







انتشارات سازمان بحوث و اسناد

# مناسب سازی و اصلاحات در منزل سالمندان

گردآوری:

دکتر مرضیه شیرازی خواه

دکتر سعیده بهرامپوری

دکتر حسین نحوی نژاد

سرشناسه	:	شیرازی‌خواه، مرضیه، ۱۳۵۳ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	مناسب‌سازی و اصلاحات در منزل سالمندان/ گردآوری مرضیه شیرازی‌خواه، سعیده بهرامپوری، حسین نحوی‌نژاد؛ اجرا اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل [سازمان بهزیستی کشور].
مشخصات نشر	:	تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۷۶ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	:	978-600-6569-99-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۴.
موضوع	:	سالمندان -- مراقبت‌های خانگی
موضوع	:	Older people -- Home care
موضوع	:	سالمندان -- خدمات
موضوع	:	Older people-- Services for
موضوع	:	معماری و سالمندان
موضوع	:	Barrier-free design for older people
شناسه افزوده	:	بهرامپوری، سعیده، ۱۳۵۹ -، گردآورنده
شناسه افزوده	:	نحوی‌نژاد، حسین، ۱۳۴۷ -، گردآورنده
شناسه افزوده	:	سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل
شناسه افزوده	:	سازمان بهزیستی کشور. واحد انتشارات
رده بندی کنگره	:	HV۱۴۵۱
رده بندی دیویی	:	۳۶۲/۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۵۴۸۳۴۷
وضعیت رکورد	:	فیبا



انتشارات سازمان بهزیستی

## مناسب‌سازی و اصلاحات در منزل سالمندان

گردآوری: دکتر مرضیه شیرازی خواه / دکتر سعیده بهرامپوری / دکتر حسین نحوی نژاد

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

اجرا: اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۹۹-۴

تقدیم بہ پدران و مادرانمان  
و ہمہ خوبیانی کہ سلامتے آنان آرزوی ماست.

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: خطرات تهدیدکننده ایمنی سالمندان در محیط خانه
۲۵	فصل دوم: چک لیست بررسی ایمنی خانه برای سالمندان
۴۹	فصل سوم: وسایل و تجهیزات کمک کننده به منظور پیشگیری از سقوط سالمندان
۶۷	تصاویری از منازل مناسب سازی شده برای سالمندان

## پیشگفتار

سال‌هاست که مقوله مناسب‌سازی فضا و محیط زندگی جهت تردد افراد دارای محدودیت‌های حرکتی مورد توجه جوامع مختلف قرار گرفته است. این موضوع سبب شده تا سیاست‌گذاران، مسئولین، متخصصین امر و حتی خانواده‌ها اصولی را در طراحی‌های داخل و خارج منزل در نظر بگیرند. یکی از گروه‌های هدف در این خصوص سالمندان هستند.

امروزه علاوه بر افزایش تعداد سالمندان، وجود اهداف کلانی همچون گسترش مشارکت سالمندان در تمام جنبه‌های زندگی و حفظ و ارتقاء سطح استقلال ایشان، موجب شده است تا موضوع بهسازی محیط زندگی سالمندان، روز به روز اهمیت بیشتری پیدا کند. به این منظور ما در مرکز جامع توانبخشی سالمندان یاس برآن شدیم تا با بهره‌گیری از تجربیات سایر کشورها، به ارائه برخی از اصول مناسب‌سازی و اصلاحات مورد نیاز در منزل سالمندان بپردازیم.

کتاب حاضر مشتمل بر ۳ فصل است. در فصل اول به مشکلات موجود در قسمت‌های مختلف منزل سالمندان اشاره شده است. آشنایی با این مشکلات، نقش مهمی در استفاده بهینه از مطالب سایر فصل‌های کتاب دارد. در فصل دوم کتاب، چک‌لیست بررسی ایمنی منزل و برخی از راه‌کارهای رفع این مشکلات ارائه شده است. خوانندگان می‌توانند براساس این چک‌لیست، مشکلات موجود در منزل خود را شناسایی کنند. معرفی تعدادی از وسایل و تجهیزات کمک‌کننده جهت بهبود ایمنی منزل سالمندان، محتوای فصل سوم این کتاب را تشکیل می‌دهد. در پایان این فصل، تصاویری از خانه‌های مناسب‌سازی شده ارائه شده است که می‌تواند تکمیل‌کننده مطالب ارائه شده در محتوای کتاب باشد.

نگارش این کتاب محصول مطالعه تجربیات سایر کشورها و تجربیات نویسندگان این کتاب است. افزون بر این، در نگارش این کتاب سعی شده است تا مفاهیم پایه ایمنی منزل سالمندان به زبانی ساده و کاملاً کاربردی بیان شود تا قابل استفاده برای تمامی مطالعه‌کنندگان محترم باشد. امید است با نگارش این اثر کاربردی، توانسته باشیم گامی در راستای ارتقاء سطح استقلال و توانمندسازی سالمندان برداریم.

بر خود لازم می‌دانیم که از بزرگوارانی که در جهت غنای هرچه بیشتر و نشر این کتاب ما را یاری کردند، سپاسگزاری کنیم.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که بی تردید نگارش هرائری هرچند مختصر، نمی تواند خالی از ضعفها و کاستیها باشد. لذا دریافت نکات اصلاحی خوانندگان محترم، می تواند ما را در ارتقاء کیفیت این اثریاری نماید.

**دکتر مرضیه شیرازی خواه**

**مدیر مرکز جامع توانبخشی سالمندان یاس**

**عضو هیات علمی مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت**



## مقدمه

افزایش طول عمر انسان‌ها و اضافه شدن جمعیت سالمندان یکی از دستاوردهای قرن ۲۱ می‌باشد. سالخورده‌گی جمعیت، پدیده‌ای است که برخی جوامع بشری با آن روبرو شده و یا خواهند شد. براساس نظر سازمان بهداشت جهانی، این پدیده ناشی از بهبود شرایط بهداشتی است که با پیشگیری از بروز برخی از بیماری‌ها منجر به افزایش امید به زندگی شده است.

بنابراین سالخورده‌گی جمعیت در واقع یک موفقیت بهداشتی است که در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب، به یک چالش بزرگ برای فرد و خانواده و حتی سیستم‌های بهداشتی تبدیل خواهد شد. یکی از مهم‌ترین عوامل بروز آسیب و معلولیت در دوران سالمندی سقوط یا زمین خوردن است. بر اساس مطالعات انجام شده، ۶۰٪ از موارد سقوط و زمین خوردن در منزل، ۳۰٪ در اماکن عمومی و ۱۰٪ در آسایشگاه‌های سالمندان رخ می‌دهد. این در حالی است که با برخی تغییرات جزئی و مناسب‌سازی منزل سالمندان، می‌توان از وقوع بین ۳۰-۵۰٪ از این آسیب‌ها پیشگیری کرد.

با عنایت به رویکردهای جدید در ارائه خدمات درمانی و توانبخشی در منزل و تأکید سازمان بهداشت جهانی مبنی بر ارائه خدمات جامعه‌محور از یکسو و توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی کشور و ترجیح سالمندان به اقامت در منازل شخصی خود از سوی دیگر، می‌بایست شرایط منزل به‌گونه‌ای مهیا شود که نه تنها اقامت و رسیدگی به سالمندان امکان‌پذیر باشد، بلکه به بالاترین درجه استقلال فردی نیز برسند.

این در حالی است که در کشور ما سالمندان با افزایش سن دستخوش تغییرات جسمی، روحی و روانی متناسب با سن شده ولی بافت کنونی منازلشان با استانداردهای جهانی طراحی منازل سالمندان تفاوت محسوسی دارد.

برخی از علل عمده نامناسب بودن طراحی منازل سالمندان در کشور ما عبارتند از:

- ۱- سالمندان به‌تنهایی قادر به اعمال تغییرات موردنظر در منزل نیستند.
- ۲- سالمندان در بیشتر موارد توان پرداخت هزینه‌های مربوط به تغییرات موردنظر در منزل را ندارند.
- ۳- سالمندان به‌تنهایی قادر نیستند سیستم‌ها و مراکز ارائه‌دهنده خدمات مناسب را شناسایی

نمایند.

۴- بسیاری از سالمندان نمی‌دانند چه تغییراتی را باید در منازل خود ایجاد کنند. علاوه بر آن، کارهای روزمره مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و پخت‌وپز در خانه مناسب‌سازی شده به مراتب آسان‌تر بوده و محیط قابل‌تحمل‌تری را برای مراقبین ایجاد کرده و می‌تواند به تسریع انجام کارها کمک کند. با انجام تغییرات ساده و ارزان قیمت، خطر سوانحی مثل زمین خوردن کمتر می‌شود. در مجموع خانه مناسب‌سازی شده، باعث کاهش هزینه‌های مربوط به سلامتی و به کارگیری مراقبین می‌شود. به همین دلیل یکی از مباحث مطرح و تأثیرگذار در سالمندی سالم و موفق، مناسب‌سازی منزل سالمندان می‌باشد.

در این راستا مهیا ساختن خانه برای سالمند و انجام تغییرات جزئی در منزل، می‌تواند از بروز اتفاقات جبران‌ناپذیر و دلخراش پیشگیری نماید.

مهم‌ترین علت طراحی و چیدمان مناسب در منزل سالمندان، افزایش عملکرد مستقل و ایمن سالمند به منظور توانمندسازی ایشان است که در نهایت منجر به افزایش کیفیت زندگی و ارتقاء سطح سلامتی سالمندان می‌شود.

## فصل اول

خطرات تهدیدکننده ایمنی  
سالمندان در محیط خانه



## خطرات تهدیدکننده ایمنی سالمندان در محیط خانه:

قبل از انجام هرگونه تغییر در خانه لازم است که وضعیت کارایی افراد تعیین شده و میزان ظرفیت محیط خانه از نظر وجود و یا عدم وجود موانع ممکن برای استقلال سالمند ارزیابی شود. به این منظور داشتن شناخت کافی از عوامل تهدیدکننده ایمنی موجود در خانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این فصل سعی شده است تا با معرفی خطرات موجود در هر یک از قسمت‌های خانه، دید وسیع‌تری نسبت به این خطرات به خوانندگان محترم ارائه شود. در پایان پس از معرفی خطرات هر قسمت، سعی شده است تا برخی از راهکارهای ساده و مؤثر جهت مرتفع کردن مشکلات، ارائه شود.

