



## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند : ایمنی در اتاق خواب

- در کنار درب ورودی اتاق خواب و کنار تخت خواب سالمند کلید روشنایی قرار دهید .
- در اتاق خواب از چراغ خواب با نور مناسب استفاده کنید تا اگر شخص سالمند در هنگام شب از خواب بیدار شد مشکلی برای وی ایجاد نشود .
- مسیر حرکتی شخص سالمند از اتاق خواب به طرف حمام و سرویس بهداشتی بدون مانع باشد و به وسیله دستگیره های دیواری مناسب سازی شده باشد . در صورتی که شخص سالمند نمی تواند مسیر بین اتاق خواب و سرویس بهداشتی را ببیند می توانید از توالف فرنگی های مخزن دار در کنار تخت خواب او استفاده کنید .
- ارتفاع تخت خواب سالمند نه زیاد بلند باشد و نه کوتاه .
- اگر تخت خواب سالمند بدون محافظ تخت بوده و امکان دارد شخص سالمند در هنگام خواب از روی تخت به روی زمین سقوط کند ، از محافظ کنار تخت استفاده کنید .
- سالمندان باید به آرامی موقعیت خود را از حالت نشسته به حالت خوابیده و یا ایستاده تغییر دهند برای این منظور می توانید از محافظ کنار تخت و یا واکر کمک بگیرید .
- در کنار تخت خواب شخص سالمند یک دستگاه تلفن به همراه تلفن های ضروری قرار دهید . مدل گوشی تلفن قابل استفاده برای سالمند ترجیحا دارای شماره گیری اتوماتیک باشد.
- رعایت نظم و پرهیز از شلوغی. چیدمان وسایل بصورتی باشد که در مسیر رفت و آمد سالمند قرار نداشته باشد.
- بجای استفاده از فرش و قالیچه های کوچک از یک فرش بزرگ یا کفپوش استفاده کنیم.
- پرده هایی که برای اتاق خواب سالمندان در نظر گرفته می شود، بهتر است از دو لایه ضخیم و نازک درست شود. این کار به آن ها این امکان را می دهد تا نور اتاق را مناسب با حال و هوای خودشان تنظیم نمایند.
- تهویه اتاق خواب سالمندان یکی از مهم ترین نکته هایی است که باید به آن توجه کرد. بر همین اساس موارد زیر توصیه می شود: وجود یک پنجره که به راحتی باز و بسته شود. استفاده از هواساز یا دستگاه تصفیه هوا.

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند : ایمنی در آشپزخانه

- لوازم آشپزخانه ، ظروف و مواد غذایی باید در محل قابل دسترس قرار گرفته باشند .
- وسایل آشپزخانه و ظروف سنگین را در قفسه های پایینی کابینت قرار دهید و وسایل سبک را به قفسه های بالایی منتقل کنید تا خطر سقوط اجسام بر روی فرد کاهش یابد.
- برای دسترسی به قفسه های بالایی از یک چهارپایه محکم و ایمن استفاده کنید.
- آشپزخانه را مجهز به یک کپسول اطفای حریق مجهز کنید. محل قرار گرفتن کپسول آتش نشانی به دور محل قرار گیری اجاق گاز باشد .
- اگر شخص سالمند از ویلچر استفاده می کند ارتفاع کابینت و اجاق گاز به گونه ای باشد که شخص به راحتی بر آنها اشراف داشته باشد .
- سالمند برای برداشتن وسایل سبک از داخل کابینت و یا از داخل قفسه ها از یک دستگیره انبری استفاده کند .
- سالمند به جای استفاده از دستگیره نسوز از دستکش های نسوز برای جا به جایی اجسام داغ استفاده کند .
- سالمند از استفاده از کابینت هایی که در بالای اجاق گاز قرار گرفته اند چشم پوشی کند.
- در محیط و کف آشپزخانه نباید وسایل دست و پاگیر باشد.
- کف آشپزخانه به هیچ عنوان نایستی خیس باشد.
- دسترسی آسان به شیر فلکه گاز همیشه فراهم باشد. بست و شیلنگ گاز مرتباً کنترل و در صورت فرسودگی تعویض گردند.
- سماور و قوری در محل مناسب و دور از مسیر رفت و آمد قرار گیرد.
- نور کافی و چیدمان مناسب آشپزخانه جهت سهولت دسترسی سالمند لحاظ گردد.

