهر چرام 82/31 می باشد و بین فعالیت های جسمانی و میزان ترس از افتادن همبستگی معکوس معناداری وجود دارد (0/324-). بین سن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد (0/186). بین سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد (0/291).

نتیجه گیری: با توجه به اینکه ترس از افتادن می تواند منجر به محدودیت و کاهش فعالیت جسمانی سالمندان شود، مداخلات روانشناختی و مشاوره ای در سالمندان دارای ترس از افتادن باید مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه ها: ترس از افتادن، سالمند، فعالیت جسمانی.

مقدمه:

افتادن یا زمین خوردن حادثه ای چند عاملی است. همراه با افزایش سن، علاوه بر عوامل حرکتی مانند کاهش تعادل و قدرت عضلانی، عوامل شناختی مانند افزایش زمان واکنش و ترس از افتادن در بروز آن نقش دارد. طبق آمار ۳۳ درصد از افراد بالای ۶۵ سال در طول سال دچار سقوط و افتادن می شوند. زمین خوردگی معمولاً باعث به وجود آمدن ناتوانی های پایدار می شود. حدود ۲۰ درصد از سالمندان به خاطر ترس از افتادن فعالیت های روزمره خود را کاهش می دهند که باعث کاهش کیفیت زندگی آن ها می شود. تغییرات فیزیولوژیک مربوط به افزایش سن، فرآیند بیماری های زمینه ای، تنش های روحی و مشکلات اقتصادی و اجتماعی می توانند خطر حوادث و صدمات را در میان اشخاص بالای ۶۵ سال افزایش دهند. پرت شدن و افتادن از بزرگ ترین مشکلات قابل پیشگیری در بیمارستانها و منازل و عامل مهمی در مرگ و میر افراد سالمند هستند (۱).

یکی از اهداف اولیه مراقبت سالمندان کمک به آنان در حفظ حداکثر استقلال در محیطی ایمن است تا با پیشگیری از افتادن بتوان کیفیت زندگی آنان را ارتقاء بخشید و هزینه های مراقبت و برگرداندن سلامتی به آنان را ذخیره نمود. زمین خوردن سالمندان در حالی که چندان به چشم نمی آید مشکل بسیار مهمی است، زیرا یا باعث ناتوانی سالمند می شود و یا به ویژه در سالمندان بالای ۸۰ سال منجر به مرگ وی می شود ناتوانی سالمند در خانواده باعث مشکلات بسیار زیادی هم برای خانواده و هم برای سالمند می شود (۲). حدود ۵ تا ۱۰ درصد از سالمندانی که هر سال می افتند دچار شکستگی استخوان و صدمه دیدگی سر می شوند حتی تعدادی از آن ها نیز می میرند. ترس از افتادن، خود ممکن است بطور منفی کنترل پوسچر را تحت تاثیر قرار دهد در حقیقت ترس از افتادن برخی از سالمندان را به جهتی سوق می دهد تا حرکات بدنی و فعالیت های اجتماعی شان را محدود کرده و کسل شوند و در نتیجه از زندگی خود لذت کمتری ببرند (۳). بطور کلی افزایش سن باعث ایجاد یک افت عمومی در عملکرد سیستم های مختلف بدن از جمله سیستم های تعادلی بدن می شود (۴). تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از عمده ترین دلایل



زمین خوردن سالمندان، ضعف عملکرد تعادلی است. صحت عملکرد سیستم های سه گانه تعادلی بدن در عملکرد تعادلی انسان نقش بسزایی ایفا می کنند(۵).

