



دائرة تنمية المجتمع
DEPARTMENT OF COMMUNITY
DEVELOPMENT



مؤسسة التنمية الأسرية
Family Development Foundation



دليل تهيئة المنازل الآمنة لكبار المواطنين

ضمن سلسلة التمكين الاجتماعي لكبار المواطنين

يقدم هذا المستند حلولاً عملية وفعالة لتحسين بيئة المنزل وجعلها أكثر أماناً وملاءمة لكبار المواطنين من خلال تطبيق تحسينات بسيطة وتوفير أجهزة مساعدة تحسن من قدراتهم الوظيفية في إتمام أنشطة حياتهم اليومية والحد من فرص تعرضهم لمخاطر السقوط.

المقدمة

قال تعالى: "اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ". (الروم، آية 54).

تعد الشيخوخة مرحلة زمنية طبيعية يمر بها كل إنسان، لها احتياجاتها ومتغيراتها شأنها شأن أي من مراحل الحياة الأخرى في دورة حياة نمو الإنسان، وبالرغم من تميز هذه المرحلة في تبلور الحكمة وازدياد الخبرة والحكمة في الحياة؛ فإنه يرافق ذلك ظهور بعض التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية التي تتطلب التكيف الإيجابي المستمر معها، من خلال بعض التغييرات التي من شأنها أن تحدث farkاً إيجابياً في حياة كبار المواطنين، خاصة تلك الإجراءات التي تتعلق بحمايتهم من مخاطر السقوط أو الحروق أو أي من المخاطر الأخرى في بيئتهم المنزلية التي مازالت تحتضنهم بدفء وعبق ذكريات الماضي الجميل.

لكن الشيخوخة في دار زايد الخير غير، حيث كشف التقرير العالمي للسعادة 2024، الذي يصنف سنوياً الدول والأجيال الأسعد في العالم، أن كبار المواطنين هم الفئة الأكثر سعادة في دولة الإمارات العربية المتحدة التي جاءت بالمرتبة 22 عالمياً وفقاً للتقرير، وهذا ليس بالجديد ولا المستهجن في دولة يحظى كبار المواطنين فيها على أعلى مستويات الرعاية الصحية والحماية الاجتماعية المتميزة على مستوى العالم، وتوفر المساعدة والدعم اللازم لهم بكافة أشكاله، وتمكنهم من المشاركة الفاعلة في المجتمع، يعزز ذلك تقدير مجتمعي أصيل، حيث تعد رعاية كبار المواطنين والاعتراف بجهودهم ودورهم المحوري في نهضة الوطن وتنشئة ورعاية أسرهم، جزءاً أساسياً من التقاليد الإماراتية الأصيلة التي تتوارثها الأجيال.

استكمالاً لهذه الجهود وفي إطار حرص دائرة تنمية المجتمع ومؤسسة التنمية الأسرية على الارتقاء بجودة حياة كبار المواطنين وأسره وحيث إن البيئة المنزلية الآمنة والمريحة لكبار المواطنين في بيئتهم الاجتماعية المألوفة لديهم تلعب دوراً محورياً في تعزيز صحتهم البدنية والعقلية وتحسين جودة حياتهم وتمكينهم من البقاء في صحة جيدة أطول فترة ممكنة من حياتهم في نطاق أسرهم ضمن بيئتهم الاجتماعية، فإن من مسؤوليتنا تجاه كبارنا توفير أدلة إرشادية تساعدهم في تقييم مدى ملاءمة المساكن التي يقيم بها كبار المواطنين وتحديد الإجراءات والتحسينات البسيطة التي تسهم بشكل فاعل في تحسين قدراتهم الوظيفية لإتمام أنشطة حياتهم اليومية والحد من فرص تعرضهم لمخاطر السقوط، والذي من شأنه أن يضمن توفير بيئة آمنة لكبار المواطنين تعزز راحتهم واستقرارهم وغيرها من مقومات الرفاه وجودة الحياة.



أهداف الدليل

يسعى هذا الدليل إلى تحسين حياة كبار المواطنين، من خلال توفير بيئة تُسهم في راحتهم وسلامتهم وتمكنهم من تحقيق الاستقلالية في منازلهم ضمن بيئتهم الاجتماعية، والتكيف مع التحدّيات اليوميّة المرتبطة بالتغيرات الفسيولوجية بفاعلية أكبر، وذلك من خلال تقديم إرشادات وتوجيهات عملية مبسطة تساعد كبار المواطنين وأسرتهم على:

- تهيئة المنازل لتكون أكثر أماناً وملاءمة لاحتياجات كبار المواطنين.
- اتخاذ إجراءات تنظيمية للحد من المخاطر المحتملة على كبار المواطنين في مختلف مرافق المنزل.
- تحديد الخيارات والحلول التقنية الرقمية والأجهزة المساعدة التي تتناسب مع احتياجات كبار المواطنين كل وفق وضعه وقدراته لتحسين حياتهم وتمكنهم من الاستمرار في الحركة بحرية وأمان أكبر في منازلهم.



لماذا هذا الدليل؟ (قصة الوالدة عوشة)

الوالدة عوشة تبلغ السبعين من عمرها، عاشت حياة مليئة بالحب والسعادة بين أبنائها وأحفادها، حيث إن عدداً من أبنائها مقيمون معها وآخرين في منازل منفصلة. الوالدة عوشة كانت نشطة تستيقظ في الفجر للصلاة وتنطلق لممارسة حياتها اليومية التي كانت تمتلئ بالأنشطة الاجتماعية، وتحرص يومياً على زيارة جيرانها والاجتماع معهم على قهوة الضحى وكانت دائماً تردد "الحياة تزين بوصول الأحباب".

كانت سعيدة تستمتع بكل تفاصيل حياتها ولم تكن تكتمل سعادتها إلا بقضاء الوقت مع أبنائها وأحفادها الذين كانت تجمعهم في منزلها نهاية كل أسبوع، حيث كانت تشرف بنفسها على إعداد أشهى الأطباق لهم لتستقبلهم بحب ومودة وتستمتع في جلوسها بينهم، تلعب معهم، وتروي لهم قصصاً ممتعة عن أيام طفولتها وشبابها مع جدتهم "رحمه الله".



الحادثة التي غيرت حياة أمنا عوشة وعكرت صفو سعادتها

في أحد الأيام، كانت أمنا عوشة ذاهبة لدورة المياه للوضوء استعداداً للصلاة، ومن دون سابق إنذار وبشكل سريع ومن دون أن تشعر انزلقت بسبب بعض من قطرات الماء على أرضية دورة المياه القابلة للانزلاق، لحظات سريعة مرت كساعات طويلة على الوالدة عوشة، حاولت النهوض ولكنها لم تستطع وذلك لعدم وجود مقابض تستند عليها فزحفت بكل قوتها حتى أدركت الباب وحاولت أن تفتحه وتصرخ بأعلى صوتها ليسمعها من في المنزل.

حركة سريعة في حمام غير مهياً كانت كفيلاً بأن تُصاب أماً عوشة بكسر في الحوض، إصابة جسدية تحمل في طياتها ما هو أعمق في نفسها، فقد انكسرت روحها المُحيّة للحياة لتردد دائماً لأبنائها "أنا شو فايذة حياتي وأنا حتى الباب ما أقدر أوصله بروحي". بعد هذا الحادث وإصابة أماً عوشة أصبحت تعتمد على عكاز للمشي وتحتاج من يساعدها في أمور حياتها اليومية حتى ارتداء ملابسها، مما أحسها بعجزٍ وحاجةٍ للدعم لم تعهده من قبل. اشتاقت أماً عوشة لذهابها اليومي لقهوة الضحى مع صديقاتها اللاتي كن في بداية إصابتها يتجمعن لديها ولكن مع الوقت عدن جميعاً لروتين حياتهن اليومي.

تعتصر قلوب أبناء أماً عوشة وهم يرونها حزينة منعزلة غير مُقبلة على الحياة بعد أن أصبحت حركتها أثناء تنقلها داخل وخارج منزلها صعبة للغاية، وهم يسمعونها تردد دائماً خاصة عند لقاء صديقاتها: "لي ما بنى بيت التقى قبل الشقا والا على الشطات ما واحالها" وكأن لسان حالها يقول إن الإنسان يجب أن يحرص على تأمين نفسه وتوفير الحماية قبل وقوع الخطر.. لذا كانت تحذرهن من مخاطر السقوط.



عودة الحياة للوالدة عوشة

تم التعرف على الوالدة عوشة من خلال مبادرات الدعم الاجتماعي الدورية التي تنفذها مؤسسة التنمية الأسرية للاطمئنان على كبار المواطنين، والتي أبدت التقدير والامتنان لاهتمامهم بها وبدأت تشرح لهم والألم يعتصر قلبها عن أيام نشاطها وكيف أنها كانت تشارك في كافة المناسبات والأنشطة الاجتماعية، مكررة بأنها اليوم أصبحت بلا فائدة فهي غير قادرة حتى على التنقل في منزلها بسهولة، نظراً لخوفها الشديد من تكرار حادثة السقوط التي قد تتسبب في فقدانها لقدرتها على الحركة بشكل نهائي. وبهدف رفع معنويات الوالدة عوشة وتسهيل دمجها اجتماعياً من خلال تمكينها من التواصل بشكل مستمر مع أقاربها وأصدقائها؛ تم تأهيلها في البداية لاستخدام تقنيات التواصل الرقمية مما جعلها أكثر نشاطاً وسعادة، ولمساعدتها على التكيف مع ضعف قدراتها الحركية، وحمايتها من السقوط مرة أخرى كان لا بد من تقديم الدعم لأبنائها بتدريبهم على كيفية التعامل مع الوالدة، وتعريفهم بالتحسينات المنزلية اللازمة لإعادة تأهيل المنزل ليصبح أكثر أمناً.

وهكذا عادت الوالدة عوشة تدريجياً لحياتها بنظرة جديدة مليئة بالامتنان لعائلتها التي كانت دائماً بجانبها والتي عملت على تحويل منزلها إلى بيئة آمنة تحميها من مخاطر السقوط أو التعرض لأي من الحوادث الأخرى، وعادت لتجمع أبنائها وأحفادها في منزلها، وتشاركهم القصص والألعاب كما كانت تفعل سابقاً.

أدرت الوالدة عوشة وأسرته أن التهيئة السليمة للمنزل بما يتناسب مع احتياجات كبار المواطنين كانت مفتاح عودتها لحياتها الطبيعية. كما ردد أبنؤها علينا في كل زيارة "يا ليتنا كنا نعرف كيف نهيئ المنزل لأننا ونحميها من السقوط هي أقدار صحت لكن الوقاية لازمة" .. حقاً إن تغييرات بسيطة في المنزل يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة كبار المواطنين.



لماذا هذا الدليل؟

هذه القصة والعديد من القصص المشابهة التي في سردها سريعة بأحداثها ولكنها عميقة ومحرنة بما خلفته من ألم وجروح في نفس كبار المواطنين وأسرههم، والتي تعرفنا عليها أثناء تقييم أوضاع كبار المواطنين؛ دفعت مؤسسة التنمية الأسرية وبالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع إلى إعداد هذا الدليل ليكون دليلًا إرشادياً واضحاً وسهلاً يساعد كبار المواطنين وأسرههم على إعادة تهيئة منازلهم لتكون بيئة آمنة تحميهم من السقوط والتعرض للحوادث المنزلية المختلفة.

لمن هذا الدليل؟ كبار المواطنين وأسرهم.





تهيئة مدخل المنزل

أولاً/ تهيئة مدخل المنزل

يعد مدخل المنزل محطة الأمان الأولى لكبار المواطنين التي تسهل دركتهم للتمكن من التفاعل والاندماج المجتمعي

الوصف

وجود منحدر على مدخل المنزل بالمواصفات التالية:

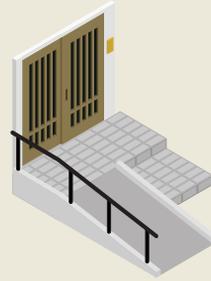
- عرض المنحدر لا يقل عن 90 سم (مساحة خالية) في المنحدرات المستقيمة وتصل إلى 140 سم في المنحدرات ذات الاتجاهات المختلفة.
- توفير مناطق استراحات للتوقف عبر المنحدر في حال زيادة طول المنحدر عن 120 سم أو عند تغير الاتجاهات.
- توفير مساند ثابتة على جوانب المنحدر من الجهتين.
- ميول المنحدرات تتراوح من 1:10 إلى 1:12

احرص على تركيب مقابض إمساك قوية الدواجز الجانبية غير حادة وغير قابلة للانزلاق قادرة على تحمل الوزن على السلم أو المنحدرات بارتفاع لا يقل عن متر لتوفير الدعم عند الصعود والنزول. ويمكن إضافة مساند إضافية بالقرب من الباب لمزيد من الدعم عند الدخول والخروج.

يفضل أن يكون اتساع الباب بعرض لا يقل عن 100 - 120 سم.

التحسين

منحدرات الوصول



مقابض إمساك



اتساع الباب



تابع/ تهيئة مدخل المنزل

الوصف

راعي أن يكون البلاط مضاداً للانزلاق وخالياً من الفجوات ومصمماً خصيصاً للمرافق الخارجية، والذي غالباً ما يتميز بسطح خشن لتوفير المزيد من الاحتكاك. كما يمكنك استخدام مواد ترش على البلاط الحالي لزيادة خشونته في حال تعذر تغير البلاط.

انتبه لأهمية وجود إضاءة جيدة في منطقة المدخل، ويمكن استخدام مصابيح تعمل بالحركة أو مستشعرات حركة لضمان وجود إضاءة تلقائية عند الحاجة.

كن حريصاً على وضع مظلة أو قبة على مدخل المنزل للحفاظ على الأرضية جافة مما يقلل من مخاطر الانزلاق.

التحسين

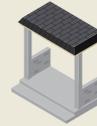
أرضيات مانعة للانزلاق للمناطق الخارجية



الإضاءة الجيدة



قبة أو مظلة لمدخل المنزل







غرفة النوم

ثانياً /غرفة النوم

غرفة النوم هي المكان الذي يجد فيه كبار المواطنين الراحة والاسترخاء، لذا من الضروري توفير التحسينات التي تساعدكم في النوم بسلام وتجنب أي مخاطر غير متوقعة، والتي تتلخص في التالي:

احرص على وجود قضبان توضع على جوانب السرير لتوفير دعم إضافي ومنع السقوط أثناء النوم أو عند النهوض من السرير.

قضبان السرير



راعي أن يكون السرير مريحاً وعلى ارتفاع مناسب ليتلاءم مع تحركات كبارنا، بحيث تكون القدم مسطحة بمستوى الأرض عند الجلوس على طرف السرير، وأن تكون الوسادة مريحة. في وضع الحالت الصحية والحركية الخاصة يمكن اختيار سرير قابل للتعديل إلكترونياً للتحكم في الارتفاع وزاوية الميل لتوفير الراحة.

سرير مناسب



تابع / غرفة النوم

احرص على تركيب إضاءة ليلية خافتة على طول الأرضية أو بالقرب من السرير لتقليل مخاطر السقوط في الظلام، ويفضل استخدام أضواء ليلية تعمل بالحركة حتى تضيء تلقائياً عند الحركة.

إضاءة ليلية



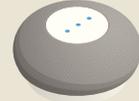
استخدم مواد أرضية غير زلقة مثل السجاد أو الخشب المعالج ضد الانزلاق مع التأكد أن السجاد مثبت جيداً وفي حال تعذر ذلك يمكن وضع حصائر مانعة للانزلاق بجانب السرير لتسهيل القيام والنهوض.

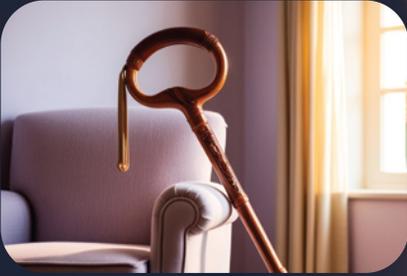
أرضيات مانعة للانزلاق



تركيب جهاز نظام الطوارئ بجانب السرير لتسهيل الاتصال في حال الحاجة إلى المساعدة، من خلال إرسال تنبيه لأفراد العائلة أو الطاقم الطبي عند الضغط على الزر.

أنظمة إنذار الطوارئ





تذكر :

- ترتيب الأثاث يسمح بالتنقل بسهولة.
- احرص على وجود ممرات واسعة حول السرير وخالية من الفوضى حوله.
- ضع كرسي مريح بالقرب من السرير لتوفير مكان للجلوس أثناء ارتداء الملابس أو الاستراحة.
- احرص على توفير جميع مستلزمات واحتياجات كبارنا مثل (الدواء، الماء، الحذاء) بجانب السرير قبل النوم.



دورة المياه

ثالثاً / دورة المياه

دورة المياه هي أحد أكثر الأماكن التي يمكن أن تشكل تحدياً لأحبائنا من كبار المواطنين، نظراً لما فيها من احتمالية عالية للتعرض للحوادث والسقوط.. لذا احرص على إجراء التحسينات التالية:

الوصف

احرص على توفير مقابض الإمساك على الجدران بجوار المراض وحوض الاستحمام، وذلك لتوفير دعم إضافي أثناء التنقل داخل دورة المياه. (يجب أن تكون هذه المقابض قوية ومثبتة بشكل جيد لتحمل الوزن).

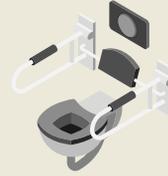
احرص على تركيب بلاط مانع للانزلاق في أرضيات دورة المياه، خاصة داخل حوض الاستحمام، وفي حال تعذر تبديل البلاط من الممكن استخدام تقنية الرش لبناء طبقة خشنة على البلاط أو استخدام حصائر مطاطية سميكة ومثبتة لتمكن الانزلاق والسقوط.

احرص على تركيب كرسي للاستحمام يسمح لكبار المواطنين بالجلوس أثناء الاستحمام، مما يقلل من الحاجة للوقوف لفترات طويلة. يمكن أن يكون هذا الكرسي متحركاً أو مثبتاً على الجدار.

احرص على تركيب مقعد مراض مرتفع أو استخدام مراض بارتفاع مناسب لتسهيل الجلوس والنهوض.

التحسين

مقابض الإمساك



أرضيات مانعة للانزلاق



كرسي للاستحمام



مراض مرتفع



تابع/ دورة المياه

الوصف

احرص على توفير زر استدعاء للطوارئ أو جهاز لاسلكي في دورة المياه ، بحيث يمكن لكبارنا طلب المساعدة بسهولة في حالة السقوط أو الشعور بالضعف.

استخدم الصنابير التي تحتوي على مقابض رافعة بدلاً من المقابض الدوارة التقليدية، حيث إنها أسهل في الاستخدام مع وجود إشارات واضحة لدرجة الحرارة (باللون الأزرق الأحمر) مع إمكانية استخدام صنابير باللمس تعمل بمجرد لمسها تركيب صنابير برافعة طويلة في منطقة الدش، بحيث يمكن تشغيله بسهولة حتى عند الجلوس.

يجب أن يكون الحمام مصمماً بحيث يسهل التنقل باستخدام الكرسي المتحرك، بما في ذلك وجود مساحة كافية لتدوير الكرسي والوصول إلى منطقة الاستحمام بسهولة.

التحسين

تركيب جهاز استدعاء للطوارئ



صنابير سهلة الوصول



مساحة دورة المياه





تذكر:

- وضع مرآة قابلة للتعديل أو تركيب مرآة بارتفاع يناسب كبار المواطنين، خاصة إذا كانوا يستخدمون الكرسي المتحرك أو يفضلون الجلوس في منطقة الاستحمام.
- أن تكون منطقة الاستحمام مفتوحة دون وجود عتبات أو أي ما يعيق الحركة لضمان سهولة الدخول والخروج.
- في حال استخدام حاجز زجاجي لمنطقة الاستحمام يوصى باستخدام الزجاج المعالج حرارياً Tempered Glass.
- الحرص على أن تكون الإضاءة في دورة المياه ساطعة وكافية لرؤية جيدة، خاصة في الليل. يُفضل استخدام إضاءة تعمل بالحركة أو إضاءة ليلية خافتة في الممرات، لسهولة الرؤية دون الحاجة للبحث عن مفتاح الإضاءة.
- التأكد من درجة الحرارة عند الاستحمام، وفي حال عدم قدرة كبارنا على التحكم في حرارة المياه حتى لا يتعرض للضرر.
- وضع أدوات الاستحمام في متناول اليد بحيث يصل المستخدم له دون الحاجة للوقوف.
- يفضل جعل باب دورة المياه يفتح للخارج، والتأكد على إغلاق باب الحمام مع عدم قفله أثناء الاستحمام للتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة في حالة حدوث أي طارئ.
- استبدال حوض الاستحمام في حال كان عميقاً بمنطقة استحمام مفتوحة.
- التأكد من جفاف أرضيات دورة المياه دائماً.



المطبخ

رابعاً/ المطبخ

لجعل المطبخ مكاناً آمناً ومريحاً لكبار المواطنين، من المهم إجراء بعض التحسينات التي تأخذ في الاعتبار احتياجاتهم وقدراتهم الجسدية المتغيرة. والتي تتلخص في التالي:

يفضل وضع مقابض دعم بالقرب من الموقد أو المغسلة.

تركيب
مقابض داعمة

يساعد تغيير مقابض الأدراج والخزائن إلى مقابض كبيرة وسهلة الاستخدام في تسهيل الفتح والإغلاق، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في اليدين مثل التهاب المفاصل.

مقابض خزائن
وأدراج سهلة الفتح

يفضل استخدام المواقد الكهربائية التي تنطفئ تلقائياً في حال عدم استخدامها لفترة طويلة، والمواقد التي لا تسخن الأسطح لأنها تقلل من خطر الحروق.

استخدام موقد
ذات أسطح غير
قابلة للاحتراق



تابع /المطبخ

يفضل تعديل ارتفاع الأسطح بحيث تكون ملائمة لجلوس الشخص أثناء العمل في المطبخ إذا كان الشخص يستخدم كرسيًا متحركاً أو يعاني من صعوبة في الوقوف لفترات طويلة.

تعديل ارتفاع الأسطح

ينصح باستبدال الرفوف العميقة الثابتة بالرفوف الدوارة أو القابلة للسحب في الخزائن لتسهيل الوصول إلى الأشياء البعيدة دون الحاجة إلى الانحناء أو البحث لفترات طويلة.

إضافة أرفف دوارة أو قابلة للسحب

استبدال الصنابير القديمة بأخرى ذات ذراع واحد للتحكم في المياه بشكل أسهل، وخاصة لأولئك الذين يعانون من ضعف في قبضة اليد.

تركيب صنوبر ماء ذو ذراع واحد

اختيار مواد أرضية مانعة للانزلاق أو وضع بساط مانع للانزلاق في المناطق التي قد تكون عرضة للبلل، مثل أمام المغسلة أو الموقد.

استخدام أرضيات مانعة للانزلاق

تأكد من أن المطبخ مضاء جيداً لتجنب التعثر أو صعوبة رؤية الأدوات ويمكن إضافة إضاءة تحت الخزائن لتوضيح المناطق المظلمة.

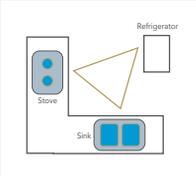
تحسين الإضاءة



تذكر:

- يجب أن تكون أجهزة المطبخ مثل الأفران والميكروويف سهلة التشغيل، مع أزرار كبيرة وواضحة.
- تخزين المواد السامة والخطرة، مثل المنظفات والمبيدات، في أماكن منفصلة وبعيدة عن الأطعمة والمشروبات.
- التأكد من مدة صلاحية الغذاء بشكل دوري لتجنب استخدام أي منتج منتهى الصلاحية قد يسبب ضرراً صحياً.
- فحص مصادر الغاز بشكل دوري، سواء أكانت أنابيب أم أسطوانات، لضمان سلامتها ومنع حدوث أي تسرب أو خطر.
- تنظيم المطبخ بحيث تكون الأدوات الضرورية وأسطح العمل قريبة من بعضها البعض لتقليل التنقل غير الضروري. على سبيل المثال، وضع المغسلة والموقد والثلاجة بالقرب من بعضها قدر الإمكان.
- ضع الأدوات المستخدمة بشكل يومي (مثل الأطباق، الأكوام، والأواني) في أماكن يسهل الوصول إليها دون الحاجة إلى الانحناء أو الصعود على السلالم، يمكن وضع الأدوات في الرفوف السفلية أو أدراج سهلة السحب.