## آشپزخانه

آشپزخانه مشکل آفرین‌ترین قسمت مورد استفاده برای افراد ناتوان نسبت به فضاهای دیگر خانه است.

برخی از مشکلات سالمندان برای استفاده از امکانات و تجهیزات موجود در آشپزخانه عبارتند از:

- ◀ کابینت بزرگ یا کوچک
- ◀ دسترسی نامناسب به کابینت
- ◀ کف پوش نامناسب آشپزخانه و سُر بودن زمین
- ◀ فضای کم آشپزخانه و برخورد به وسایل موجود در هنگام راه رفتن
- ◀ کمبود روشنایی
- ◀ ارتفاع نامناسب کابینت و سایر وسایل مانند اجاق‌گاز
- ◀ شیرگاز نامناسب
- ◀ عدم تجهیز آشپزخانه به سنسورهای دود (برای هنگام آتش گرفتن)

افراد ناتوان اغلب قادر به استفاده از کابینت نمی‌باشند و یا فقط از قفسه‌های کوتاه و یا بخش جلویی قفسه‌ها استفاده می‌کنند. بسیاری از آن‌ها از صندلی یا چهارپایه برای دسترسی به قفسه‌های

بالایی استفاده می‌کنند که می‌تواند بسیار خطرناک باشد. افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند قادر به چرخیدن در آشپزخانه کوچک نیستند.

● تغییر فضای کابینت یکی از متداول‌ترین تغییرات پیشنهادی در آشپزخانه است. راهنمای عمومی برای تغییر کابینت ارتفاع ۷۱ سانتی‌متر برای فرد نشسته و ارتفاع ۹۱ سانتی‌متر برای فرد ایستاده را توصیه می‌کند. کمترین فضای در نظر گرفته شده در زیر کابینت ۷۶ سانتی‌متر پهنا با ۶۸ سانتی‌متر بلندی برای قرارگیری زانوها (برای افرادی است که از ویلچر و یا صندلی در هنگام کار در آشپزخانه می‌کنند) می‌باشد. علاوه بر موارد فوق، بالا رفتن از چهارپایه و یا نردبان برای برداشتن وسایل از قسمت‌های بالایی، نداشتن دسترسی مناسب و راحت به وسایل موردنیاز، خم شدن جهت دسترسی به وسایل موجود در قسمت‌های پایینی و فراموش کردن، ۴ مشکل اساسی سالمندان در آشپزخانه را تشکیل می‌دهد. (شکل ۱)



شکل ۱- نمونه‌هایی از آشپزخانه مناسب‌سازی شده

## سرویس بهداشتی

دومین ناحیه مشکل‌ساز در خانه سرویس بهداشتی است. افزایش ایمنی سرویس بهداشتی و در دسترس قرار دادن وسایل موردنیاز از جمله موارد بسیار مهم است. سرویس بهداشتی فضایی است که سالمند بارها در طول شبانه‌روز از آن استفاده می‌کند و باید نه تنها فضایی راحت و زیبا، بلکه کاملاً ایمن داشته باشد، زیرا حوادث و خطرهای زیادی در سرویس بهداشتی سالمند را تهدید می‌کند. بیشترین مشکل در سرویس بهداشتی عدم استفاده از دستگیره‌های نصب‌شده برای کمک کردن در جابجایی و نشستن و برخاستن از روی توالت می‌باشد.

■ برخی از مشکلات سالمندان برای استفاده از سرویس بهداشتی عبارتند از:

- ◀ صندلی کوتاه و کوچک توالت
- ◀ بالا بودن آینه
- ◀ فضای کم
- ◀ بلند بودن محل نصب گیره حوله
- ◀ کف پوش نامناسب در سرویس بهداشتی و سر بودن زمین
- ◀ خیس بودن زمین و سر شدن زمین
- ◀ استفاده از دمپایی نامناسب (بزرگ، کوچک)
- ◀ نداشتن نور کافی
- ◀ قفل در توالت (در صورت وجود قفل از سالمندان خواسته شود که هرگز در توالت را از سمت داخل قفل نکنند)
- ◀ نبودن دستگیره‌های کمک‌کننده برای نشستن و برخاستن سالمند از روی توالت
- ◀ نامناسب بودن محل قرارگیری تجهیزات و وسایل توالت مانند جای صابون و غیره که ممکن است در هنگام استفاده سالمند را با مشکل مواجه سازد؛ مانند افتادن جای صابون روی زمین و حرکت صابون کف دستشویی

● موارد زیر به‌عنوان برخی از راهکارهای مؤثر جهت رفع مشکلات موجود در سرویس بهداشتی

منزل سالمندان توصیه می‌شود:

- نصب دستگیره‌های محکم و با ارتفاع مناسب
- حذف کابینت زیر دستشویی جهت بهبود دسترسی افراد دارای ویلچر
- نصب دستگیره در جای مناسب، جهت کمک کردن در بلند شدن و نشستن در توالت و کمک در هنگام انتقال از ویلچر به توالت
- مشخص کردن شیر آب گرم و سرد با کمک رنگ یا نشانه واضح دیگری که سالمند بداند.
- تجهیز شیر آب گرم به سنسور حرارتی تا دمای آب از یک مقدار تعیین شده بالاتر نرود. این نوع از سنسورها به طور ویژه برای افرادی که دارای اختلالات حسی هستند نظیر افرادی که دیابت دارند، مانع از سوختگی با آب داغ می‌شود.
- نصب توالت فرنگی با ارتفاع مناسب به سالمندان کمک می‌کند.

شکل ۲ برخی از تغییرات انجام شده در سرویس بهداشتی را نشان می‌دهد.



شکل ۲- نمونه‌هایی از سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی شده

همان‌طور که در شکل ۲ نشان داده شده است، حذف کابینت زیر دستشویی و امکان دسترسی راحت‌تر افراد دارای ویلچر، دستگیره نصب شده در جای مناسب جهت کمک به فرد برای بلند شدن از توالت و انتقال از ویلچر به توالت، همگی موانعی برای پیشگیری از زمین خوردن سالمند در سرویس بهداشتی و کمک به وی برای دسترسی راحت‌تر به وسایل مورد نیاز هستند.



## حمام

شایع‌ترین مشکل سالمندان در حمام، حفظ تعادل است. مشکلات دیگر از قبیل دسترسی نامناسب به وسایل موردنیاز، ضعف در گرفتن اجسام و کاهش حس در درجات بعدی اهمیت قرار دارند.

■ برخی از مشکلات سالمندان برای استفاده از حمام عبارتند از:

« کاهش توانایی سالمند در باز و بسته کردن شیرهای آب، مثلاً افرادی که دارای ضعف عمومی، آرتریت و یا لرزش دست‌ها هستند، نمی‌توانند شیرآلاتی را که دو عمل چرخاندن و فشار دادن را برای تنظیم فشار و دما به‌طور هم‌زمان انجام می‌دهند، را به راحتی انجام بدهند.

« فضای خیلی بزرگ یا خیلی کوچک حمام، برای سالمندان دردسر ساز است. فضاهای بزرگ با پراکنده بودن وسایل موردنیاز و فضاهای کوچک با عدم امکان حرکت راحت در بین وسایل، می‌توانند موجب زحمت سالمند در حمام شوند.

« کمبود فضای بین وان و وسایل مجاور

« فراهم نبودن وسایل انتقال سالمند به وان

« ارتفاع نامناسب دوش

« استفاده از دوش‌های دستی برای بعضی از سالمندان مشکل است.

« لیز بودن کف حمام

« نور ناکافی

« خستگی فرد حمام دهنده

« وان با ارتفاع بلند

بیشتر موارد زمین خوردن در حمام در دو موقعیت اتفاق می‌افتد:

« در پایان مراحل حمام کردن، زمانی که فرد هم خسته و هم ریلکس (شل) شده است.

« وقتی که فرد از وان خارج می‌شود، چون بدن فرد خیس است و کف بیرونی حمام نیز لیز و مرطوب است.

● در ادامه برخی از راهکارهای مؤثر جهت رفع مشکلات موجود در حمام منزل سالمندان ارائه شده است:

- ◀ ارتفاع دوش حمام باید به راحتی و به صورت دستی قابل تنظیم باشد.
- ◀ برای جلوگیری از سرخوردن سالمند، روی زمین فضای ورودی و خروجی از حمام، کفپوش مخصوص حمام که ضد سرخوردگی هستند، انداخته شود.
- ◀ استفاده از نورپردازی مناسب
- ◀ استفاده از قفسه‌های ضد زنگ به طوری که مانع از حرکت سالمند در حمام نشود.
- ◀ استفاده از دستگیره‌ها در محل‌های مناسب
- ◀ طراحی حمام بدون وان که برای بیشتر سالمندان مطلوب‌تر و ایمن‌تر است.
- ◀ استفاده از کفپوش مناسب
- ◀ تعبیه زنگ هشدار در حمام
- ◀ قرار دادن صندلی مناسب در حمام، جهت استفاده مواقعی که سالمند خسته می‌شود. ارتفاع مناسب صندلی و محل قرارگیری مناسب آن نیز می‌تواند از بروز حوادث ثانویه برای سالمندان، پیشگیری نماید.



شکل ۳ - نمونه‌هایی از حمام مناسب‌سازی شده

## اتاق خواب

اتاق خواب اغلب برای افراد ناتوان مشکلاتی ایجاد می‌کند.

■ برخی از مشکلات سالمندان در اتاق خواب عبارتند از:

- ◀ قرارگیری اتاق خواب در طبقات دیگر منزل و نیاز به بالا رفتن از پله‌ها برای دسترسی به آن
- ◀ فضای کوچک اتاق خواب، حرکت افراد استفاده‌کننده از ویلچر را دچار مشکل می‌کند
- ◀ بلند یا کوتاه بودن تخت
- ◀ نامناسب بودن کف پوش اتاق
- ◀ استفاده از قالی و قالیچه‌های تزئینی کف اتاق
- ◀ شلوغی و به هم ریختگی اتاق
- ◀ ارتفاع نامناسب کمد لباس و سختی در جابجایی وسایل و لباس‌ها در کمد
- ◀ پراکنده بودن سیم و وسایل برقی در اتاق
- ◀ نبودن چراغ خواب در اتاق

● راهکارهای پیشنهادی مؤثر جهت رفع مشکلات اتاق خواب سالمندان عبارتند از:

- ◀ تعبیه چراغ خواب دارای نور مناسب و قابل استفاده در شب
- ◀ استفاده از کمد‌ها و قفسه‌های دارای ارتفاع مناسب
- ◀ استفاده از صندلی برای زمان لباس پوشیدن
- ◀ کوتاه یا بلند کردن ارتفاع تخت با توجه به نیاز فرد
- ◀ قرار دادن پارچ آب و داروهای ضروری در قفسه مناسب و در دسترس (البته قرار دادن جعبه دارویی در کنار تخت توصیه نمی‌شود؛ زیرا ممکن است در هنگام خواب آلودگی دارویی به صورت اشتباه مصرف شود).
- ◀ تهویه مناسب اتاق و کم کردن سروصدای محیط، به بهبود کیفیت خواب سالمندان کمک می‌کند.



شکل ۴- نمونه‌هایی از وسایل مناسب‌سازی شده در اتاق خواب

## پله‌ها

طراحی مناسب پله‌ها، به ایمنی سالمندان در محیط خانه کمک شایانی می‌کند.

■ برخی از مشکلات موجود در پله‌ها عبارتند از:

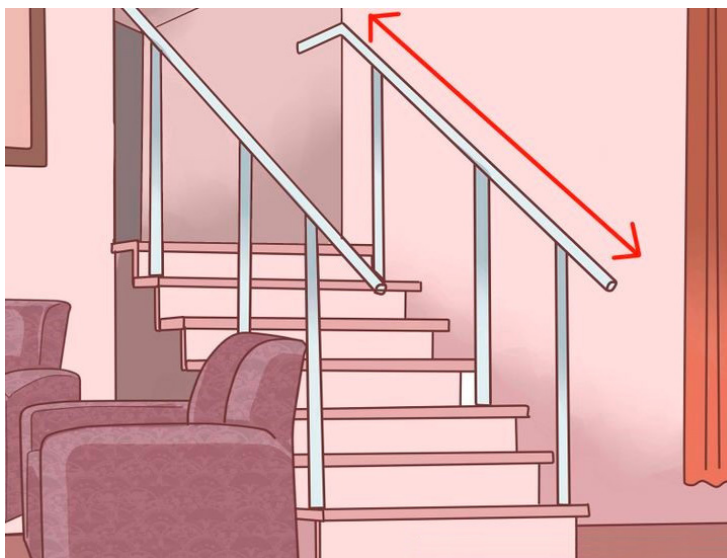
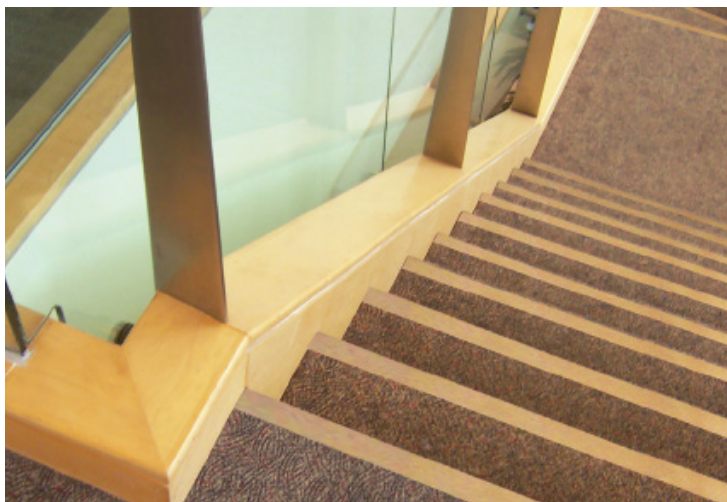
- ◀ پهنای کم یا زیاد پله‌ها
- ◀ ارتفاع کم یا زیاد پله‌ها
- ◀ نداشتن نور کافی
- ◀ شیب تند پله‌ها
- ◀ عدم وجود نرده در کنار پله‌ها یا استفاده از نرده‌های نامناسب
- ◀ استفاده از پوشش‌های لغزنده مانند فرش یا موکت کف پله‌ها
- ◀ نداشتن پوشش مناسب در پله‌ها که می‌تواند به علت سر بودن بیش‌ازحد پله‌ها، ایمنی سالمندان را به مخاطره بیندازد.
- ◀ نداشتن محلی برای استراحت در پاگرد پله‌ها
- ◀ کم بودن عرض پله‌ها، برای عبور بیش از یک نفر
- ◀ نبود سطح شیب‌دار (رمپ) مناسب

● استفاده از برخی راهکارهای ساده، می‌تواند به رفع مشکلات موجود در پله‌ها کمک کند.

موارد پیشنهادی در این زمینه شامل موارد زیر می‌باشد:

- ◀ استفاده از رنگ روشن و یا چوب‌هایی با رنگ روشن در روی لبه پله‌ها، به دیده شدن بهتر ارتفاع پله‌ها (در هنگام پایین آمدن از پله‌ها) کمک می‌کند.
- ◀ استفاده از رنگ تیره در قسمت زیر پله‌ها، نیز به دیده شدن بهتر پله‌ها در هنگام بالا رفتن از پله‌ها کمک می‌کند.
- ◀ در نظر گرفتن پاگرد در پله‌ها، امکان استراحت در میان پله‌ها را به سالمندان می‌دهد.
- ◀ نصب مناسب فرش یا موکت در پله‌ها، ایمنی استفاده‌کنندگان از پله‌ها را بهبود می‌بخشد.
- ◀ نورپردازی مناسب و استفاده از لامپ‌های دارای سنسور حرکتی در پله‌ها کمک‌کننده است.

◀ استفاده از زرده در دو طرف پله‌ها، از جنس مناسب و دارای استحکام کافی ضروری است.



شکل ۵- نمونه‌هایی از پله‌های مناسب‌سازی شده

## فضای بیرون خانه

علاوه بر طراحی و اصلاحات لازم برای قسمت‌های داخلی خانه، توجه به پارکینگ، ورودی خانه و حیاط منزل نیز دارای اهمیت است.

نکات موردنیاز در طراحی بهینه فضاهای خارج از خانه به شرح زیر می‌باشد:

◀ فاصله پارکینگ تا جلوی ورودی باید کم باشد. بهتر است عرض پارکینگ حداقل ۲/۵ متر و نزدیک به ۱/۵ متر فاصله، از ورودی منزل داشته باشد.

◀ انواع مختلفی از سطح شیب‌دار (رمپ) وجود دارد، اما در بهترین شرایط باید دارای حداقل شیب ممکن، پهنای حداقل ۹۰ سانتی‌متر، سطح غیر لغزنده، دارای نرده طرفی و سطح ورود ایمن به زمین در پایین و ورودی در بالا باشد.

◀ اگر ارتفاع زیاد است و یا فضای سطح شیب‌دار محدود است، استفاده از بالابر مناسب کمک‌کننده است.

بالابر باید دارای شرایط زیر باشد:



شکل ۶- نمونه‌هایی از سطح شیب‌دار (ثابت و متحرک) برای ورودی منزل

- ◀ مانعی برای جلوگیری از حرکت ویلچر نباشد.
- ◀ سوییچ دستی کنترل و توقف داشته باشد.
- ◀ سقفی جهت حفاظت از تغییرات آب و هوایی مانند باران و برف داشته باشد.
- ◀ دارای یک منبع برق مجزا باشد. جهت مواقعی که منبع موجود دچار مشکل می‌شود.

## نکات قابل توجه در تمام قسمت‌های خانه

همان‌طور که در مطالب پیشین بیان شد، برخی از مشکلات موجود در خانه در تمام قسمت‌های منزل مشابهت دارند؛ بنابراین توجه بیشتر به آن‌ها می‌تواند، نقش مهمی در کاهش احتمال زمین‌خوردن سالمندان داشته باشد.

در ادامه برخی از نکات کمک‌کننده در بهبود ایمنی منزل سالمندان ارائه می‌گردد:

- ◀ سیم‌های الکتریکی بدون پوشش می‌توانند موجب آتش‌سوزی و برق‌گرفتگی شوند. جمع‌آوری و تعویض آن‌ها توصیه می‌شود.
- ◀ در چیدمان وسایل منزل تا حد امکان وسایل برقی در فاصله کمی از پریز برق قرار داده شوند.
- ◀ نورپردازی منزل سالمندان باید به‌گونه‌ای باشد که از تابش مستقیم نور به چشم پرهیز شود و همچنین تمام فضا به‌طور یکنواخت روشن شود.
- ◀ در دسترس قرار دادن چراغ‌قوه در قسمت‌های مختلف خانه و اطمینان از پر بودن باطری آن‌ها، می‌تواند در زمان قطع موقت برق کمک‌کننده باشد.
- ◀ نصب کلیدهای روشنایی در نزدیک ورودی درها و همچنین نزدیک تخت خواب کمک‌کننده است.



## فصل دوم

چک لیست بررسی ایمنی

خانه برای سالمندان

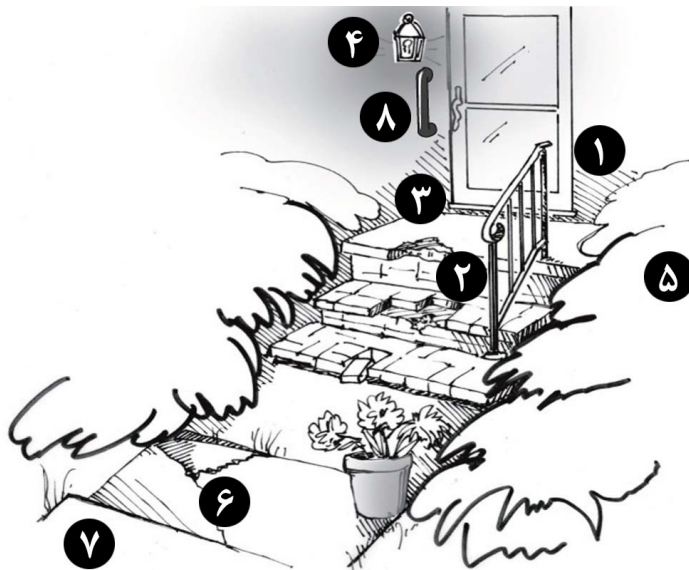


## چک لیست بررسی ایمنی خانه برای سالمندان

چک لیست بررسی ایمنی خانه به منظور کمک به سالمندان و خانواده‌های ایشان در جهت شناسایی خطرات موجود در قسمت‌های مختلف خانه طراحی شده است. لطفاً به منظور استفاده بهینه از این چک لیست به نکات ذیل توجه فرمایید:

- ◀ در ابتدای هر بخش، تصویری از منزل دارای مشکلات متعدد آورده شده است. با توجه به شماره‌های موجود در تصویر، مشکلات مورد نظر را حدس بزنید.
- ◀ در ادامه چک لیست بررسی ایمنی خانه برای همان تصویر آورده شده است. شماره‌های موجود در جدول با شماره‌های تصویر انطباق دارند.
- ◀ خوانندگان محترم می‌توانند با توجه به جدول فوق، مشکلات موجود در منزل خود را در قسمت علامت، علامت‌گذاری کنند.
- ◀ در پایان هر بخش نیز برخی از راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در تصویر آورده شده است.

