

خوف السقوط لدى كبار السن المقيمين: دراسة وتحذيرات للمرضين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). خوف السقوط لدى كبار السن المقيمين: دراسة وتحذيرات للمرضين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118191>

تخيل أنك شخص مسن، تعيش بمفردك، وتجد صعوبة بالغة في مغادرة منزلك. كل حركة تصبح محسوبة، وكل خطوة تخشى أن تكون الأخيرة. هذا الخوف، خوف السقوط، ليس مجرد قلق عابر، بل هو واقع يهدد جودة حياة ملايين كبار السن حول العالم، خاصة أولئك المقيدين بمنزلهم. هل يمكن أن يكون هذا الخوف بحد ذاته عاملاً مساهماً في زيادة خطر السقوط؟ دراسة حديثة تسلط الضوء على هذه العلاقة المعقدة، وتقدم توصيات مهمة للعاملين في مجال الرعاية الصحية.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن الخوف من السقوط شائع بشكل خاص بين كبار السن المقيدين بمنزلهم، مما يؤثر بشكل كبير على استقلاليتهم ونوعية حياتهم. النساء، والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والمدخنون السابقون والحاليون، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو لديهم تاريخ من السقوط، هم الأكثر عرضة للخوف من السقوط. يشير الباحثون إلى أهمية تدخلات التمريض المستهدفة لتقليل هذا الخوف وتحسين السلامة لدى كبار السن المقيدين بمنزلهم. الخوف من السقوط ليس مجرد عرض ثانوي، بل هو عامل خطر مستقل يجب معالجته بشكل فعال.

منهجية البحث

قام الباحث يانغ ك. بإجراء دراسة كمية (تعتمد على جمع وتحليل البيانات الرقمية) لتقييم مدى انتشار الخوف من السقوط بين كبار السن المقيدين بمنزلهم. شملت الدراسة مجموعة من المشاركين الذين يواجهون صعوبات في مغادرة منازلهم بسبب مشاكل صحية أو قيود جسدية. تم جمع البيانات من خلال استبيانات مفصلة، تضمنت أسئلة حول تاريخ السقوط، والأمراض المزمنة، والعادات الصحية (مثل التدخين)، والوضع الاجتماعي (مثل العيش بمفردهم أو مع الآخرين). كما تم تقييم مستوى الخوف من السقوط باستخدام مقياس موحد، مما سمح للباحثين بتحديد الأفراد الأكثر عرضة لهذا الخوف. اعتمدت الدراسة على تحليل إحصائي للبيانات لتحديد العوامل المرتبطة بزيادة خطر الخوف من السقوط.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الخوف من السقوط كان شائعاً جداً بين كبار السن المقيدين بمنزلهم. لاحظ الباحثون أن النساء كن أكثر عرضة للشعور بهذا الخوف مقارنة بالرجال. كما وجدوا أن الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم كانوا أكثر قلقاً بشأن السقوط من أولئك الذين يعيشون مع أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن التدخين (سواء كان حالياً أو سابقاً) يرتبط بزيادة الخوف من السقوط. الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل أمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل) أو لديهم تاريخ من السقوط كانوا أيضاً أكثر عرضة للشعور بالخوف. أظهر التحليل الإحصائي وجود علاقة قوية بين هذه العوامل والخوف من السقوط، مما يشير إلى أنها قد تلعب دوراً مهماً في تطور هذا الخوف.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن الخوف من السقوط ليس مجرد نتيجة طبيعية للتقدم في العمر أو وجود مشاكل صحية، بل هو عامل خطر مستقل يمكن أن يؤثر سلباً على صحة ورفاهية كبار السن المقيدين بمنزلهم. الخوف من السقوط يمكن أن يؤدي إلى تقليل النشاط البدني، وفقدان الثقة بالنفس، والعزلة الاجتماعية، وكلها عوامل يمكن أن تزيد من خطر السقوط الفعلي. لذلك، يوصي الباحثون بأن يولي الممرضون المجتمعون (المختصون في رعاية المرضى في منازلهم) اهتماماً

خاصاً بكبار السن المقيدين بمنزلهم، وخاصة أولئك الذين ينتمون إلى الفئات الأكثر عرضة للخطر (النساء، والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم، والمدخنون، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو لديهم تاريخ من السقوط). ويقترحون تنفيذ تدخلات ترميضية مستهدفة (برامج مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات معينة) لتهدئة الخوف من السقوط وتحسين السلامة لدى هذه الفئة من السكان. قد تشمل هذه التدخلات تقييم المخاطر المنزلية، وتقديم المشورة بشأن التمارين الرياضية المناسبة، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي. من خلال معالجة الخوف من السقوط بشكل فعال، يمكننا مساعدة كبار السن على الحفاظ على استقلاليتهم ونوعية حياتهم.

Reference

Yang K. (2025). *Fear of falling among housebound older adults: a quantitative study*. BMC Geriatrics

DOI: [10.1186/s12877-025-06812-w](https://doi.org/10.1186/s12877-025-06812-w)