افتادن به عنوان رویدادی که به زمین خوردن ناخواسته فرد منجر می شود و در نتیجه عواملی مثل تحمل یک ضربه خشن، از دست دادن هوشیاری، شروع ناگهانی فلج مثل آنچه در سگته قلبی رخ می دهد یا صرع تشنجی نباشد، یکی از دغدغه های مهم سالمندان است(۶). علاوه بر پیامدهای جسمانی و فیزیولوژیکی، عواملی روانشناختی مثل ترس از افتادن و اعتماد به تعادل نیز با افتادن ارتباط دارند. ترس از افتادن یعنی فقدان اعتماد به اینکه فعالیتهای طبیعی میتواند بدون از دست دادن تعادل اجرا شود(۷). حدود ۲۲ تا ۵۹ درصد سالمندان ترس از افتادن را گزارش کرده اند(۵). ترس از افتادن، رایجترین ترس در میان سالمندان است(۷). ترس از افتادن و اجتناب از فعالیت مرتبط با ترس از افتادن در سالمندان شیوع زیادی دارد و هم افراد دارای سابقه افتادن و هم افراد بدون سابقه افتادن، ترس از افتادن را گزارش کرده اند و میزان ترس افراد سالمند میتواند به مراقبت بیش از حد و محدودیتهای بیش از حد تحرک و استقلال آنها بیانجامد(۸).

به نظر می رسد که سازه ای مثل ترس از افتادن، عمدتاً در شرایط قرار گرفتن در معرض موقعیتهای ترس آور کاهش یابد تا در شرایط تقویت جسمانی عملکردها. اگر چه تقویت جسمانی عملکرد نیز بر کاهش ترس از افتادن مؤثر است، ولی سازوکار آن ممکن است متفاوت باشد. بنابراین، کاهش ترس از افتادن، بیشتر از طریق قراردادن سالمندان در معرض شرایط ترس آور و تقویت انتظارات کارآمدی شان در این شرایط انجام خواهد شد. بیند(۲۰۰۳) اظهار می دارد که افرادی که در اجرای فعالیتهایی که به لحاظ ذهنی ترسناک اما به لحاظ عینی نسبتاً ایمن هستند پافشاری دارند، تجاربی اصلاحی کسب خواهند کرد که حس کارآمدیشان را بیشتر تقویت می کند که به وسیله این حس کارآمدی، نهایتاً ترسها و رفتارهای دفاعی خود را حذف می کنند. همسو با رشد جامعه سالمندان، تشخیص و پیشگیری مشکلات آن ها نیز برای بهبود کیفیت زندگی مستقل اهمیت زیادی یافته است(۹). علاوه بر مسائل اخلاقی، سالمندان با برخورداری از حق شهروندی بایستی امکانات سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی شایسته برای ایشان فراهم شده و از نظر اجتماعی و اقتصادی نیز مثر ثمر و مؤلد باشند. بنابراین پیشگیری و غلبه بر ناتوانی های سالمندان و شناخت مشکلات گریبانگیر آنها و نیز بررسی عوامل مؤثر در تغییرات کیفیت زندگی مستقل آنها موضوع شایان توجهی است(۲).

زمین افتادن یکی از شایعترین و جدی ترین مشکلات دوران سالمندی بوده و تکرار آن بسیار است و دارای عواقب و عوارض زیادی می باشد و با توجه به هزینه های بالا و تحمیلی آن، توجه به آن حائز اهمیت است(۱۰).

۳-۲- روش تحقیق

پژوهش حاضر، براساس هدف، کاربردی^۱ و از نظر روش، توصیفی- پیمایشی می باشد. این تحقیقات با استفاده از زمینه و بستر شناختی و معلوماتی که توسط تحقیقات بنیادی فراهم شده برای رفع نیازمندی ها مورد استفاده قرار می گیرد. هدف از تحقیقات کاربردی، چاره اندیشی برای حل مسایل و مشکلات اجرایی است(۱۱).

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه سالمندان ۶۰ سال و بالاتر شهر چرام می باشند.

در جامعه مزبور، براساس جدول مورگان، حجم نمونه ۸۰ نفر برآورد گردید که به صورت تصادفی ساده مشخص گردید. نمونه گیری تصادفی به این علت است که اساس آن استفاده از روش های آمار استنباطی است بر سایر روش ها ترجیح دارد.

