

## سالمندی



پا گذاشتن به دوره سالخوردگی با بروز تغییرات جسمانی متعددی همراه است که توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی فرد را محدود می‌کند. به همین دلیل محیط زندگی سالمند باید طوری طراحی شود که او با تمام بیماری‌ها، محدودیت‌ها و ناتوانی‌های احتمالی خود بتواند به راحتی در آن زندگی کند.

### • ایمنی اتاق‌ها

- \* کلید برق اتاق‌ها در نزدیکترین محل به درب ورودی اتاق‌ها نصب گردد.
- \* از پهن کردن پتو و یا روفرشی بروی فرش جدا خودداری گردد.
- \* از قراردادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به سرویس‌های بهداشتی و آشپزخانه جدا خودداری گردد.
- \* رد کردن سیم‌های وسایل برقی همانند تلویزیون و رادیو و ... از کنار دیوار صورت پذیرد.
- \* روشنایی کافی و مناسب در اتاق خواب به خصوص هنگام خواب شب طراحی گردد.
- \* از تختخواب‌های با ارتفاع مناسب بطوریکه هر دو پای سالمند بروی زمین قرار بگیرد در اتاق خواب استفاده گردد.
- \* برای استراحت سالمندان صندلی‌ها و کاناپه‌های راحتی باید در اتاق‌ها تعبیه شود.
- \* اتاق‌ها همواره تمیز باشند و از نظر ظاهری مرتب به نظر برسند.
- \* در تمام اتاق‌ها، پریش‌های برق و وسایل خطرناک باید با رنگهایی که به شدت جلب توجه می‌کنند (مثل قرمز پررنگ و غیره) مشخص شوند.
- \* تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن سالمند قرار گیرد.



### • ایمن سازی سرویس بهداشتی

- \* طراحی این مکان‌ها باید مطابق استاندارد‌های بهداشتی و حتی المقدور طوری باشد که ویلچر در آن‌ها به راحتی وارد و خارج شود و امکانات مناسب برای افراد معلول نیز طراحی شده باشد.
- \* در این مکان‌ها میله‌های حمایت‌کننده‌ای باشد که فرد بتواند در حین حرکت دست خود را به آن‌ها بگیرد و از آن‌ها برای تسهیل حرکت استفاده کند.
- \* نصب توالت فرنگی بالاتر از ارتفاع استانداردش برای سالمندانی که از قسمت پا مشکل دارند مفید است. همچنین نصب دستگیره در دو طرف توالت فرنگی توصیه می‌شود.
- \* عدم استفاده از دمپایی‌های ابری برای جلوگیری از لیز خوردن در داخل توالت
- \* وجود روشنایی مناسب و کافی در داخل سرویس‌های بهداشتی
- \* استفاده از شیر آلات مناسب و راحت، نصب تهویه و ...



### • ایمن سازی آشپزخانه

- \* توصیه می‌شود دستگیره کشوها و کابینت‌ها با انواعی که به شکل D هستند جایگزین شوند، زیرا استفاده از این نوع دستگیره‌ها به ویژه برای افرادی که از آرتروز رنج می‌برند راحت‌تر است.
- \* توصیه می‌شود طبقات کابینت‌ها نیز به صورت کشویی باشد تا راحت بیرون کشیده شود و دسترسی به وسایل موجود در آن راحت باشد.



\* توصیه می شود هنگام انتخاب لوازم خانگی مانند یخچال و فریزر دقت کنید از نوعی باشد که زمانی که درش باز می شود تمام مواد غذایی موجود در طبقات به راحتی دیده و قابل دسترس باشند.

\* توصیه می شود آشپزخانه طوری باشد که کار کردن در آن ساده و بی دردسر باشد و سالمند قدرت مانور زیادی در آن داشته باشد و مواردی از قبیل ارتفاع کابینت ها و غیره قابل دسترس باشد .



• **ایمن سازی حمام\*** ارتفاع دوش حمام باید به راحتی و به صورت دستی قابل تنظیم باشد. همچنین توصیه می شود برای جلوگیری از سر خوردن سالمند حتما بر زمین داخل و خارج فضای حمام از پدهای پلاستیکی مخصوص و ضد سرخوردگی استفاده گردد .

\* شیر آب سرد و گرم باید با کمک رنگ و یا نشانه های واضحی مشخص شده باشند برای مثال شیر آب سرد با رنگ آبی و شیر آب گرم با رنگ قرمز. همچنین توصیه می شود شیرهای آب به سنسور حرارتی مجهز گردد تا دمای آب از یک حد تعیین شده بالاتر نرود، زیرا ممکن است سالمند حساسیت درک دمای بدن خود را از دست داده باشد و بر اثر آب داغ دچار سوختگی شود.

\* در داخل حمام از میله های نصب شده بر روی دیوار استفاده گردد تا سالمند بتواند از آنها بعنوان دستگیره استفاده نماید .

\* به منظور نشستن در داخل حمام از یک صندلی یا چهارپایه در زیردوش حمام و یا دوش دستی استفاده گردد .

\* به منظور جلوگیری از لیز خوردن در داخل حمام از دمپایی های پلاستیکی (غیر ابری) استفاده گردد.

## • ایمنی راه پله ها

\* کفپوش پله ها توسط گیره های مخصوص به پله ثابت گردد .

\* در راه پله ها از نرده پله مناسب و یا میله نصب شده بروی دیوار برای کمک در بالارفتن از پله ها استفاده گردد.

\* راه پله ها از وجود هرگونه وسایل اضافی عاری گردد.

\* هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتی الامکان از مسیر نزدیک به دیوارها تردد گردد .

• **خطر مسمومیت:** بدلیل ضعف بینایی احتمال مصرف اشتباه دارو، مواد شیمیایی و سموم وجود دارد که بهتر است داروها جداسازی شوند و حتی المقدور مصرف دارو به همراه مراقب باشد.

• **خطر سوختگی:** در نزدیکی محل خواب، مسیر رفت و آمد در منزل بخاری یا ظرف داغ وجود نداشته باشد و با دقت کافی و بدون عجله از مایعات و غذاهای داغ استفاده شود.

• **خطر بریدگی:** بعلت لرزش دست ممکن است سالمند قادر نباشد که از چاقو و سوزن و... به خوبی استفاده کند.

• **خطر افت فشار خون ناگهانی:** بلند شدن ناگهانی از رختخواب می تواند باعث سرگیجه و سقوط شود بنابراین موقع برخاستن ابتدا به آرامی بنشینید و بعد بایستید.

منبع: کتاب سالمندی و سلامت، انتشارات همسایه آفتاب

تهیه کننده: مریم امیری کارشناس بهداشت حرفه ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