

چک لیست ۱۵ نکته ایمنی خانه سالمند

پیشگیری از زمین خوردن با ایمن سازی خانه – چاپ کنید و اتاق به اتاق تیک بزنید

حمام و سرویس بهداشتی (پرخطرترین نقطه خانه)

☐ نصب دستگیره استیل کنار سرویس بهداشتی و داخل محفظه حمام

☐ پوشاندن کف حمام با زیرانداز ضدلغزش (پزشک بند مخصوص یا پاژلک بزرگ)

☐ صندلی حمام یا نیمکت ضدآب برای استحمام نشسته

☐ شیر آب مخلوط گرم/سرد با تنظیم آسان و دمای ایمن

☐ پرچم زیر فرش حمام (اگر فرش هست) یا حذف فرش های لیز

راهرو، اتاق نشیمن و اتاق خواب

☐ حذف سیم های کشیده روی مسیر عبور و جابجایی مبلمان اضافه

☐ فرش ها با دوطرف چسب مخصوص یا زیرفرش ضدلغزش ثابت شوند

☐ چراغ خواب خودکار (سنسور) مسیر خواب تا سرویس بهداشتی

☐ ارتفاع تخت مناسب (نشستن با پا روی زمین بدون پرش)

☐ مواد پرکاربرد در قفسه های سطح کمر تا شانه (بدون نیاز به خم شدن یا نردبان)

آشپزخانه، پله و رفتار روزانه

☐ نور کافی آشپزخانه و پله + دستگیره دوطرفه روی پله ها

☐ کفش دمپای ضدلغزش با پاشنه بسته (دمپای های راحت ولی لیز ممنوع)

☐ بررسی سالانه بینایی، تجدید عینک، و مرور داروهای عامل سرگیجه با پزشک

برنامه تمرین: روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی سبک و تمرین تعادل (با حضور مراقب) خطر زمین خوردن را به طور معنادار کم می کند.

بعد از هر زمین خوردن: حتی بدون آسیب ظاهری، سالمند را بررسی کنید (درد لگن، سرگیجه، گیجی) و در صورت شک به شکستگی، حرکت ندهید و تماس بگیرید.

ارزیابی ایمنی خانه + اعزام مراقب آموزش دیده برای پیاده روی و تمرین تعادل

0764 767 0912

هیلا هلت – کرج و استان البرز