## ورودی خانه



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در ورودی خانه را که می‌توانند سبب سقوط شود، را نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

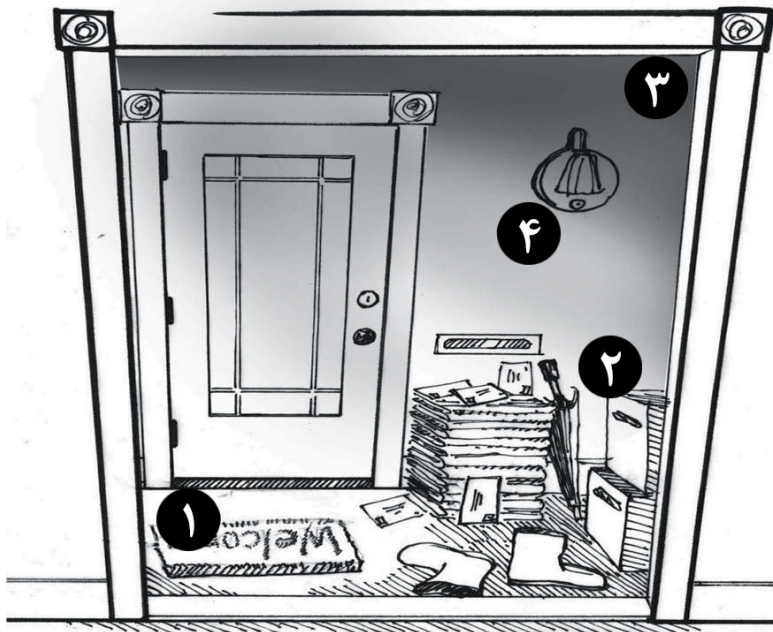
علامت	موارد	ردیف
	نبودن نرده یا وجود نرده ناپایدار در کنار پله‌ها	۱
	پله‌های نامناسب (دارای شیب زیاد و یا ترک‌دار)	۲
	لبه بلند و یا نامشخص پله	۳
	فقدان نور در شب	۴
	فقدان سطح شیب‌دار برای ویلچر	۵
	سنگ فرش ترک‌دار و یا ناهموار	۶
	وجود برف و یا یخ در محل عبور و مرور	۷
	فقدان دستگیره مناسب کنار در	۸

● راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات ورودی منزل:

۱. نبودن نرده یا وجود نرده ناپایدار
  - ◀ حداقل برای یک سمت نرده تعبیه کنید.
  - ◀ بهتر است نرده در هر دو طرف وجود داشته باشد.
  - ◀ نرده‌های ناپایدار را محکم کنید.
۲. پله‌های نامناسب (دارای شیب زیاد و یا ترک‌دار)
  - ◀ پله‌های خراب و یا شکسته را تعمیر کنید.
۳. لبه بلند و یا نامشخص پله‌ها
  - ◀ انتهای لبه پله‌ها را با نوارچسب یا رنگ علامت‌گذاری کنید تا به تغییرات ارتفاع توجه شود.
۴. فقدان نور در شب
  - ◀ یک منبع روشنایی در پشت در نصب کنید.
  - ◀ یک سنسور حرکتی نور در پشت در نصب کنید که بتواند به‌طور خودکار خاموش و روشن شود.
۵. فقدان سطح شیب‌دار برای ویلچر
  - ◀ با کمک یک پیمانکار یا بنا، سطح شیب‌داری بسازید که امکان ورود و خروج با ویلچر را فراهم نماید.
۶. سنگفرش ترک‌دار و یا ناهموار
  - ◀ سنگفرش ترک‌دار و یا ناهموار را تعمیر کنید.
  - ◀ سعی کنید از راه رفتن و عبور از روی این قسمت‌ها اجتناب نمایید.
۷. وجود برف و یا یخ در محل عبور و مرور
  - ◀ از تجهیزات یا مواد آب‌کننده برف استفاده کنید.
  - ◀ با کمک گرفتن از یک همسایه یا خدمات موجود در محل زندگی خود، برف و یخ را از زمین پاک کنید.

۸. فقدان دستگیره مناسب کنار در
  - ◀ یک قلاب یا دستگیره در کنار در تعبیه کنید.
  - ◀ ترجیحا از دستگیره‌های پلاستیکی دارای استحکام مناسب استفاده شود تا سرما و گرمای زیاد مانع استفاده از دستگیره نشود.

## راهرو ورودی



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در راهرو ورودی خانه را که می‌توانند سبب سقوط شود را نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

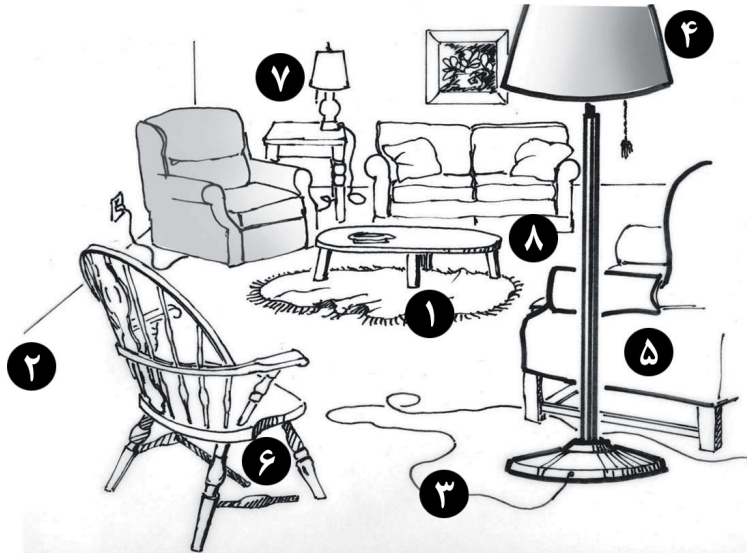
علامت	موارد	ردیف
	نامطمئن و لغزنده بودن پوشش کف اتاق	۱
	به هم ریخته بودن محل	۲
	داشتن نور کم	۳
	دسترسی نداشتن به کلید روشنایی	۴

● راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات راهرو ورودی منزل:

۱. نامطمئن و لغزنده بودن پوشش کف اتاق
  - ◀ از خشک بودن سطح زمین اطمینان حاصل کنید.
  - ◀ از ترمز فرش و یا چسباندن موکت برای تثبیت فرش یا موکت به زمین استفاده کنید.
  
۲. به هم ریخته بودن محل
  - ◀ برطرف کردن به هم ریختگی‌های روی سطوح از طریق برداشتن یا مرتب کردن وسایل پراکنده روی زمین برای مثال در جعبه قرار دادن کفش‌ها و آویختن چتر به قلاب.
  
۳. تاریک یا کم‌نور بودن محل
  - ◀ از لامپ‌های با قدرت بیشتر استفاده شود.
  - ◀ یا تعداد روشنایی‌های دیواری و سقفی را افزایش دهید.
  
۴. دسترسی نداشتن به کلید روشنایی
  - ◀ از شخص دیگری برای تعویض لامپ کمک بخواهید.
  - ◀ از منابع روشنایی قابل جابجایی مانند چراغ‌قوه و یا چراغ‌های قابل شارژ در محل‌های کم‌نور استفاده نمایید.



## اتاق نشیمن



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در اتاق نشیمن خانه را که می‌تواند سبب سقوط شود، را نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

علامت	موارد	ردیف
	وجود فرش و یا قالیچه لغزنده در کف اتاق	۱
	شلوغی و بی‌نظمی	۲
	وجود سیم‌های برق در کف اتاق	۳
	نور کم	۴
	مبلمان نامناسب و بی‌ثبات	۵
	صندلی فاقد امنیت و یا شکسته	۶
	سخت بودن دسترسی به منبع روشنایی	۷
	نداشتن فضای کافی جهت حرکت در اتاق	۸

● راه حل های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در اتاق نشیمن:

۱. وجود فرش و یا قالیچه لغزنده در کف اتاق

◀ برداشتن قالیچه از کف اتاق و یا استفاده از ترمز فرش

۲. شلوغی و بی نظمی

◀ برداشتن وسایل اضافی از کف اتاق و قراردادن آن ها در قفسه

◀ بخشیدن یا دور انداختن وسایلی که مدت طولانی بدون استفاده بوده اند.

◀ از به کارگیری فرش هایی با طرح های گیج کننده خودداری شود.

۳. وجود سیم های برق در کف اتاق

◀ سیم ها را از پشت مبلمان عبور دهید و از کابل های خرطومی برای جمع آوری سیم ها استفاده کنید.

◀ چیدمان وسایل برقی را طوری تغییر دهید که به پریز برق، نزدیک باشند.

۴. نور کم

◀ از لامپ هایی با قدرت بیشتر استفاده کنید.

◀ لامپ های اضافه دیواری یا سقفی به اتاق اضافه کنید.

۵. مبلمان نامناسب و بی ثبات

◀ یک قطعه چوب، زیر پایه کوتاه تر جهت استحکام بیشتر صندلی قرار دهید.

◀ صندلی یا میزهای آسیب دیده را تعمیر و یا تعویض نمایید.

۶. صندلی فاقد امنیت (خیلی بلند، خیلی کوتاه و یا بدون دسته)

◀ اگر صندلی خیلی کوتاه است، از پایه های بلند کننده برای بیشتر کردن ارتفاع استفاده کنید.