به منظور جمع آوری اطلاعات در این پژوهش، علاوه بر پرسشنامه متغیرهای دموگرافیک، از پرسشنامه مقیاس کارآمدی افتادن - فرم بین المللی (FES-I) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۶ گویه است که توسط یاردلی^۲ و همکاران ساخته شده است. گویه های این پرسشنامه دارای ۴ گزینه " اصلاً نگران نیستیم " تا " کاملاً نگرانم " می باشد و نمره هر آزمودنی، مجموع امتیازات وی از ۱۶ سؤال خواهد بود (بین ۱۶ تا ۶۴). نمره بالاتر به معنی ترس بیشتر از افتادن یا خودکارآمدی پایین تر است. ترجمه این ابزار به روش ترجمه فارسی و معکوس توسط خواجهی و همکاران انجام شده است(۲). همبستگی درون طبقه ای برای این پرسشنامه ۰/۹۸ و همسانی درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد. ضریب همبستگی به روش دونیمه کردن، ضریب همبستگی اسپیرمن - براون ۰/۹۷ و ضریب همبستگی دونیمه گاتمن نیز ۰/۹۷ به دست آمد. در این مطالعه ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه مجدداً محاسبه و $\alpha=0/909$ به دست آمد.

پس از مراجعه به درب منزل، سالمندانی که زندگی مستقل داشتند و به لحاظ روانی نیز آگاه به زمان و مکان بودند وارد مطالعه شدند. وضعیت سلامت جسمانی و روانی سالمندان مورد مطالعه، در پرونده مرکز بهداشتی موجود بوده و گزارش دقیق از مشکلات آنان به لحاظ جسمی و روانی وجود داشت که مورد استناد محققین قرار گرفت. قبل از انجام پرسشگری ضمن توضیح هدف از اجرای تحقیق، به سالمندان مورد مطالعه اطمینان داده شد که

1- Applied

2 - Yardley



اطلاعات پرسشنامه کاملاً محرمانه خواهد ماند. سپس رضایت آنها بصورت شفاهی اخذ و به آنها اعلام گردید که شرکت در مطالعه کاملاً اختیاری است. پس از جمع آوری پرسشنامه ها، داده ها توسط نرم افزار SPSS 20 و آزمون های آماری ضریب همبستگی (ترس از سقوط با سن)، تی مستقل (ترس از سقوط با جنسیت، وضعیت تاهل، سابقه سقوط)، آنالیز واریانس (ترس از سقوط با سطح تحصیلات، اشتغال، تعداد دفعات سقوط) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها:

به منظور شناخت بهتر ماهیت جامعه ای که در پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته است و آشنایی بیشتر با متغیرهای پژوهش، قبل از تجزیه و تحلیل داده های آماری، لازم است این داده ها توصیف شوند. همچنین توصیف آماری داده ها، گامی در جهت تشخیص الگوی حاکم بر آنها و پایه ای برای تبیین روابط بین متغیرهایی است که در پژوهش بکار می رود.

توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۶۰
	زن	۲۰
وضعیت تاهل	دارای همسر	۵۶
	فاقد همسر	۲۴
سطح تحصیلات	بی سواد	۴۲
	ابتدایی	۲۸
	راهنمایی	۷
	دانشگاهی	۳
وضعیت اشتغال	بیکار	۴۱
	بازنشسته	۱۲
	کارمند	-
	آزاد	۲۷
جمع	۸۰	۱۰۰

همان گونه که جدول توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک نشان می دهد، ۷۵٪ پاسخگویان زن و ۲۵٪ نیز مرد بوده اند. همچنین ۷۰٪ پاسخگویان دارای همسر و ۳۰٪ نیز فاقد همسر می باشند. از لحاظ سطح تحصیلات، ۵۲/۵٪ بی سواد، ۳۵٪ ابتدایی، ۸/۷۵٪ راهنمایی و ۳/۷۵٪ نیز دانشگاهی می باشند. همچنین از لحاظ وضعیت اشتغال، ۵۱/۲۵٪ بیکار، ۱۵٪ بازنشسته و ۳۳/۷۵٪ نیز شغل آزاد داشته اند.

جدول ۴-۲: توزیع شاخصهای مرکزی و پراکندگی ترس از افتادن

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
ترس از افتادن	۳۱/۸۲	۹/۰۲	۱۶	۶۴

نتایج حاصل از جدول ۴-۲ نشان می دهد که میانگین ترس از افتادن در سالمندان شهر چرام ۳۱/۸۲ می باشد.