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند: ایمنی در حمام

- شیر آب سرد و گرم حمام باید به گونه ای باشد که شخص سالمند به راحتی بتواند دمای آب را تنظیم کرده و از سوختگی پوست بدن خود پیشگیری کند و دوش حمام در ارتفاع مناسبی نصب شود و به گونه ای باشد که بتوان آن را جابجا کرد.
- شیر آب سرد و گرم باید به وسیله رنگ و یا نشانه هایی دیگر مشخص شده باشد تا شخص سالمند به راحتی بتواند شیر آب گرم را از شیر آب سرد تشخیص دهد .
- در داخل حمام از کف پوش های ضد لغزش استفاده کنید تا از سر خوردن و آسیب دیدن سالمندان در داخل حمام جلوگیری شود .
- رنگ کف پوش های ضد لغزش حمام را به صورت متضاد انتخاب کنید، به طور مثال کف پوش خاکستری تیره در کنار کف پوش خاکستری روشن استفاده شود تا کف حمام برای شخص سالمند قابل تشخیص باشد .
- برای جلوگیری از لیز خوردن در داخل حمام ، از دمپایی های پلاستیکی عاج دار استفاده کنید. از دمپایی ابری استفاده نکنید.
- برای نشستن در حمام از صندلی حمام دسته دار سالمندان استفاده کنید. در صورت کوچک بودن فضای حمام می توانید از صندلی های حمام دیواری تاشو استفاده کنید .
- در مسیر حمام و داخل محیط حمام از دستگیره های دیواری کمکی سالمندی استفاده کنید. با استفاده از این دستگیره ها شخص سالمند از افتادن خود جلوگیری می کند و در هنگام بلند شدن و نشستن از آنها کمک می گیرد. برای استفاده از دستگیره های سالمندی در حمام، برای جلوگیری از زنگ زدگی از نوع استیل استفاده کنید.
- در حمام قفسه ای برای دسترسی آسان به داروهای ضروری خود تعبیه کنید .
- هیچ گاه از داخل، درب حمام را قفل نکنید .
- اگر سالمند نمی تواند بر روی پای خود بایستد از ویلچر حمام و یا صندلی چرخدار حمام جهت استحمام استفاده کنید .
- قبل از خرید صندلی حمام چرخدار و یا ویلچر حمام دقت کنید اندازه درب حمام شما به گونه باشد که صندلی حمام و یا ویلچر حمامی بتواند از آن عبور کند .

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند : ایمنی در راه پله ها

- در راه پله ها به اندازه کافی چراغ های روشنایی تعبیه کنید. تاریک بودن راه پله ها می تواند بسیار خطرناک باشد.
- در ابتدا و انتهای راه پله ها حتما از کلید های خاموش و روشن کردن چراغ های روشنایی استفاده کنید. ترجیح بر آن است که این کلیدها دارای چشمی و سنسور حرکت بوده و بلافاصله پس از حضور شخص سالمند به صورت خودکار روشن شوند.
- برای تشخیص آسان تر راه پله ها می توانید در لبه پله ها نوار های رنگی بچسبانید تا سالمندان بهتر بتوانند محل قرار گیری پله ها را تشخیص دهند .
- بر روی پله ها از کفپوش های ضد لغزش مخصوص پلکان استفاده کنید . از محکم بودن کف پوش ها بر روی پله ها اطمینان حاصل کنید.
- پلکان منزل باید به نرده های محکم مجهز باشد تا از سقوط شخص سالمند جلوگیری کند.
- در هنگام استفاده از راه پله از کنار دیوار حرکت کنید . بهتر است بر روی دیوار از دستگیره های ایمنی و کمکی سالمندان استفاده کنید . سالمندان با استفاده از این دستگیره های سالمندی به راحتی پله ها را بالا و پایین می کنند و برای جلوگیری از افتادن ، تعادل خود را حفظ می کنند.
- سالمندان در هنگام بالا و پائین رفتن از پله ها از پوشیدن لباس های بلند خودداری کنند.
- سالمندان در هنگام استفاده از پله ها هیچ گاه نباید عجله از خود نشان دهند.
- سالمندان حداقل مقصوره منزل را برای زندگی دوران سالمندی انتخاب کنند که دارای پله نباشد . در صورت وجود پله سعی کنند از آسانسور استفاده کنند.
- در صورتی که منزل سالمند مجهز به آسانسور نبوده و امکان تجهیز ساختمان به آسانسور فراهم نیست می توانید از سیستم برقی ویلچر بر پله ها ، سیسم برقی نفر بر پله ها و یا ویلچر های برقی پله رو استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان



## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند: ایمنی در سرویس بهداشتی

