



دانشگاه علوم و فنون آتشکده خدمات بهداشتی در ماب

ایمنی در منزل سالمند

گروه هدف: عمومی

مهم‌ترین و اولین اقدامی که باید در راستای ایمن‌سازی خانه برای سالمند انجام شود حذف هرگونه به هم ریختگی و شلوغی در دکوراسیون است، زیرا با این کار تا حد زیادی از بروز تصادفات احتمالی سالمند با اشیاء و عناصر موجود در دکوراسیون پیشگیری می‌کند. مهیا ساختن خانه برای سالمند و انجام تغییرات کوچکی در خانه در این راستا می‌تواند از بروز اتفاقات جبران ناپذیر و دلخراش بکاهد و زندگی را برای سالمندان آسان تر کند.

چند نکته ایمنی

- رعایت نظم و پرهیز از شلوغی اطاق را سر لوحه کار قرار دهیم.
- به جای استفاده از فرش و قالیچه‌های کوچک از یک فرش یا کف پوش استفاده کنیم که تمام طول و عرض اطاق را مفروش نماید و مانع سرخوردگی و گیر کردن لبه فرش ها به پای سالمند باشد.

- اطاق‌ها از نور مناسب و کافی در روز و شب برخوردار باشند. به علت کاهش دید در سالمندان توجه این مهم ضروری است.
- چیدمان وسایل به صورتی باشد که در مسیر رفت و آمد سالمند قرار نداشته باشد.
- سیم‌های برق و تلفن در مسیر رفت و آمد سالمندان قرار نگیرد.
- مدل گوشی تلفن قابل استفاده برای سالمند (ترجیحا شماره گیری اتوماتیک) باشد و لیستی از شماره تلفن‌های مهم جهت دسترسی سالمند در مواقع اضطراری تهیه و در محل مناسب قرار دهید. (یا شماره های ضروری را در حافظه گوشی ذخیره و روی آن را با نوشته یا علامت قابل فهم مشخص کنید).
- شماره های کمک اضطراری شامل خدمات آتش نشانی ۱۲۵، اورژانس ۱۱۵ و پلیس ۱۱۰ و نحوه کمک گرفتن از این راه یاد آور شویم.
- راه‌پله ها از نور کافی و مناسب برخوردار بوده و دسترسی به کلید برق راه پله ها در ابتدا و انتهای آن میسر باشد.

راه پله ها

- دستگیره کمکی برای استفاده راحت از راه پله ها در ارتفاع مناسب روی دیوار نصب گردد.
- در ارتفاع و عرض پله ها مناسب و استاندارد (ارتفاع ۱۸ و عرض پله ۳۰ سانتی متر) باشد.
- در صورت مفروش بودن پله ها باید فرش محکم چیده باشد. فاقد پارگی یا بر آمدگی باشد و زاویه های فرش منطبق بر پله ها باشد.
- نردبان‌ها را چک کنید تا پله های نردبان سالم و محکم بوده و نردبان حین استفاده شیب مناسب داشته باشد. و دارای تکیه گاه مناسب و محکم باشد.
- اطراف پشت بام، حصارمناسب (نرده، دیوارکشی) کشیده شود.
- غرق شدگی منحصر به دریا نیست. پس چاه، حوض، آب انبار زیر زمین منازل و... دارای درپوش و حفاظ مناسب باشد تا مانع سقوط و خطر غرق شدگی گردد.

سرویس بهداشتی

- ارتفاع دوش حمام باید به راحتی و به صورت دستی قابل تنظیم باشد. همچنین توصیه می‌کنیم برای جلوگیری از سر خوردن سالمند، حتما بر زمین فضای داخل و خارج

فضای حمام پدهای پلاستیکی مخصوص و ضد سرخوردگی بیاندازید.

• 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

• نصب توالیت فرنگی بالاتر از ارتفاع استانداردش برای

سالمندانی که از قسمت پا مشکل دارند مفید است.

همچنین نصب جای دست در دو طرف توالیت فرنگی

توصیه می شود که بسیار مفید است.

استفاده از وسایل گرم کننده سوختی مثل بخاری، پیک

نیک و... درحمام ممنوع است زیرا باعث کاهش اکسیژن

محیط و از طرفی تولید گازهای سمی و خطرناک می کند

که علاوه بر خطر مرگ، باعث سرگیجه و عدم تعادل و در

نتیجه خطر سقوط و ضربه به افراد خواهد شد.

• کف وان بایستی از پوشش لاستیکی مناسب پوشیده باشد تا

مانع لیزی و سرخوردن باشد.

• نصب دستگیره کمکی جهت سالمندان در حمام و کنار دوش

الزامی است.

• روشنایی و تهویه مناسب حمام در طول استحمام فراموش

نشود.

• سالمند را در حمام تنها نگذارید و در طول استحمام سالمند

یک نفر دورادور مواظب باشد و جهت کمک در دسترس

باشد.

آشپزخانه

• هنگام انتخاب لوازم خانگی مانند یخچال و فریزر دقت کنید

از نوعی باشد که زمانی که درش باز می شود تمام مواد

غذایی در طبقات موجود در سطح دید به راحتی دیده

شود و قابل دسترس باشد. همچنین وسایلی از قبیل

ماشین ظرف شویی را از انواع رومیزی انتخاب کنید تا

سالمند مجبور به خم شدن نباشد.

• آشپزخانه باید طوری باشد که کار در آن ساده و بی دردسر

باشد و سالمند قدرت مانور زیادی در آن داشته باشد و

مواردی از قبیل ارتفاع کانتر برایش ایجاد سختی نکند.

• در محیط و کف آشپزخانه نباید وسایل دست و پاگیر باشد.

• بست و شیلنگ گاز، مرتبا کنترل و در صورت فرسودگی

تعویض گردند.

• دسترسی آسان به شیر گاز همیشه فراهم باشد تا در موقع

لزوم به راحتی بتوان آن را بست.

• سماور و قوری در محل مناسب و دور از مسیر رفت و آمد قرار

گیرد.

• لوازم سنگین تر در طبقات پایین تر قرار گیرد، تا خطر

سقوط اجسام بر روی فرد کاهش یابد.

• چهار پایه مناسب و محکم جهت بالا رفتن و برداشتن لوازم از

کمد و طبقات بالایی لحاظ گردد.

• نور کافی و چیدمان مناسب آشپزخانه جهت سهولت دسترسی

سالمند لحاظ گردد.

سالمندانی که فاقد توانایی و مراقبت از خود می باشند تنها در خانه

رها نکنیم. سالمندان در منزل آسیب پذیرتر از بقیه افراد خانواده اند

پس برای حفظ سلامت و پیشگیری از حوادث در آنان بکوشیم.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر

آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا

سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir