



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

بیمارستان نازک

برای پیشگیری از حوادث در سالمندی چه کنیم؟



ایمنی راه پله توصیه می شود:

- کفپوش پله ها توسط گیره های مخصوص به پله ثابت گردد. در راه پله ها از نرده پله مناسب و یا میله نصب شده بر روی دیوار برای کمک در بالا رفتن از پله ها استفاده گردد.

- راه پله ها از وجود هر گونه وسایل اضافی عاری گردد.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از پوشیدن لباس های بلند خودداری گردد.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها حتی الامکان از مسیر نزدیک به دیوار ها تردد گردد.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: صدرالهی علی، جامعه شناسی و مبانی

بهداشت سالمندی- ۱۴۰۰ چاپ سوم- نشر جامعه

نگر

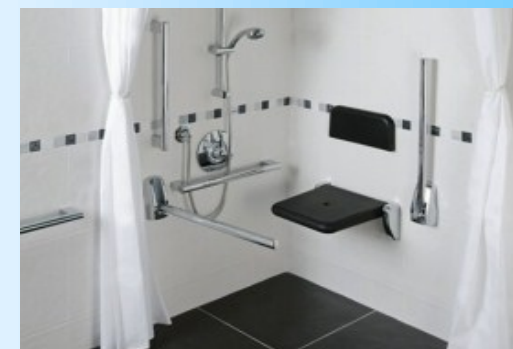
ایمن سازی حمام

- ارتفاع دوش حمام باید به راحتی و به صورت دستی قابل تنظیم باشد. برای جلوگیری از سر خوردن سالمند حتما بر روی زمین داخل و خارج فضای حمام از پدهای پلاستیکی مخصوص و ضد سر خوردگی استفاده نمایید.
- شیر آب سرد و گرم باید با کمک رنگ و یا نشانه های واضحی مشخص شده باشند، شیر آب سرد رنگ آبی و شیر آب گرم یا رنگ قرمز، 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 نمایید تا سالمند بتواند از آنها به عنوان دستگیره استفاده نماید.

- توصیه می شود به منظور نشستن در داخل حمام از یک صندلی یا چهار پایه در زیر دوش حمام و یا دوش دستی استفاده گردد.

- به منظور جلوگیری از لیز خوردن در داخل حمام از دمپایی های پلاستیکی (غیر ابری) استفاده نماید.



با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

تنظیمات نور پردازی

افراد مسن به نور بیشتری نیاز دارند. نور باید به طور مساوی در فضا توزیع شود. نور پردازی باید به صورت غیر مستقیم باشد تا سبب بروز خیرگی در چشم سالمند نشود.

ایجاد نور پردازی مناسب در خانه می تواند حوادث را کاهش دهد. راه پله ها، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و اتاق نشیمن از جمله مناطقی هستند که باید از نورپردازی کامل و کافی برخوردار باشند.

چراغ قوه هایی را در قسمت های مختلف خانه در دسترس قرار دهید و از پر بودن باطری آنها مطمئن باشید. نصب کلید های برق در نزدیک درب و همچنین نزدیک تخت خواب ضروریست.

ایمنی آشپزخانه

توصیه می شود طبقات کابیت ها نیز به صورت کشویی باشد تا راحت بیرون کشیده شود و دسترسی به وسایل موجود در آن راحت باشد.

بهتر است 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.



چیدمان آشپزخانه طوری باشد که کار کردن در آن ساده و بی دردسر باشد و سالمند قدرت مانور زیادی در آن داشته باشد.

ایمنی اتاق ها

کلید برق اتاق ها در نزدیکترین محل به درب ورودی اتاق ها نصب گردد. از پهن کردن پتو و یا روفرشی بر روی فرش جدا خودداری گردد. از قرار دادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به سرویس های بهداشتی و آشپزخانه جدا خودداری گردد. رد کردن سیم های 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 تخت خواب های با ارتفاع مناسب استفاده گردد.

تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن سالمند قرار گیرد.

در تمام اتاق ها، پریزهای برق و وسایل خطرناک و با رنگ هایی که به شدت جلب توجه می کنند (مثل قرمز پر رنگ و ...) مشخص شوند.

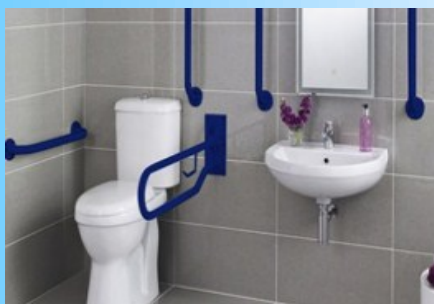
برای استراحت سالمندان صندلی ها و کاناپه های راحتی در اتاق ها تعبیه شود.

اتاق ها را تمیز نموده و از نظر ظاهری مرتب باشند. کلیه پنجره اتاق ها و تراس ها نرده های محافظ داشته باشند.

ایمن سازی سرویس بهداشتی

طراحی این مکان ها باید مطابق استاندارد های 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 اشد.

میله های حمایت کننده ای تعبیه نمایید 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 استاندارد برای سالمندانی که از قسمت پا مشکل دارند مفید است همچنین نصب دستگیره در دو طرف توالت فرنگی توصیه می شود.

عدم استفاده از دمپایی ابری برای جلوگیری از لیز خوردن در داخل توالت

وجود روشنایی مناسب و کافی در داخل سرویس های بهداشتی

استفاده از شیر آلات مناسب و راحت، نصب تهویه و ...