جدول ۴-۳: میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی فعالیت های جسمانی و میزان ترس از افتادن در کل سالمندان

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
کل سالمندان	فعالیت های جسمانی	۵۸/۲۵	۱۳/۲۴	-۰/۳۲۴	۰/۰۰۰
	ترس از افتادن	۳۲/۶۷	۹/۱۳		

نتایج حاصل از جدول ۴-۳ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین فعالیتهای جسمانی و میزان ترس از افتادن (۰/۳۲۴-) و سطح معنی داری بین آنها نیز (۰/۰۰۰) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار (۰/۰۵) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین فعالیتهای جسمانی و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد. لذا فرضیه تحقیق تأیید می شود.

جدول ۴-۴: میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی سن و میزان ترس از افتادن در کل سالمندان

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
کل سالمندان	سن	۱۰۳/۲۸	۱۰/۰۱	۰/۱۸۶	۰/۰۰۱
	ترس از افتادن	۳۳/۲۱	۹/۰۲		

نتایج حاصل از جدول ۴-۴ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین سن و میزان ترس از افتادن (۰/۱۸۶) و سطح معنی داری بین آنها نیز (۰/۰۰۱) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار (۰/۰۵) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین سن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد. لذا فرضیه تحقیق تأیید می شود.

جدول ۴-۵: میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن در کل سالمندان

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
کل سالمندان	سابقه افتادن	۶۸/۲۳	۱۱/۴۹	۰/۲۹۱	۰/۰۱۱
	ترس از افتادن	۳۱/۱۴	۹/۸۷		

نتایج حاصل از جدول ۴-۵ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن (۰/۲۹۱) و سطح معنی داری بین آنها نیز (۰/۰۱۱) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار (۰/۰۵) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد. لذا فرضیه تحقیق تأیید می شود.

بحث

تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش در خصوص میانگین ترس از افتادن در سالمندان شهر چرام ۳۱/۸۲ می باشد. آمارها نشان می دهند که به طور متوسط یک سوم سالمندان بالای ۶۲ سال سقوط می کنند و در آنانی که بالاتر از ۷۰ سال دارند این رقم به ۳۲ تا ۴۲٪ می رسد، که در نیمی از این موارد سقوط برای چندمین بار اتفاق می افتد (۱۱). در مطالعه قنبری و همکاران در شیراز میزان شیوع زمین خوردن در سالمندان مورد مطالعه ۳۳/۶٪ بود که ۲۰/۴٪ فقط یک بار زمین خوردن داشتند و ۱۳/۲٪ زمین خوردن مکرر داشتند (۱۲).

در مطالعات انجام شده میزان شیوع زمین خوردن در کشورهای کره و چین ۱۳/۵٪ تا ۴۱/۶٪ گزارش شده است (۱۳). این مسئله بر ضرورت اجرای اقدامات پیشگیری کننده و به کارگیری تدابیری جهت جلوگیری از وقوع مجدد این امر در سالمندان تاکید می کند، چرا که از جمله آثار وقوع افتادن در سالمندان افزایش بروز ترس از افتادن و ایجاد پیامدهای منفی ناشی از آن می باشد. همچنین در پژوهش لوپس و همکاران (۲۰۰۹) در برزیل ۹۰/۴۸٪ سالمندان ترس از افتادن را گزارش کرده بودند. ترس از افتادن می تواند نقش حفاظتی در سالمندان داشته باشد، به این دلیل که باعث می شود مراقبت بیشتری از خود به عمل آورند. اما اگر ترس از افتادن منجر به محدودیت فرد و همچنین کاهش اعتماد به نفس در سالمند شود، به عنوان عامل خطر مورد توجه قرار می گیرد (۱۴).



تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش در خصوص ضریب همبستگی بین فعالیتهای جسمانی و میزان ترس از افتادن ($r = -0.324$) و سطح معنی داری بین آنها نیز ($r = 0.000$) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار ($P < 0.05$) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین فعالیتهای جسمانی و میزان ترس از افتادن همبستگی معکوس معناداری وجود دارد. به این معنی که با افزایش نمره ترس از افتادن در سالمندان مورد مطالعه، میزان فعالیت جسمانی کمتر می شود. لذا فرضیه تحقیق تأیید می شود.

نتایج پژوهش هورنیک و همکاران نیز نشان می دهد که میزان ترس با فعالیت های روزمره رابطه منفی و معنی داری دارد (۱۱). در مطالعه لوپس و همکاران (۲۰۰۹) نیز بین ترس از افتادن و میزان فعالیت سالمندان مورد مطالعه رابطه معنی دار وجود داشت (۱۴). تحقیقات بسیاری نشان دهنده نقش ترس از افتادن در کاهش فعالیت جسمانی در افراد می باشد. ترس از افتادن ممکن است به انقطاع از فعالیت ها، عدم تحرک، وابستگی عملکردی منجر شود و همچنین یک متغیر روانشناختی که منجر به کاهش فعالیت جسمانی در سالمندان می شود، به شمار می آید (۱۵). این در حالی است که به نظر می رسد تغییرات مثبت در میزان فعالیتهای جسمانی می تواند خطر بیماریهای مزمن را کاهش داده و افزایش کیفیت زندگی افراد را در بر داشته باشد. همچنین باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شده و آنان را در کنترل عوارض متعدد سالمندی و درمانهای مختلف آن کمک نماید.

تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش در خصوص ضریب همبستگی بین سن و میزان ترس از افتادن ($r = 0.186$) و سطح معنی داری بین آنها نیز ($r = 0.000$) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار ($P < 0.05$) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین سن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد. در پژوهش لوپس و همکاران (۲۰۰۹) نیز بین ترس از افتادن با سن و سابقه افتادن رابطه معنی دار مشاهده گردید. افزایش سن با تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی همراه می باشد که متعاقب آن افزایش موارد افتادن و همچنین ترس از افتادن در سالمندان مشاهده می شود. همچنین سابقه افتادن در سالمندان خود می تواند به عنوان مهمترین دلیل ترس از افتادن و پیامد آن ایجاد مشکلات و محدودیت ها برای این قشر باشد (۱۴).

میزان بیشتر زمین خوردن در افراد مسن تر می تواند به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی مرتبط با سن باشد که فرد را مستعد به زمین خوردن می کند؛ از جمله کاهش زمان عکس العمل، افزایش نوسان بدن و اختلال در رایتینگ رفلکس. از طرف دیگر افراد مسن تر دارای مشکلات جسمی و بیماری های مزمن بیشتری نسبت به سایرین می باشند. در مطالعات چان (۱۹۹۷)، لیم (۲۰۰۲) و لوپس (۲۰۰۹) نیز با افزایش سن میزان زمین خوردن بیشتر شده بود (۱۳، ۱۴، ۱۶).

تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش ضریب همبستگی بین سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن ($r = 0.291$) و سطح معنی داری بین آنها نیز ($r = 0.000$) بدست آمده که با توجه به اینکه این سطح معنی داری از مقدار ($P < 0.05$) کوچکتر می باشد، می توان با ۹۵٪ اطمینان گفت این رابطه معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که در کل سالمندان، بین سابقه افتادن و میزان ترس از افتادن همبستگی معناداری وجود دارد.

به نظر می رسد سالمندانی که تجربه افتادن را دارند، ممکن است فعالیت هایشان به خاطر ترس از افتادن تحت تاثیر قرار گیرد. براساس نتایج مطالعه این گونه استنباط می شود که افراد سالمند که دارای سابقه سقوط هستند دلیل اجتناب از سقوط، یک سری اقدامات پیشگیرانه که در نهایت منجر به امتناع از انجام فعالیت های روزمره می شود را انجام می دهند که این محدود کردن فعالیت های روزانه از طریق کاهش قدرت عضلانی و افزایش بیش از پیش ترس از سقوط به نوبه خود شرایط مساعدتری را برای بروز سقوط های بعدی فراهم می کند.