ترتيب مكان العمل في المطبخ بقاعدة مثلث العمل

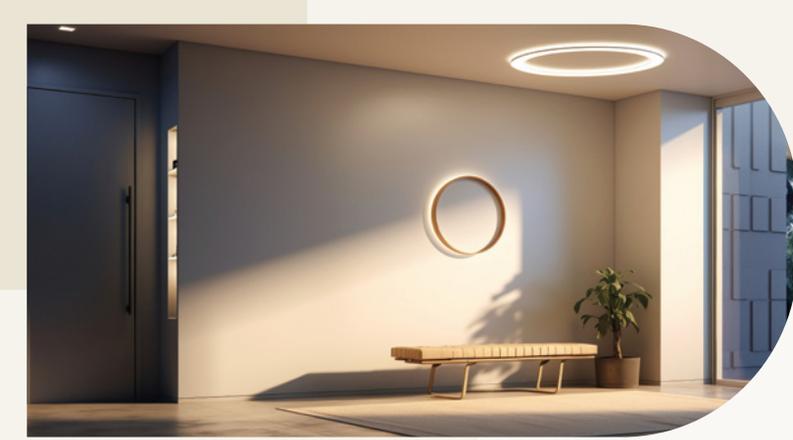




تهيئة عامة لكافة غرف ومرافق المنزل

الأبواب والنوافذ

- يجب أن تكون الأبواب واسعة بما يكفي لمرور الكراسي المتحركة أو المساعدات الحركية الأخرى بما لا يقل عن 80 سم للأبواب الداخلية و100 سم لأبواب دورة المياه مع مراعاة أن يكون ارتفاع المقابض نحو 100 سم.
- النوافذ يجب أن تكون سهلة الفتح والإغلاق دون الحاجة إلى استخدام الكثير من القوة.
- يمكن تركيب أقفال ذكية تتيح التحكم في الأبواب باستخدام تطبيقات الهواتف أو بصمة الأصبع لتسهيل دخول وخروج كبار المواطنين دون الحاجة لاستخدام المفاتيح التقليدية.



الإضاءة

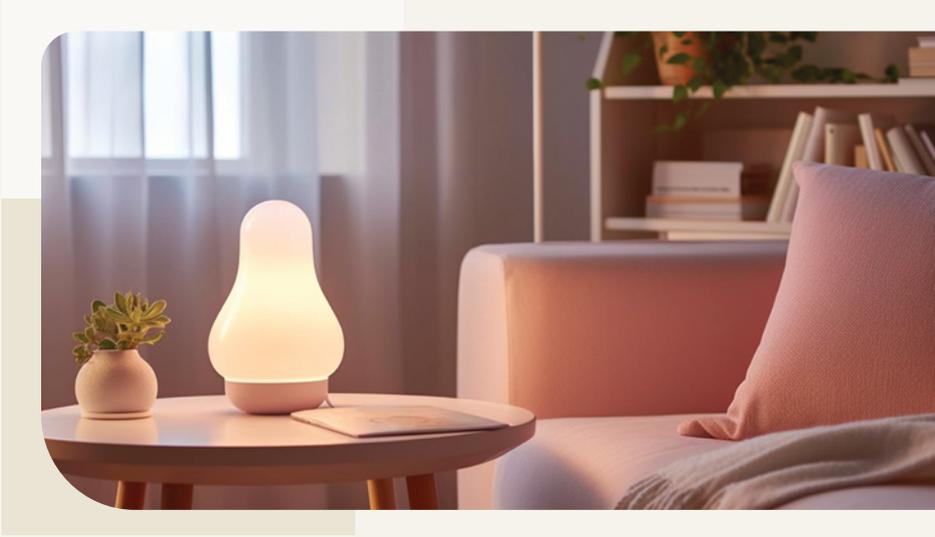
- تثبيت إضاءة ليلية تلقائية في الممرات وغرف النوم ودورة المياه لتجنب الحوادث في الليل.
- الإضاءة الخارجية لا بد أن تكون مقاومة للمياه IP65.
- إضاءة دورة المياه لا بد أن تكون مقاومة للمياه من جهة السطح IP44.
- إضاءة قوية وموزعة جيداً؛ يمكن استخدام إضاءة LED قوية ولكن غير مؤذية للعين، لضمان رؤية واضحة في جميع أنحاء المنزل، وفق التالي:



تابع/ الإضاءة

أولاً: مستويات الإضاءة المثالية لكبار المواطنين:
شدة الإضاءة لا تقل عن Lux 300 ومن الأفضل عمل Lux Calculation

ثانياً: لون الضوء (درجة حرارة اللون):
من الأفضل استخدام مصابيح بدرجة حرارة لون بين 3000-4000 كلفن (Kelvin)، والتي تعطي ضوءاً دافئاً إلى أبيض طبيعي. هذا النوع من الإضاءة مريح للعين ويوفر رؤية واضحة دون إجهاد.



