

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارگونومی و طراحی برای سالمندان

(قابل استفاده برای ارگونومیست‌ها، سالمندشناسان، پرستاران و همچنین کارشناسان توانبخشی و تمام افرادی که با سالمندان در ارتباط هستند.)

www.ketab.ir

نویسندگان:

زهره کرمی

دکتر رضا جعفری ندوشن

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد)

معصومه کرمی

لیلا پیری

ویداسادات انوشه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تهران: انتشارات سپیتا، ۱۳۹۸.

۱۶۴ص.

978-622-6920-01-8

فیبا

نویسندگان زهره کرمی، رضا جعفری ندوشن، معصومه کرمی، لیلا پیری، ویداسادات انوشه.

کتابنامه:ص:۱۶۳.

ارگونومی

Orgonomy

مهندسی انسانی

Human engineering

محیط کار -- پیش‌بینی‌های ایمنی

Work environment -- Safety measures

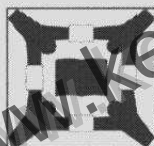
کرمی، زهره، ۱۳۶۵-

Karami, Zohreh

TA۱۶۶

۶۲۰/۸۲

۵۸۱/۳۷۱



انتشارات سپیتا

ارگونومی و طراحی برای سالمندان

(قابل استفاده برای ارگونومیست‌ها، سالمندشناسان، پرستاران و همچنین کارشناسان توانبخشی و تمام افرادی که با سالمندان در ارتباط هستند)

نویسندگان: نویسندگان زهره کرمی، رضا جعفری ندوشن، معصومه کرمی، لیلا پیری، ویداسادات انوشه

چاپ و صحافی: تابش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۰-۰۱-۸

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

آدرس انتشارات: میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۲۵، طبقه زیر همکف.

تلفن: ۶۶۵۹۷۸۴۷

Email: senitaa_nashr@gmail.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: تغییرات دوران سالمندی
۱۳	 مقدمه
۱۴	 انتظار چه چیزهایی را با گذر زمان داشته باشیم ؟
۱۵	 اصطلاحات
۱۵	 طول عمر
۱۵	 چگونه پیر می شویم
۱۷	 سالخوردگی موفق
۱۸	 تغییرات مربوط به سالخوردگی
۱۹	 تغییرات در ابعاد بدن انسان (تغییرات آنترپومتریک)
۲۱	 تغییرات اسکلتی-عضلانی
۲۱	 تغییرات در سیستم تنفس و تهویه
۲۲	 تغییرات در عملکرد سیستم عصبی
۲۳	 تغییرات در مغز
۲۵	 تغییر ظرفیت برای کارهای فیزیکی
۲۶	 تغییرات در عملکرد بینایی

۲۶	حرکات چشم.....
۲۶	مشکل تطابق (تنظیم).....
۲۷	عبور نور از مردمک.....
۲۷	مه گرفتگی.....
۲۸	زردی عدسی و زجاجیه.....
۲۸	ذرات شناور، پرده، درخشش.....
۲۹	از درست رفتن سلول‌های استوانه‌ای و مخروطی، رنگ شبکه.....
۳۰	تغییرات شنوایی.....
۳۳	آستانه‌های صدا.....
۳۵	تغییر در ذائقه و بویایی.....
۳۶	تغییرات در حس لامسه.....
۳۷	تغییر در حواس و عملکرد مغز.....
۳۹	فصل ۲: طراحی برای افراد سالمند.....
۴۱	مقدمه.....
۴۲	ارگونومی و طراحی برای سالخورده‌گی چشم و ادراک بینایی.....
۴۷	خصوصیات متن.....
۴۷	آیکون‌ها در مقابل متن.....
۴۸	دیگر مواردی که باید مد نظر قرار گیرند.....
۴۸	دستورالعمل‌هایی برای ارائه تصویری اطلاعات.....
۴۸	دستورالعمل‌های عمومی مربوط به نور.....
۵۰	استفاده از صفحه نمایشگرهای سه بعدی.....
۵۰	چکاپ‌هایی که برای مشکلات چشم سالمندان توصیه می‌شود.....
۵۱	ارگونومی و طراحی برای سالخورده‌گی گوش و ادراک شنیداری.....
۵۲	دستورالعمل‌هایی برای ارائه‌ی صوتی اطلاعات.....