◀ صندلی های خیلی بلند و یا بدون دسته، قابل استفاده نیستند، زیرا ثبات کافی را برای شما ایجاد

نمی کنند.

۷. سخت بودن دسترسی به منبع روشنایی

◀ به منبع کنترل روشنایی، بند آویز وصل نمایید. از منابع نور کنترل از راه دور نیز می‌توانید استفاده نمایید.

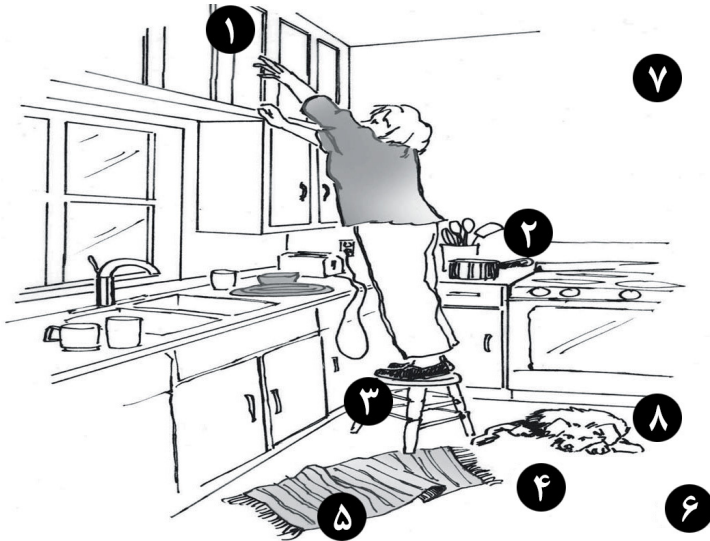
◀ با تغییر چیدمان منزل نیز می‌توانید دسترسی به کلید روشنایی را تسهیل کنید.

۸. نداشتن فضای کافی جهت حرکت در اتاق

◀ با برداشتن قالیچه‌ها یا مبلمان اضافی حرکت در اتاق راحت‌تر می‌شود.

◀ برخی از وسایل ممکن است نیاز به چیدمان مجدد داشته باشند.

## آشپزخانه



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در آشپزخانه که می‌تواند سبب سقوط شود، را نشان می‌دهد. در صورت وجود هریک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

علامت	موارد	ردیف
	کابینت خیلی بلند یا خیلی کوتاه	۱
	نداشتن فضای پیشخوان کافی	۲
	عدم استفاده از یک صندلی یا چهارپایه مناسب برای برداشتن وسایل	۳
	نداشتن فضای کافی برای حرکت و گردش در آشپزخانه	۴
	وجود فرش یا قالیچه لغزنده کف آشپزخانه	۵
	کف پوش لغزنده و لیز	۶
	نور کم	۷
	حضور یک حیوان خانگی در هنگام تهیه غذا	۸

● راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در آشپزخانه:

۱. کابینت خیلی بلند یا خیلی کوتاه
  - ◀ انتقال وسایل به طبقات نزدیک به پیشخوان
۲. نداشتن فضای پیشخوان کافی
  - ◀ مطمئن شوید که پیشخوان آشپزخانه شما مرتب است.
  - ◀ برای بیشتر کردن فضای کار در آشپزخانه، میز آشپزخانه را نزدیک به پیشخوان قرار دهید.
  - ◀ برای بیشتر کردن فضای کار در آشپزخانه، از یک میز چرخ‌دار استفاده کرد.
  - ◀ نصب قلاب‌هایی به دیوار جهت آویزان کردن وسایلی مثل تابه‌ها
۳. عدم استفاده از یک صندلی یا چهارپایه مناسب برای برداشتن وسایل
  - ◀ وسایل را به طبقات پایین‌تر انتقال دهید.
  - ◀ چهارپایه یا نردبان دارای پله‌های مناسب تهیه نمایید.
۴. نداشتن فضای کافی برای حرکت و گردش در آشپزخانه
  - ◀ جهت بیشتر شدن فضای داخل آشپزخانه، فرش و مبلمان اضافی از جمله صندلی‌های اضافه را از آشپزخانه خارج کنید.
  - ◀ برداشتن یک قسمت کوچک از میز و هل دادن آن به سمت دیوار، می‌تواند کمک‌کننده باشد.
۵. وجود فرش یا قالیچه کف آشپزخانه
  - ◀ برداشتن قالیچه از کف آشپزخانه
  - ◀ استفاده از ترمز فرش
۶. کف پوش لغزنده و لیز
  - ◀ در قسمت‌های مرطوب آشپزخانه راه نروید.
  - ◀ از کفش‌های راحت دارای اندازه مناسب استفاده کنید.

- ◀ جوراب‌های ترمزدار بپوشید.
- ◀ کف‌پوش آشپزخانه را با انواعی از کف‌پوش که سر نیستند، جایگزین نمایید.

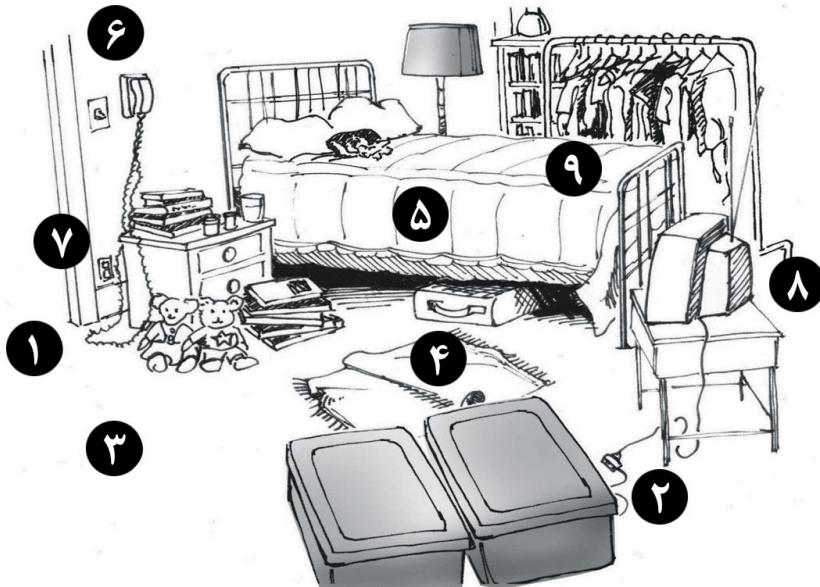
#### ۷. نور کم

- ◀ از لامپ‌هایی با قدرت بیشتر استفاده کنید.
- ◀ لامپ‌های اضافه دیواری یا سقفی به آشپزخانه اضافه کنید.

#### ۸. حضور حیوان خانگی در هنگام تهیه غذا

- ◀ حیوانات خانگی را از محل پخت و پز دور کنید و یا از یک مانع، در ورودی آشپزخانه استفاده نمایید.
- ◀ حیوانات خانگی را خارج از آشپزخانه و یا درون یک جعبه قرار دهید.

## اتاق خواب



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در اتاق خواب خانه را که می‌تواند سبب سقوط شود، نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

ردیف	موارد	علامت
۱	بی‌نظمی و درهم‌ریختگی	
۲	وجود سیم‌های برق کف اتاق	
۳	فرش فاقد امنیت (ناهموار، پاره و چروک)	
۴	وجود فرش یا قالیچه لغزنده در کف اتاق	
۵	ارتفاع نامناسب تخت (خیلی بلند یا کوتاه)	
۶	نبودن تلفن نزدیک تخت	

	نبودن چراغ خواب	۷
	در دسترس نبودن وسایلی که استفاده از سایر وسایل را تسهیل می‌کند مثل کنترل تلویزیون و یا پریز برق	۸
	نبودن وسیله‌ای جهت کمک در ورود یا خروج از تخت	۹

● راه حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در اتاق خواب:

۱. بی‌نظمی و درهم‌ریختگی

- ◀ برداشتن وسایل اضافی از کف اتاق و قرار دادن آن‌ها در قفسه‌ها
- ◀ بخشیدن یا دور انداختن وسایلی که مدت طولانی بدون استفاده بوده‌اند.

۲. وجود سیم‌های برق کف اتاق

- ◀ عبور دادن سیم‌ها از زیر مبیل‌ها و یا استفاده از جمع‌کننده‌های سیم
- ◀ تغییر چیدمان اتاق به نحوی که وسایل برقی به پریز برق نزدیک باشد.

۳. فرش فاقد امنیت (ناهموار، پاره و چروک)

- ◀ صاف کردن فرش‌های چروک خورده و جمع شده و برداشتن فرش‌های نامناسب از کف اتاق

۴. وجود فرش یا قالیچه لغزنده در کف اتاق

- ◀ برداشتن قالیچه از کف اتاق و یا استفاده از ترمز فرش

۵. ارتفاع نامناسب تخت (خیلی بلند یا کوتاه)

تخت دارای ارتفاع خیلی کوتاه (در هنگام نشستن در لبه تخت، زانو بالاتر از لگن قرار می‌گیرد):

- ◀ از بلند کننده‌های تخت در زیر پایه‌های تخت کمک بگیرید.

تخت دارای ارتفاع خیلی بلند (در هنگام نشستن در لبه تخت، پاها با کف اتاق تماس ندارند):

- ◀ برداشتن چارچوب تخت در صورت امکان

- ◀ ایجاد برش طولی در لایه تشک و یا تخت



۶. نبودن تلفن نزدیک تخت

◀ تلفن‌های بی‌سیم و یا تلفن همراه خود را در موقع شب یا هنگام چرت زدن در کنار تخت خواب قرار دهید.

۷. نبودن چراغ خواب

◀ حداقل ۲ چراغ خواب برای روشن کردن اتاق در شب برای اتاق خواب تعبیه نمایید.  
◀ چراغ خواب‌های اضافی در اتاق نشیمن یا راهروی دستشویی قرار دهید.  
◀ همچنین یک چراغ خواب در دستشویی نصب کنید.

۸. در دسترس نبودن وسایلی که استفاده از سایر وسایل را تسهیل می‌کند مثل کنترل تلویزیون و

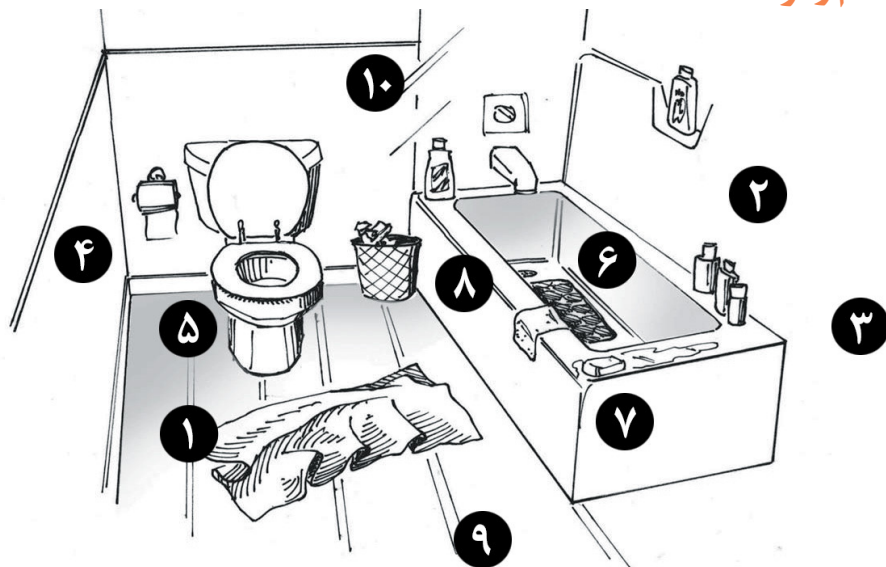
یا پریز برق

◀ چیدمان وسایلی در اتاق خواب را طوری تغییر دهید که دسترسی به وسایلی از جمله داروها، کنترل از راه دور تلویزیون، عینک، کلید برق برایتان راحت‌تر گردد.  
◀ این وسایل را روی میز کنار تخت خود قرار دهید. اگر میز کنار تخت نداشتید، می‌توانید از یک سبده یا قفسه به این منظور استفاده کنید.  
◀ از کنترل از راه دور تلویزیون و دستگاه CD استفاده کنید.

۹. نبودن وسیله‌ای جهت کمک در ورود یا خروج از تخت

◀ خریدن یک نرده کنار تخت یا عصای تخت که بتوان آن را بین لایه تشک و تخت حرکت داد.

## حمام و توالت



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در حمام و توالت را که می‌تواند سبب سقوط شود، نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

علامت	موارد	ردیف
	کف‌پوش لغزنده و لیز	۱
	نبودن دستگیره در کنار وان	۲
	نبودن دستگیره در کنار دوش	۳
	نبودن دستگیره در کنار توالت	۴
	توالت فرنگی خیلی بلند یا کوتاه	۵
	وان لغزنده و سر	۶
	وان با دیواره بلند	۷
	نبودن صندلی مخصوص حمام در کنار دوش	۸
	بی‌نظمی و به‌هم‌ریختگی کف حمام	۹
	نصب نامناسب دستگیره	۱۰

● راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در حمام و توالت:

۱. کف پوش لغزنده و لیز
  - ◀ از کف پوش مناسب حمام یا کفی غیر لغزنده استفاده کنید.
۲. نبودن دستگیره در کنار وان
  - ◀ نصب یک دستگیره روی دیوار حمام و یا یک قلاب یا دستگیره که روی لبه‌ی وان محکم می‌شود، کمک‌کننده است.
۳. نبودن دستگیره در کنار دوش
  - ◀ دستگیره را در نزدیک دوش و یا دیواری که شیرآب روی آن قرار دارد، نصب نمایید.
۴. نبودن دستگیره در کنار توالت
  - ◀ دستگیره دیگری در نزدیکی توالت نصب کنید.
۵. توالت فرنگی خیلی بلند یا کوتاه
  - ◀ در صورت کوتاه بودن ارتفاع توالت فرنگی، از صندلی توالت اضافی استفاده کنید.
  - ◀ اگر توالت بیش از حد بلند است، آن را تعویض نمایید.
۶. وان لغزنده و سر
  - ◀ از کف پوش پلاستیکی مخصوص حمام و یا پوشش‌های غیر لغزنده کاملاً چسبانده شده به کف وان استفاده کنید.
۷. وان با دیواره بلند
  - ◀ نصب صندلی مخصوص در کنار وان
  - ◀ تعویض وان با انواع کوتاه‌تر و ایمن‌تر
۸. نبودن صندلی مخصوص حمام در کنار دوش
  - ◀ نصب صندلی حمام همراه با دستگیره در قسمت کناری وان و یا دوش

۹. بی نظمی و به هم ریختگی کف حمام

◀ حمام را منظم کنید.

◀ خرید و نصب قفسه پلاستیکی ارزان قیمت، می تواند جهت مرتب کردن وسایل کمک کننده باشد.

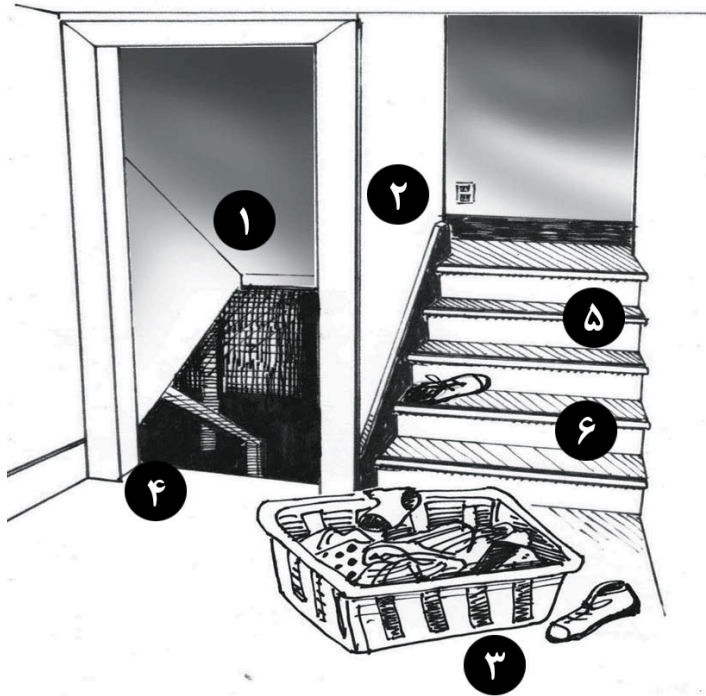
۱۰. نصب نامناسب دستگیره

◀ اگر دستگیره موجود در حمام به طور محکم نصب شده است، جهت تغییر مکان و یا جهت آن، از افراد

حرفه ای کمک بگیرید.

◀ اگر دستگیره از استحکام کافی برخوردار نیست، آن را محکم کنید.

## راهروها



موارد ذیل برخی از خطرات احتمالی موجود در راهروی خانه را که می‌تواند سبب سقوط شود، نشان می‌دهد. در صورت وجود هر یک از آیتم‌ها، آن را علامت‌گذاری کنید.

علامت	موارد	ردیف
	فقدان یا کمبود روشنایی	۱
	نبودن نرده	۲
	بی‌نظمی و به‌هم‌ریختگی	۳
	شیب تند پله‌ها	۴
	پله‌های لغزنده بدون کف‌پوش یا فرش	۵
	یکسان بودن رنگ پله، زیر پله و لبه پله	۶

● راه‌حل‌های پیشنهادی برای رفع مشکلات موجود در راهروی خانه:

۱. فقدان یا کمبود روشنایی

- ◀ ولتاژ لامپ‌های مصرفی را افزایش دهید.
- ◀ روشنایی سقفی یا دیواری اضافی نصب نمایید.

۲. نبودن نرده

- ◀ حداقل در یک طرف پله‌ها نرده نصب کنید.
- ◀ نرده‌ها در ارتفاع و فاصله مناسب از دیوار تعبیه شوند.
- ◀ مطلوب‌ترین روش، نصب نرده در هر دو طرف پله‌ها می‌باشد.

۳. بی‌نظمی و به‌هم‌ریختگی

- ◀ بی‌نظمی موجود در راه‌پله‌ها را از طریق برداشتن وسایل اضافی و یا مرتب‌کردن وسایل، برطرف نمایید. استفاده از قفسه‌ها و دیوارکوب‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۴. شیب تند پله‌ها

- ◀ از نرده برای افزایش ثبات استفاده کنید.
- ◀ در نور مناسب و به‌آهستگی از پله‌ها بالا و پایین بروید.
- ◀ سعی کنید تا حد امکان از حمل‌ونقل وسایل در راه‌پله‌ها خودداری کنید.
- ◀ از دیگران برای بالا و پایین بردن اجسام سنگین و بزرگ کمک بخواهید.
- ◀ استفاده روزانه از پله‌ها را جهت کم‌کردن احتمال سقوط، به حداقل برسانید. در صورت امکان از آسانسور و یا بالابرهای مناسب استفاده کنید.

۵. پله‌های لغزنده بدون کف‌پوش یا فرش

- ◀ از کف‌پوش‌های چسبانده شده به پله‌ها و یا فرش‌های سراسری استفاده کنید. برای این کار از گیره‌های نگهدارنده فرش در پله‌ها و یا ترمز فرش می‌توانید استفاده کنید.

۶. یکسان بودن رنگ پله، زیر پله و لبه پله‌ها

- ◀ قسمت زیر پله‌ها را با رنگی متفاوت از پله‌ها (معمولاً تیره‌تر) رنگ بزنید تا در هنگام بالا رفتن از پله‌ها، تشخیص ارتفاع پله‌ها راحت‌تر باشد.
- ◀ قسمت لبه پله‌ها را با رنگی متفاوت (معمولاً روشن‌تر) رنگ بزنید تا در هنگام پایین رفتن از پله‌ها، تشخیص ارتفاع پله‌ها آسان‌تر شود.

## مجموع نمرات خطرات احتمالی موجود در منزل سالمندان

تمامی نمرات گرفته شده (مجموع علامت‌های مثبت) از قسمت‌های مختلف منزل را به این صفحه انتقال دهید. سپس آن‌ها را با هم جمع کنید. در جلوی هر آیتم ۳ خانه قرار داده شده است؛ تا شما هر بار پس از ارزیابی، نمره‌ی تعلق‌گرفته به مخاطرات را (پس از بررسی و رفع نواقص) در این قسمت ثبت نمایید.

زمان بازدید			مکان
تاریخ بازدید سوم	تاریخ بازدید دوم	تاریخ بازدید اول	
			ورودی خانه
			راهروی ورودی
			اتاق نشیمن
			آشپزخانه
			اتاق خواب
			حمام و توالت
			راهروها
			مجموع



## فصل سوم

وسایل و تجهیزات کمک کننده  
به منظور پیشگیری از  
سقوط سالمندان



در این بخش از کتاب، فهرستی از محصولات کمک‌کننده و قابل تهیه جهت مناسب نمودن منزل سالمندان معرفی شده است.

## نرده دوطرفه



نصب نرده در دو طرف پله‌ها، موجب حمایت در هنگام بالا و پایین رفتن از پله می‌شود. جنس این نرده‌ها باید از چوب و یا فلزهای دارای استحکام، مقاوم در برابر رطوبت و زنگ زدگی باشد.

## سطح شیب دار (رمپ) پلاستیکی در آستانه درب ورودی



سطح شیب دار (رمپ) پلاستیکی می‌تواند از سرخوردن جلوگیری کند. همچنین برای افراد دارای ویلچر و سایر وسایل حرکتی چرخدار مفید است. رمپ‌های پلاستیکی نسبت به انواع چوبی و فلزی از نظر انقباض و جذب ضربه، دارای مزیت‌های زیادی هستند. این نوع از رمپ‌ها می‌توانند برای ورودی درهای مختلف، مورد استفاده قرار بگیرند.

## لامپ‌های دارای سنسور حرکتی



لامپ‌های دارای سنسور حرکتی، می‌توانند پس از حس کردن میزان ویژه‌ای از حرکت، روشن شوند. لامپ دارای سنسور در تصویر مقابل دارای دستورالعمل ویژه‌ای است که در روز خاموش بوده و در شب، هنگامی که حرکتی وجود داشته باشد، روشن می‌شود. استفاده از انواع مختلفی از این منابع روشنایی در ورودی منزل و راهروها به ویژه در فاصله اتاق خواب تا سرویس بهداشتی، توصیه می‌شود.

## سطح شیب‌دار (رمپ) قابل انتقال و جابجایی



رمپ‌های قابل انتقال به آسانی قابل حمل و نقل هستند. این رمپ‌ها به‌عنوان پلی جهت پرکردن فاصله پله‌های بلند، پیاده‌روها و پله‌های هواپیما قابل استفاده می‌باشد. از رمپ‌ها آلومینیومی می‌توان برای پیاده و سوار شدن از درهای کنار یا عقبی ماشین‌های ون کوچک نیز استفاده نمود. رمپ آلومینیومی دارای سطح غیر لغزنده در تصویر نشان داده شده است.

## عصاهای یخ شکن



عصاهای یخ شکن به آسانی بر روی بیشتر عصاها نصب می‌شوند و می‌توانند استحکام خوبی را برای حرکت در سطوح یخ زده، ایجاد نمایند. همانند تصویر مقابل دارای ۵ دندان یا سطح تماس با زمین می‌باشد که قدرت بیشتری از یک دندان ایجاد می‌کند.

## دستگیره‌های کمکی بیرون درب منزل



دستگیره‌های کمکی در ورودی درها باعث حمایت بهتر از فرد شده و باز کردن در را ایمن‌تر و راحت‌تر می‌کند. جنس دستگیره نشان داده شده در تصویر از پلاستیک است که مزایای آن ضد زنگ بودن و سرد نبودن آن نسبت به دستگیره‌های فلزی در زمستان می‌باشد.

## لامپ‌های سنسوری کم مصرف



استفاده از لامپ های LED یک روش سودمند برای روشن کردن راهروهای تاریک است. لامپ‌های دارای سنسور حرکتی، در صورت حس کردن حرکت به طور خودکار روشن شده و زمانی که حرکت وجود نداشته باشد خاموش می شوند. استفاده از این نوع لامپ‌ها در ورودی منزل، راه‌پله‌ها و مسیر حد فاصل اتاق خواب تا سرویس بهداشتی توصیه می شود.

## ترمز فرش



ترمز و چسب دوطرفه فرش می‌تواند از سرخوردن و لغزش فرش یا قالیچه روی سطح کفپوش جلوگیری کرده و باعث نرم شدن پوشش روی سطوح شود. انواع مختلفی از این پوشش‌ها از نظر رنگ، جنس و ضخامت وجود دارد. ترمز فرش همچنین می‌توانند به تنهایی یا در زیرپوشش‌های دیگر مانند فرش، موکت و ... هم مورد استفاده قرار بگیرند.

## پوشش جمع‌کننده سیم‌ها



پوشش‌های جمع‌کننده، سیم‌ها و طناب‌های آزاد در کف اتاق را جمع‌آوری کرده و از زمین خوردن ناشی از گیرکردن به آن‌ها جلوگیری می‌کند. پوشش‌هایی مانند آنچه در تصویر نشان داده شده است، نصب ساده‌ای هم دارند چون یک تکه‌ای بوده و پشت چسب‌دار نیز می‌باشند.

## وسایل کمکی جهت بیشتر کردن ارتفاع سایر وسایل



پایه‌های بلند کننده، جهت بالاتر بردن پایه‌های تخت، صندلی و یا میزهای خیلی کوتاه مورد استفاده قرار می‌گیرند. آن‌ها همچنین فضای قابل‌ملاحظه‌ای در زیر تخت برای جمع‌آوری وسایل ایجاد می‌کند. خصوصیت مهم این بلند کننده‌ها، ساخته شدن آن‌ها از مواد پلی‌کربنات بادوام با امکان قرارگیری ایمن و مناسب برای انواع پایه‌ها از جمله چرخ‌های زیر صندلی می‌باشد. برخی از این پایه‌ها می‌توانند وزنی معادل ۲۷۲ کیلوگرم را تحمل نماید.

## عصا ایستاده با قابلیت سینی



عصای ایستاده ایمنی و تعادل افراد را در زمانی که روی صندلی نشسته‌اند و یا در کنار صندلی ایستاده‌اند، را فراهم می‌کند. چندین خصوصیت مهم این وسیله شامل داشتن قابلیت تنظیم برای قد و وزن‌های مختلف و یک دسته دارای جایگاه‌های مختلف جهت قرار دادن لپ‌تاپ، کنترل تلویزیون و جای قراردادن فنجان است.

## نرده بان‌های مناسب



نردبان‌های سه پله‌ای با جای پای پهن به جهت دسترسی به قفسه‌ها کمک‌کننده هستند. نردبان نشان داده شده در تصویر مقابل دارای چندین خصیصه‌ی مهم شامل جایگاه قرارگیری بزرگ یا برای استفاده مناسب و ایمن، طراحی ظریف برای اشغال فضای کمتر، جای گرفتن مناسب دست، همراه با پله‌های غیر لغزنده و ارتفاع مناسب برای قرارگیری ایمن پا روی پله‌ها می‌باشد.



## جوراب‌های غیر لغزنده و ایمن



پوشیدن کفش‌های پارچه‌ای یا ورزشی متناسب با پا، در منزل توصیه می‌شود. کفش‌های با پاشنه بیش از ۳/۸ سانتی‌متر ممکن است باعث سقوط شوند. اگر در اتاق کفش نمی‌پوشید، از جوراب‌های غیر لغزنده (ترمزدار) که می‌توانند خطر سقوط در آشپزخانه، حمام، سطوح چوبی و دیگر سطوح لغزنده را کاهش دهند، استفاده کنید. ویژگی مهم این جوراب‌ها مقاومت آن‌ها در برابر سرخوردن در هنگام راه رفتن است.

## سینی چرخان داخل کابینت



سینی‌های چرخان در داخل کابینت آشپزخانه می‌توانند در حفظ فضاها کمک کرده و اجناس داخل آشپزخانه را منظم کند. اشکال زیادی از این سینی‌های چرخان مانند گرد کامل، قلوه مانند و نیم‌دایره وجود دارد. آن‌ها می‌توانند یک سینی داشته یا چند قفسه‌ای باشند. آن‌ها می‌توانند چسبیده به کابینت یا جدا از آن باشند. وقتی که این قفسه‌ها در کابینت نصب می‌شوند، باید فاصله مناسبی از در و لولا داشته باشند.

## درب‌های امنیتی در انتهای راهرو



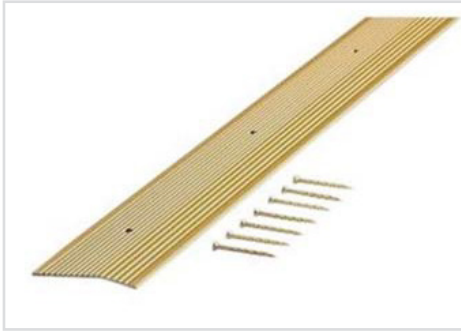
درب‌های امن در انواع و اندازه‌های مختلف برای جلوگیری از ورود حیوانات و کودکان به آشپزخانه یا دیگر قسمت‌های دارای محدودیت در خانه، وجود دارند. برخی از این درب‌ها به صورت دو طرف باز می‌شوند (به سمت داخل و خارج) برخی از این درب‌ها بلند هستند (ارتفاع ۱ متر) و بلندی آن‌ها می‌تواند تا ۱۶۰ سانتی‌متر افزایش یابد.

## وسایل مجهز به برنامه‌های خاموش کردن اتوماتیک



دستگاه کنترل اتوماتیک اجاق‌گاز، در صورت فراموشی فرد، اجاق‌گاز را خاموش می‌کنند. ویژگی مهم وسیله نمایش داده شده در تصویر، خاموش کردن اتوماتیک اجاق‌گاز در مواقعی است که کسی در آشپزخانه حضور ندارد. این دستگاه سنسور حرکتی حساس به حضور یک نفر در آشپزخانه دارد. مدل‌های دیگری برای ۳ یا ۴ شعله گاز هم وجود دارد.

## وسایل کمکی جهت تثبیت لبه‌های فرش



ثابت‌کننده‌های لبه فرش در رنگ‌ها و جنس‌های مختلف از جمله فلز، لاستیک، چوب و پلاستیک موجود است. آن‌ها از ساییدگی لبه فرش‌ها جلوگیری کرده و فاصله میان فرش و سطح زمین را یکنواخت می‌کنند. محصول نمایش داده شده در تصویر، دارای طراحی شیاردار برای بهتر شدن کشش فرش و سوراخ‌های موازی برای آسان شدن نصب می‌باشد.