الأرضيات والأسطح:

- يُفضل استخدام سجاد أو أرضيات مضادة للانزلاق في جميع أنحاء المنزل، وخاصة في الأماكن الرطبة مثل المطبخ ودورة المياه.
- يجب إزالة أي عوائق مثل السجاد السميك أو الأشياء المبعثرة على الأرض التي قد تعيق حركة كبار المواطنين.
- إزالة عتبات الأبواب.

الوقاية من الحوادث والحرائق

من بين التحديات العديدة التي يواجهها كبار المواطنين هو التعرض للحروق والتسمم كحوادث شائعة.. وللتعامل مع هذه التحديات استباقياً احرص على توفير التالي:

- إعطاء الأولوية لاستبدال الأجهزة ذات الأسلاك الكهربائية المهترئة لتقليل خطر الحرائق الكهربائية.
- أثناء القيام بالطبخ، تجنب ارتداء الملابس الفضفاضة مثل الأكمام الواسعة لتجنب ملامسة اللهب المكشوف أو الأسطح الساخنة عن طريق الخطأ.
- يجب تركيب أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون في المنزل مع التأكد من أنها تعمل بشكل جيد.
- توفير طفاية حريق صغيرة في مناطق مثل المطبخ لاستخدامها في حالات الطوارئ مع ضرورة التأكد بشكل دوري من صلاحيتها مع أهمية وجود ملصق بتاريخ الفحص.
- توفير صندوق إسعافات أولية في المنزل.

الأثاث

- استخدام كراسي وأرائك مرتفعة قليلاً بحيث يسهل الجلوس والوقوف منها. وأن تكون المقاعد مبطنة ومريحة هي الأفضل.
- طاولات ذات عجلات أو طاولات قابلة للتعديل يمكن أن تكون مفيدة لكبار المواطنين للوصول إلى الأشياء بسهولة.
- يفضل أن يكون الأثاث من دون حواف حادة لتجنب الإصابات في حال الاصطدام به.
- توفير أرفف وأماكن تخزين على مستوى مناسب، بحيث يسهل الوصول إليها دون الحاجة إلى الانحناء أو الوصول إلى مستويات عالية. يفضل تخزين الأدوات المستخدمة يومياً في مكان يمكن الوصول إليه بسهولة.
- إزالة أسلاك الهاتف أو الكهرباء من جميع مناطق الحركة والمشى في المنزل لتجنب العرقلة التي قد تسببها.
- استخدم ستائر سهلة الاستخدام كستائر ذات آلية سحب بسيطة لتجنب الحاجة إلى الوصول المرتفع أو بذل جهد مفرط، ومن الممكن استخدام أنظمة آلية للتحكم عن بعد.
- التأكد من أن خزانة الملابس مصممة بحيث يسهل الوصول إلى جميع الأعراس، واحرص على استخدام آليات فتح سهلة مثل المقابض الطويلة أو الأدراج المنزلفة.
- طلاء غرفة كبار المواطنين بألوان مريحة يساعد في تهدئة الأعصاب ويحافظ على راحة البصر.
- التأكد من ثبات وسلامة الكراسي والسلالم المستخدمة في المنزل، ووضع مانع انزلاق على الأطراف.
- ترتيب الأثاث في كل غرف المنزل التي يستخدمها كبارنا بحيث يكون هناك ممر واضح للمشي خالٍ من الأثاث أو قطع السجاد الصغيرة التي قد تعرقل كبارنا.
- اختيار السجاد أو الموكيت ذو السمك الرفيع الذي لا يعيق حركته في المنزل مع تثبيت أطرافه.
- التأكد من ثبات وسلامة الكراسي والسلالم المستخدمة في المنزل، ووضع مانع انزلاق على أطراف درجات السلالم إن أمكن، بحيث تكون آمنة وغير زلقة.