۵۲	صدا
۵۳	گفتار
۵۳	ارگونومی و طراحی برای حس لامسه در سالمندان
۵۴	درک لرزش
۵۵	طراحی برای رانندگان و مسافران سالخورده
۵۸	طراحی سیستم رایانه برای افراد سالخورده
۶۲	طراحی اطلاعات اینترنتی مربوط به سلامت
۶۵	فصل سوم: طراحی برای محل زندگی افراد سالخورده
۶۷	مقدمه
۶۸	خانه‌ای مناسب افراد پیر
۷۴	آشپزخانه
۷۶	حمام
۷۸	توالت
۷۸	اتاق خواب
۷۹	نتایج
۸۰	بررسی یک پژوهش: چیدمان آشپزخانه برای افراد سالمند
۸۰	مقدمه
۸۳	اصول و روش‌ها
۸۳	نتایج و مباحث
۸۳	نوع عملکرد
۸۵	تأثیر حافظه‌ی ضعیف بر کار در آشپزخانه
۸۶	پیشنهادهای مشابه برای بهبود طراحی
۸۷	سالمندان و افتادن
۸۷	مقدمه

۹۲	وقتی فرد دارد می افتد.....
۹۳	بلند کردن از زمین.....
۹۳	انتخاب خانه سالمندان.....
۹۷	تغییر شکل در محیط سکونت.....
۹۹	فصل ۴: مراقبت از سالمندانی که برای حرکت به کمک نیاز دارند.....
۱۰۱	مقدمه.....
۱۰۲	کمک به فرد سالمند برای حرکت.....
۱۰۵	تکنیک‌های حرکت با کمک.....
۱۰۶	افزایش استقلال.....
۱۰۶	تخت.....
۱۰۷	نردبان طنابی.....
۱۰۸	دستگیره‌ها.....
۱۰۹	اهرم‌های تخت.....
۱۱۰	دسته‌ی بلندکننده.....
۱۱۱	ملافه‌ی کوچک لغزنده.....
۱۱۲	هنگام نیاز به کمک دستی.....
۱۱۲	ملافه‌های لغزنده.....
۱۱۳	کمربندهای حمل.....
۱۱۳	کمک به فرد سالمند برای بالا رفتن از تخت.....
۱۱۷	کمک به فرد سالمند برای انتقال از حالت دراز کشیده به حالت نشسته.....
۱۲۴	کمک به فرد سالمند برای تغییر وضعیت از حالت نشسته به حالت ایستاده.....
۱۲۹	کمک به فرد سالمند برای راه رفتن.....
۱۳۰	کمک به فرد سالمند برای راه رفتن.....
۱۳۴	اصول بالا بردن.....

مقدمه

آنچه که دانش علوم انسانی و بهداشتی امروزی به آن توجه خاصی می‌کند، تنها طولانی کردن دوران زندگی بشر نیست، بلکه باید توجه داشت که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی فراهم نشود، پیشرفت‌های علمی برای تأمین زندگی طولانی‌تر، بی‌نتیجه و مخاطره آمیز خواهد بود.

در تعالیم اسلامی به رعایت حقوق سالمندان و احترام به آنان تأکید بسیاری شده و همچنین به بهره‌گیری از تجارب و افکار پخته‌ی آنان، تشویق می‌کند. رسول خدا(ص) فرمود: «الْبِرْكَهَ مَعَ الْكَابِرِکُمْ»؛ برکت و خیر ماندگار، همراه با بزرگترهای شماس است و در سخن دیگر فرمود: «الشَّيْخُ فِي أَهْلِهِ كَالنَّبِيِّ فِي أُمَّتِهِ»؛ پیرمرد در میان خانواده‌اش، مانند یک «پیامبر» در میان امتش است.

سالمندی فرآیندی عادی، طبیعی است که سبب بروز رفتارهای خاص در سالمندان می‌شود. این رفتارها می‌تواند بر نگرش اعضای خانواده به سالمند تأثیر بگذارد و باعث شود وی را به آسایشگاه سالمندان بفرستند.

سن موجب تغییرات فیزیولوژیکی بسیاری در انسان می‌شود. آرتروز، دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی-عروقی و سکت، افسردگی، اضطراب و دمانس وضعیت‌های مزمنی اند که سالمندان به طور معمول با آنها مواجه اند.

بیشتر سالمندان تمایل دارند تا به تنهایی یا همراه با همسر خود در خانه زندگی کنند. طبق آمار در ایالات متحده حدود ۴۷٪ سالمندان بالای ۸۵ ساله

به تنهایی زندگی می‌کنند. اختلالات جسمانی و ذهنی همراه با کهولت سن، باعث می‌شود که حدود ۳۰٪ سالمندان در هر سال حداقل یکبار دچار سقوط یا زمین خوردگی گردند. همچنین با توجه به افزایش چشمگیر شمار سالمندان طراحی و تطابق محیط زندگی سالمندان و نیز مراقبان آنها بر اساس اصول ارگونومیک بسیار ضروری می‌باشد.