## تلفن بی‌سیم



برخی از آخرین تلفن‌های بی‌سیم از فن‌آوری ارتباطات بی‌سیم دیجیتال استفاده می‌کنند. این تکنولوژی خروجی صدای بلندتر و واضح‌تری دارد و می‌تواند برای افراد دارای کاهش شنوایی خفیف تا متوسط کمک‌کننده باشد. از ویژگی‌های کلیدی این گوشی بزرگ، می‌توان حساسیت بالا و آسان به فشار اعداد، یک دستگاه مخابره بین گوشی در داخل ساختمان، تقویت صدا تا ۳۰ دسی‌بل، دستگاه پیغام‌گیر دیجیتال و عمر باتری طولانی را ذکر نمود. کنترل از راه دور برای تلویزیون و VCD

## کنترل‌هایی با دکمه‌های بزرگ



دارای تعداد کمی از دکمه‌های ساده برای استفاده می‌باشد. این کنترل از راه دور، دارای ۶ دکمه بزرگ روشن برای عملکردهای اساسی بوده و در دست نگه‌داشتن آن نیز، آسان است.

## عصاهای ریلی کنار تخت



عصاهای ریلی کنار تخت، جهت ورود و خروج از تخت طراحی شده‌اند. ریل طولانی کنار تخت توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند باعث ایجاد صدمات شود. این وسیله که در تصویر نشان داده شده است، دارای ویژگی‌های زیر است: ارگونومیک بودن دسته بدون لغزش، ارتفاع قابل تنظیم، طراحی ریلی جهت حرکت آسان، کیسه منظم‌کننده برای وسایل ضروری مانند کنترل از راه دور و یا تلفن بی‌سیم، طراحی تاشو برای ورود و خروج از تخت در مواقع ضرورت و بندهای ایمنی برای تأمین امنیت پایه عصا به تخت.

## دستگیره کنار وان حمام



برخی از دستگیره‌ها را می‌توان در لبه وان نصب کرد. قابلیت‌های کلیدی این دستگیره آن است که از پلاستیک و فولاد ضدزنگ ساخته شده و دارای ارتفاع مناسب برای استفاده توسط سالمندان است.

## دستگیره‌های زاویه دار



دستگیره‌های زاویه دار از دوسری دستگیره افقی و عمودی تشکیل شده است. وضعیت قرارگیری دست چپ یا راست بستگی به شرایط راست دست یا چپ دست بودن استفاده‌کننده دارد. محل استفاده از این دستگیره‌ها در کنار وان، دوش و توالت است.

## بالا بردن سطح نشیمن توالت



بالا تر بردن محل نشستن توالت به افراد دارای مشکلات در نشستن و خم شدن، کمک کرده و جابجایی در توالت را برای ایشان تسهیل می‌نماید. ویژگی‌های وسیله نمایش داده شده در تصویر، شامل زیاد بودن پهنای محل نشستن، پایه‌های آلومینیومی قابل تنظیم و دسته جهت قرارگیری دست است.

## پادری حمام



پادری حمام خطر سرخوردن در سطوح مرطوب حمام را کاهش می‌دهد. از ویژگی‌های کلیدی این محصول می‌توان به استفاده از مواد ضد میکروبی برای جلوگیری از رشد قارچ‌ها و کپک، قابل شستشو در ماشین لباسشویی و بادکش کننده‌های موجود در کف پوشش که سبب چسبیدن بیشتر به کف می‌شوند، اشاره کرد. (توجه: این پوشش باید پس از هر بار استفاده، شسته و در مجاورت هوا خشک شود.)

## هشدار دهنده‌های دمای آب



وسیله هشداردهنده دمای آب، وقتی که دمای آب به میزان خاصی برسد، جهت پیشگیری از سوزاندگی آب (به‌ویژه برای افراد دارای مشکلات حسی)، زنگ قابل شنیده شدنی را به صدا درمی‌آورد. ویژگی‌های کلیدی این دستگاه عبارتند از: دارا بودن زنگ هشدار آب و مانیتور درجه حرارت آب در یک دستگاه دیگر و نیز نمایش دما روی صفحه‌نمایش ال سی دی است که در صورت داغ بودن بیش از حد آب به کاربر هشدار می‌دهد.

## لامپ‌های روشنایی در پله‌ها



لامپ‌های LED دارای سنسور حرکتی هنگامی که روی پله‌ها نصب می‌شوند منطقه‌ای را که نیاز به نور اضافی دارد را روشن می‌کند. لامپ نمایش داده شده در تصویر، دارای باتری بوده و نصب اتصالات کلی آن، آسان می‌باشد.





## وان حمام دارای در یا پله

وان‌های دارای در ورودی برای ورود و خروج، استفاده از وان را تسهیل می‌کنند. برخی از این وان‌ها دارای صندلی نشستن نیز هستند. در ورودی می‌تواند قابلیت باز شدن از سمت راست یا چپ را داشته باشد. وان نشان داده شده در تصویر، دارای کف غیر لغزنده، دو بازوی حمایت‌کننده و یک سیستم گردش آب مناسب می‌باشد. (توجه: مراقب بلندی پله، قبل از ورود و خروج از وان باشید)

## میله در کنار پله‌ها

دستگیره‌هایی با طراحی مناسب را می‌توان در دیوار کنار پله‌ها نصب کرد. خصوصیت ویژه دستگیره نمایش داده شده در تصویر، انحنای آن است که از فرد در پاگرد پله نیز حمایت می‌کند.





## نرده کنار پله با طراحی جای دست




نرده‌های پله در طیف گسترده‌ای از طرح‌ها، سبک‌ها و مواد، در دسترس هستند. این نرده‌ها در هنگام بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌های داخل منزل، از فرد حمایت می‌کنند. آن‌ها را می‌توان از چوب، آهن، فولاد، یا وینیل ساخت. طرح نشان داده شده در تصویر به علت مناسب بودن جهت دست گرفتن، نسبت به اشکالی که پهنای بیشتری دارند، توصیه می‌شود.

## موکت‌های عاج دار در پله



موکت‌های عاج دار پله از سرخوردن در هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها جلوگیری می‌کنند. آن‌ها در شکل‌ها و رنگ‌های مختلف در دسترس هستند. موکت عاج‌دار موجود در تصویر مقابل، از جنس لاستیک غیر لغزنده می‌باشد. این موکت‌ها با استفاده از حلقه و قلاب به پله‌ها وصل می‌شوند. قلاب به موکت دوخته شده و حلقه به پله چسبانده می‌شود. در موقع نیاز، موکت از طریق این نوارها به پله چسبیده و از آن جدا می‌شود.





**تصاویری از منازل مناسب سازی  
شده برای سالمندان**



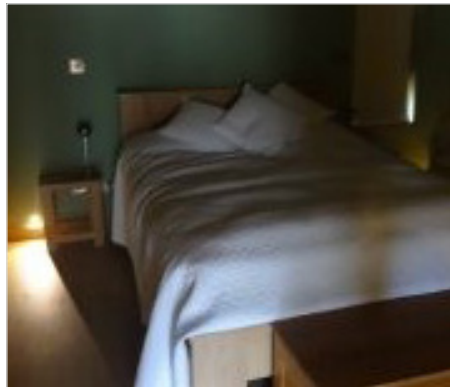




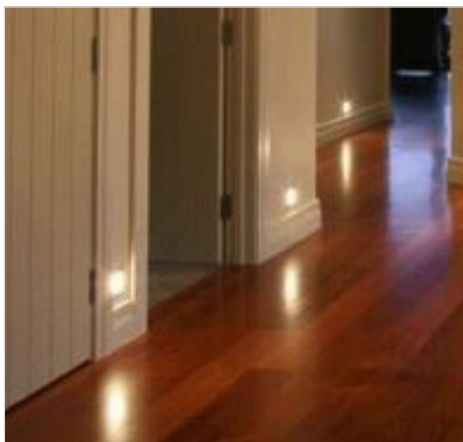
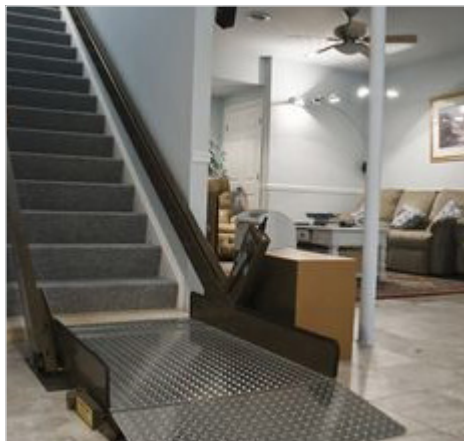
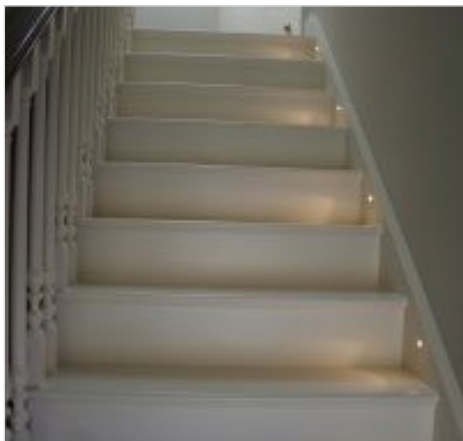












## منابع:

1. Abir Mulick. Bathing for Older People with Disabilities. Publications Center for inclusive Design and Environment Access; 2005.
2. Frances Heywood. The health outcomes of housing adaptations. Journal of Disability & Society; 2004.19(2).
3. Karl H.E. Kroemer. 'Extra-Ordinary' Ergonomics: How to Accommodate Small and Big Persons, The Disabled and Elderly, Expectant Mothers, and Children. CRC press; 2006.
4. Ylva Lundell. Access to the forests for disabled people. National Board of Forestry; 2005.
5. Machiko R. Tomita. Home Safety Self Assessment Tool (HSSAT) V.5. State University of New York: Occupational Therapy Geriatric Group Department of Rehabilitation Science University at Buffalo; 2017.
6. Building and Construction Authority. Universal Design Guide; 2007.





## یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing notes.