منتجات لتعزيز الرعاية
المنزلية الآمنة لكبار المواطنين

منتجات لتعزيز الرعاية المنزلية الآمنة لكبار المواطنين

مع تزايد الاهتمام بجودة حياة كبار المواطنين، أصبح السوق مليئاً بحلول مبتكرة مصممة لتعزيز الرعاية المنزلية الآمنة، حيث توفر هذه الحلول طرفاً ذكية لتلبية احتياجات كبار المواطنين في منازلهم، مما يساعدهم في الحفاظ على استقلاليتهم وراحتهم، إذ أصبحت التكنولوجيا والتصاميم الحديثة جزءاً أساسياً من تحسين بيئة المنزل لكبار المواطنين وعليه نرفق لكم قائمة ببعض المنتجات:

- أنظمة مراقبة عن بعد: كاميرات أو أجهزة مراقبة عن بعد تتيح للأهل أو مقدمي الرعاية متابعة حالة كبار المواطنين والتأكد من سلامتهم.
- أقفال ذكية: استخدام الأقفال الذكية التي تتيح لكبار المواطنين التحكم في الأبواب دون الحاجة إلى المفاتيح التقليدية.
- أنظمة التحكم الصوتي: أجهزة ذكية تتيح التحكم في الإضاءة والتدفئة وغيرها من الأجهزة عبر الأوامر الصوتية، مما يقلل من الحاجة للحركة غير الضرورية.
- أجهزة مراقبة صحة (Health monitoring devices): يمكن تركيب أجهزة لقياس ضغط الدم، والسكر، ومراقبة صحة كبار المواطنين باستمرار.
- أجهزة إدارة الأدوية: تضمن أدوات مثل موزعات الجيوب الآلية تناول الأدوية بشكل صحيح وفي الوقت المحدد، مما يقلل من خطر تفويت الجرعات أو تناولها بشكل غير صحيح.
- أجهزة التنبيه الطبي: تشكل أجهزة التنبيه الطبي حجر الزاوية في سلامة كبار المواطنين، حيث توفر خطأ مباشراً للمساعدة في حالات الطوارئ بمجرد الضغط على زر بسيط. وتتراوح الخيارات من المعلقة القابلة للارتداء إلى أساور المعصم، والتي يتضمن العديد منها تقنية اكتشاف السقوط لاستدعاء المساعدة تلقائياً عند اكتشاف السقوط.





قائمة التحقق من سلامة المنزل لكبار المواطنين

قائمة التحقق من سلامة المنزل لكبار المواطنين

تعد راحة وسلامة كبار مواطنينا في منازلهم جزءاً مهماً لرعايتهم بشكل أساسي.. ومن المهم اتخاذ خطوات استباقية لضمان تحقيق الاستقلالية والرفاهية لكبارنا في المنزل. لذا ندعوك لاستخدام قائمة التحقق المرفقة لتقييم مدى توفر عوامل الأمن والسلامة في مرافق المنزل مع الأخذ بالاعتبار فحص كل غرفة على حدى، وتحديد التحسينات والأجهزة اللازمة لتهيئة المنزل ليصبح آمناً لكبارنا.

أولاً/ مدخل المنزل الخارجي

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر منحدر للصعود مدعم بمقابض إمساك
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر مقابض الإمساك للدرج
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر إضاءة واضحة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر أرضية مانعة للانزلاق
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر باب المنزل الرئيسي بمساحة واسعة في حال استخدام الكرسي المتحرك
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر أمن المنزل الذكي (كاميرات مراقبة)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقبض الباب سهل التحريك

ثانياً/ غرفة النوم

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سرير نوم بارتفاع مناسب
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مرتبة طبية
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض حماية من السقوط للسرير (في حال الحاجة)

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إضاءة ليلية تعمل بمستشعرات الحركة في منطقة الوصول للحمام ولمخرج الغرفة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	طاولة بارتفاع مناسب بجانب السرير
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أرضية مانعة للانزلاق (سجاد مثبت)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جهاز الطوارئ (في حال الحاجة)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أثاث بحواف مستديرة غير حادة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض الكهرباء بمستوى مناسب للاستخدام كبارنا
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ستائر سهلة الاستخدام
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الغرفة مرتبة ولا يوجد أغراض متكدسة أو مبعثرة قد تعيق حركة كبارنا

ثالثاً/ دورة المياه

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض إمساك عند المراض
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض إمساك عند منطقة الاستحمام
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أرضية مانعة للانزلاق
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جهاز الطوارئ (في حال الحاجة)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مراض مرتفع
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	صنابير سهلة الوصول

رابعاً/ الممرات

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفر إضاءة ليلية بمستشعرات حركة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض إمساك (في حال الوضع الحركي لكبارنا يستدعي ذلك)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عدم وجود سجاد غير مثبت بالأرض
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عدم وجود أسلاك كهربائية أو أثاث في ممر الحركة

خامساً/ السلالم

ملاحظات	متوفر	غير متوفر	الوصف
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	درجات السلالم غير قابلة للانزلاق (بلاط خشن أو سجاد مثبت)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مقابض إمساك
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إضاءة جيدة في المنطقة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مصعد السلالم (في حال الحاجة)

المراجع:

منظمة الصحة العالمية (WHO): إطار العمل العالمي للشيخوخة الصحية
Global Age-friendly Cities Framework

معهد الشيخوخة الوطني الأمريكي (NIA):
"الشيخوخة في المكان"
National Institute on Aging (Aging in Place)

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC):
قائمة مراجعة لتحديد المخاطر المنزلية (CDC STEADI).

لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية (CPSC):
CPSC Home Safety