- شیرآب سرد و گرم علامت گذاری شود و باید به گونه ای باشد که شخص سالمند به راحتی بتواند دمای آب را تنظیم کرده و از سوختگی پوست بدن خود پیشگیری کند .
- در داخل دستشویی از کف پوش های ضد لغزش استفاده کنید تا از سر خوردن و آسیب دیدن سالمندان در داخل حمام جلوگیری شود . رنگ کف پوش های ضد لغزش را به صورت متضاد انتخاب کنید .
- برای جلوگیری از لیز خوردن ، از دمپایی های پلاستیکی عاج دار استفاده کنید. از دمپایی ابری استفاده نکنید.
- برای جلوگیری از سر خوردن، دستگیره هایی بر دیوار نصب کنید تا افراد سالمند از آنها بعنوان تکیه گاه استفاده کنند.
- در صورتی که از توالت فرنگی استفاده می شود، دقت کنید که ارتفاع مناسبی داشته باشد.
- سرویس بهداشتی باید نور روشن و مناسب داشته باشد.
- باید فاقد قفل باشد و در صورتی که سالمندان مصر به داشتن قفل درب سرویس بهداشتی باشند باید حتما قفل دو طرفه باشد.
- کاسه توالت از کاشی های استفاده شده در محیط سرویس بهداشتی باید متفاوت باشد. این مورد به خصوص در سالمندانی که به مشکلات بینایی دچار هستند در تشخیص راه کمک می کند.
- اگر سالمند نمی تواند بر روی پای خود بایستد از ویلچرهای چند کاره حمام و توالت و یا صندلی چرخدار توالت استفاده کنید .

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند : ایمنی در محیط منزل ۲

### \* مبلمان های مناسب برای ایمن سازی خانه سالمند :

مبلمان هایی که گوشه های گرد دارند، مناسب هستند. مبلمان های با گوشه های قائم و تیز می توانند تن نحیف، ظریف و سلامت سالمندان را خراش دهند. از دیگر نکات مبلمان های مناسب برای سالمندان، دسته دار بودن آن ها می باشد. این دسته ها به آن ها کمک می کند تا راحت تر بشینند و بلند شوند.

### \* دکوراسیون خلوت :

اگر عزیزان سالخورده شما برای راه رفتن از واکر یا عصا استفاده می کنند خلوت بودن دکوراسیون داخلی خانه آنها اهمیت ویژه ای دارد. خانه باید طوری چیدمان شود که فضای راحتی را برای حرکت آن ها به وجود بیاورد. مثلاً: فواصل مبلمان ها بیشتر از حد معمول باشد. مسیرهای ارتباطی دارای کمترین مبلمان ها باشند. و سایل اضافی نباید در اطراف سالمند باشد. سیم تلویزیون و یخچال را در گوشه خانه بکشید تا با پای سالمند برخورد نکند و مسیر باز باشد.

### \* استفاده از شیشه ها :

شیشه ها را از روی مبلمان ها و مخصوصاً میزهای جلو مبلی و میزهای بغل مبلی جمع آوری کنید. میزهای تمام چوب یا میزهایی با روکش های پارچه ای گزینه های مناسب تری می باشد.

### \* ورودی های مورد علاقه سالمندان :

در ورودی خانه حتماً کمدی اختصاصی برای سالمندان قرار دهید تا بتوانند کلاه و کلید و عصا و یا هر چیز دیگری را که موقع بیرون رفتن به آن ها نیاز دارند را از آن جا بردارند. یک صندلی راحتی در ورودی خانه قرار دهید تا راحت تر کفش های خود را بپوشند.

### \* خانه های هوشمند، مناسب برای سالمندان :

خانه هوشمند می تواند خیال شما را راحت تر کند و به شما کمک کند تا بهتر از عزیزان سالخورده تان مراقبت نمایید. ساده ترین نمونه نصب زنگ هشدار در اتاق خواب سالمندان است. این کار باعث می شود تا آن ها در سریع ترین زمان ممکن شما را از حال روز خود باخبر نمایند.

### \* رنگ مورد استفاده در محل زندگی سالمندان :

رنگ های مورد استفاده در دکوراسیون فضای زندگی سالمند در قالب پرده، رومبلی، روتختی و ملحفه می بایست شاد، امیدوارکننده و انرژی بخش باشند.

دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند: ایمنی در محیط منزل ۱

### \* مکان مناسب:

در مرحله اول مکانی که سالمندان می‌خواهند در آنجا زندگی کنند، بهتر است که در همکف یا طبقه اول باشد. به این دلیل که رفت و آمد و امکان خروج فوری در هنگام بروز مشکل برای آن‌ها راحت‌تر باشد.