نتیجه گیری:

یافته های این پژوهش حاکی از این بود که بیشتر سالمندان مورد مطالعه دارای فعالیت جسمانی با شدت کم بودند. رفتارهای ارتقادهنده سلامت، عاملی با اهمیت در جلوگیری از بیماری ها می باشد. فعالیت بدنی مناسب از مهم ترین رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی محسوب می شود و فعالیت بدنی ناکافی از مهم ترین علل بیماری های مزمن در کلیه جوامع است. فعالیت بدنی در هر شدتی قادر به ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. فعالیت های با شدت متوسط نیز در سالمندان اثرات مفید در سلامتی دارد. حتی اگر سالمندان قادر به تحرک بدنی به میزان توصیه شده نباشند، باید تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشند. به نظر می رسد در افراد سالمند، ترس از افتادن که منجر به کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی آنان می گردد، می تواند به عنوان مانعی برای فعالیت جسمانی مناسب مطرح باشد. این در حالی است که فعالیت جسمانی مناسب در دوره سالمندی از عوامل اصلی سالمندی موفق به شمار می آید. بنابراین بهتر است در طراحی مداخلات برای ایجاد سبک زندگی فعال سالمندی به موانع رسیدن به آن از جمله ترس از افتادن نیز توجه ویژه ای مبذول گردد. در نتیجه رفع موانع انجام فعالیت جسمانی در سالمندان خصوصاً ترس از افتادن باید در برنامه های ارتقاء سلامت سالمندان مورد توجه قرار گیرد.



منابع:

- 1- Cyarto EV, Brown WJ, Marshall AL, Trost SG. Comparative effects of home- and group-based exercise on balance confidence and balance ability in older adults: cluster randomized trial. *Gerontology*. 2008, 54 (5):272-80.
- 2- Khajavi D, Farokhi A, Jaberimoghadam A, Kazemnejad A. Effect of a training intervention program on fall-related psychological factors of community-dwelling men older adults. *Salmad* 2014;9(32).
- 3- Bindas, Culham E, Brouwer B. Balance, Muscle Strength, and Fear of Falling in Older Adults. *Experimental Aging Research*. 2003, 29 (2) , 205-19 .
- 4- Delbaere K, Crombez G, Vanderstraeten G, Willems T, Cambier D. Fear-related avoidance of activities, falls and physical frailty. A prospective community-based cohort study. *Age and Ageing* 2004;33(4):368-73.
- 5- Ahmadi B, Farzadi F, Shariati B, Alimohamadian M, Mohammad K. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2006; 4(2):1-5. (Persian).
- 6- Cyarto EV, Brown WJ, Marshall AL, Trost SG. Comparative effects of home- and group-based exercise on balance confidence and balanceability in older adults: cluster randomized trial. *Gerontology*. 2008, 54(5):272-80.
- 7- Tinetti ME, Liu W-L, Claus EB. Predictors and prognosis of inability to get up after falls among elderly persons. *Jama*. 1993; 269(1):65-70.
- 8- Chu L-W, Chi I, Chiu A. Incidence and predictors of falls in the Chinese elderly. *Annals Acad Medicine Singapore* 2005;34(1):60-72.
- 9- Bindas, Culham E, Brouwer B. Balance, Muscle Strength, and Fear of Falling in Older Adults. *Experimental Aging Research*. 2003, 29 (2) ,205-19 .
- 10- Akbari Kamrani A, Froughan M, Siadat S, Kaldi A. Characteristics of falls in nursing home residents. *Iranian Journal of Ageing* 2007; 1(2):101-105. (Persian).
- 11- Hornyak V, Brach JS, Wert DM, Hile E, Studenski S, VanSwearingen JM. What is the relation between fear of falling and physical activity in older adults? *Arch Phys Med Rehabil* 2013;94(12):2529-34.
- 12- Salehi Dehno N, Moslemi Haghghi F, Torabi M. The prevalence and correlates of falling down in the older adults over 55 years in Shiraz. *Iranian J Ageing* 2013;8(28):64-70.
- 13- Lim NG, Shim KB, Kim YB, Park JL, Kim EY, Na BJ, et al. A study on the prevalence and associated factors of falls in some rural elderly. *J Korean Geriatrics Soci* 2002;6(3):183-96.
- 14- Lopes K, Costa D, Santos L, Castro D, Bastone A. Prevalence of fear of falling among a population of older adults and its correlation with mobility, dynamic balance, risk and history of falls. *Brazilian J Phys. Ther* 2009;13(3):223-9.
- 15- Marques EA, Baptista F, Santos DA, Silva AM, Mota J, Sardinha LB. Risk for losing physical independence in older adults: The role of sedentary time, light, and moderate to vigorous physical activity. *Maturitas* 2014;79(1):91-5.