### \* نورپردازی:

با بالا تر رفتن سن افراد میزان دید و بینایی آن‌ها کم‌تر می‌شود. برای جلوگیری از برخورد با اجسام و بالا رفتن کیفیت دید در آن‌ها، به نورپردازی استاندارد خانه توجه نمایید. برای این کار از نورهای غیر مستقیم در مکان‌های مناسب استفاده نمایید. برای نورپردازی مکان‌هایی که نیاز به نور بیشتر است مانند آشپزخانه و دست‌شویی، بیشتر توجه کنید. برای اطمینان می‌توانید در قسمت‌های مختلف خانه چراغ قوه‌هایی تعبیه کنید، تا زمانی که در اثر قطعی برق نیاز به نور پیدا می‌شود بتوان سریع به آن‌ها دسترسی داشت.

### \* دکوراسیون نشیمن:

گیاهان، نورپردازی و ایجاد هوای مناسب در فضای داخلی نشیمن، محیط شادابی را برای سالمندان ایجاد می‌کند. این محیط‌ها می‌تواند نقش اساسی در روحیه سالمندان به وجود آورند. با استفاده از رنگ‌های جذاب به این کار کمک کنید. در چیدمان و دکوراسیون محیط حتماً از نظر و سلیقه آن‌ها کمک بگیرید تا محیط مناسب و دلنشینی برایشان بسازید.

بدون اجازه آن‌ها جای هیچ چیز را تغییر ندهید و آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌ها دخیل نمایید. ممکن است وسیله‌ای که از نظر شما قدیمی و کهنه است برای آن‌ها پر از خاطره‌های خوب باشد. پس حتماً مشورت کردن با آن‌ها را در اولویت قرار دهید.

### \* استفاده از گل و گیاه آپارتمانی:

سالمندان از اینکه گل و گیاه آپارتمانی داشته باشند خوشحال می‌شوند. ارتباط با گل و گیاه می‌تواند روحیه خوبی را در آن‌ها به وجود آورد. اگر در منزل سالمند حیاط و یا فضای سبزی باشد. نگهداری و حتی قدم زدن در آن فضا می‌تواند روحیه آن‌ها را پر از امید و خوشحالی کند. اگر هم از چنین شرایطی برخوردار نیستید: نگهداری از گیاهان آپارتمانی را به آن‌ها بسپارید تا ببینید که با چه عشقی این کار را انجام می‌دهند.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان





## نکات ایمنی جهت مناسب سازی محیط زندگی سالمند : نکات امنیتی

- شیب های شدید و یا پله ها را باید بر اساس توانایی فرد سالمند تغییر دهید.
- هشداردهنده های دود و آتش سوزی را نزدیک اتاق خواب ها و آشپزخانه و هشدار دهنده منو اکسید کربن را باید در هر طبقه نصب کنید . باتری های این هشدار دهنده ها را باید به طور مرتب کنترل نموده و در صورت ضعیف شدن جایگزین کنید. مسیر فرار از آتش را باید طرح ریزی کرده و با چراغ های خود در موقع سانحه روشن نمایید.
- مسیر های ورود و خروج به اطاق ها باید خالی از هرگونه مانع باشد.
- دمای آب گرم منزل را بر اساس نیاز فرد سالمند تنظیم کنید.
- کپسول آتش نشانی را در دسترس و در محل مشخصی قرار دهید.
- پریز های برق و وسایل برقی را که دچار مشکل هستند باید تعمیر کنید و یا تغییر دهید.
- سیم ها را از زیر فرش و قالیچه خارج کنید تا سبب زمین خوردن فرد و یا اتصال برق نشود.
- قفل های درب و پنجره را کنترل نمایید و در صورت نیاز آنها را تغییر دهید.
- حرارت و برودت درون منزل را با کمک متخصص سیستم های گرمایشی . سرمایشی طوری تنظیم نمایید که سالمند راحت باشد.
- دستشویی و توالت فرنگی را برای استفاده سالمندان و معلولین مناسب سازی کنید.
- وسایل ارتباطی مانند تلفن و زنگ همسایه را در صورت امکان در دسترس فرد قرار دهید.
- اگر سالمند احتیاج به استفاده از ویلچر دارد راهرو های خاصی برای حرکت ویلچر باید به وجود آید.
- شماره تلفن های مهم و اورژانس را بر روی تابلوی بزرگی بنویسید تا سالمند به راحتی بتواند آنها را بخواند.

دانشگاه علوم پزشکی نیشابور

معاونت بهداشت

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد سلامت سالمندان

