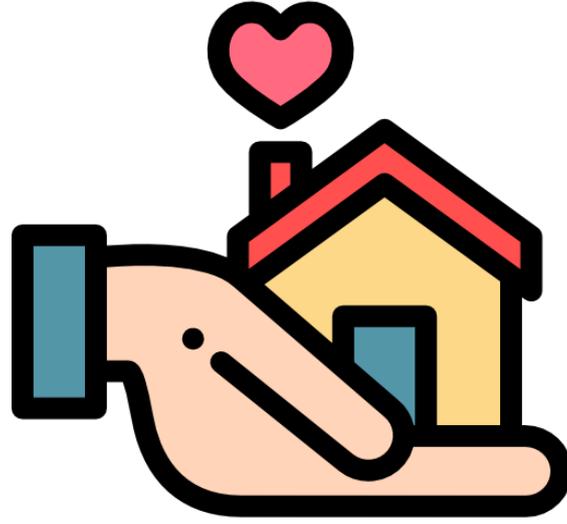




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



دليل تأهيل البيئة المنزلية

Household Rehabilitation Guide

ما هو المنزل المؤهل وسهل الوصول؟

إن المنزل المؤهل وسهل الوصول هو ذلك السكن الذي يمكن للفرد أن يقوم بأداء ما يحتاج إليه أو يرغب في أدائه بصورة مستقلة بقدر الإمكان. وإن كون المنزل مؤهلاً أو خلاف ذلك يعتمد بصورة أساسية على طبيعة ومدى إعاقة الفرد.

يوضح هذا الكتيب بعض المواصفات والمقاييس العامة للبيئة الملائمة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات حركية

ملاحظة:

نود أن ننوه هنا أنه وبالرغم من أن معظم التعديلات المذكورة في هذا الكتيب وجهت بصورة أساسية للبيئة المنزلية إلا أن كثيراً منها يمكن الاستفادة منه في تعديل البيئة بصورة عامة سواء كان ذلك في المدرسة أو العمل أو بعض المؤسسات العامة الأخرى.

للمنحدر أكثر من ٩ متر فلا بد من عمل تغيير في اتجاه المنحدر بحيث يكون أقل حجم هبوط مطلوب هو ١.٥ متر.

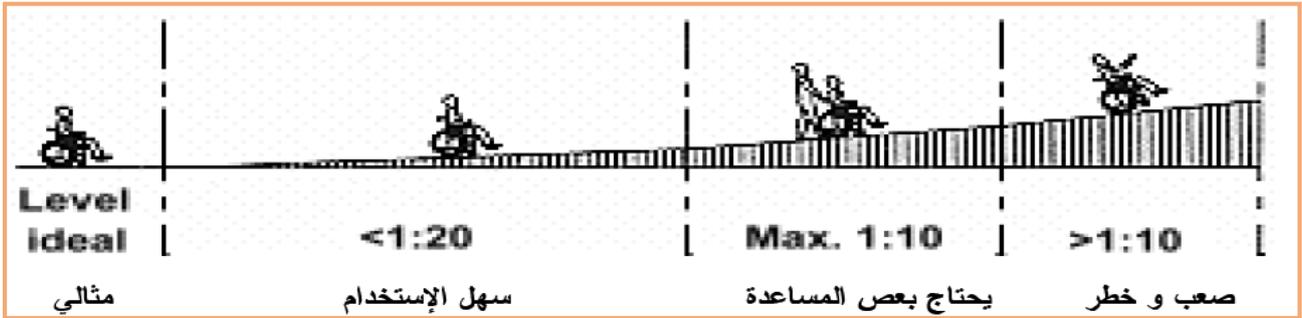


- عرض المنحدر: من ٩٠ سم إلى ١٢٠ سم.
- ارتفاع درابزين المنحدر: ٨٠ سم إلى ٩٠ سم.

○ المواد المستعملة لصنع المنحدر: خشب، أسمنت، ألمونيوم.

○ إذا لم يكن هنالك مساحة لوضع منحدر آمن، فإنه يمكن استخدام الرافعة أو مصعد عمودي.

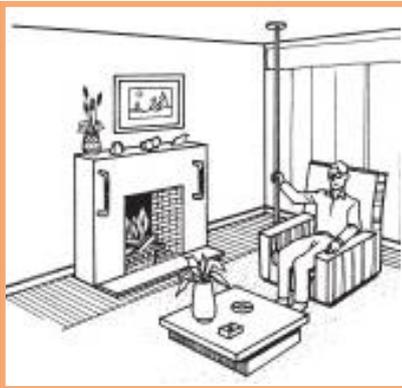
○ ينصح بتغطية المنحدر للطقس القاسي.



غرفة المعيشة

• عرض الباب: ٨٠ سم على الأقل فإذا لم يكن بالإمكان ينصح بما يلي:

- استخدام مفصلات باب على شكل Z.
- إزالة إطار الباب أو إزالة الباب نفسه.



- ارتفاع مقبض الباب: ٩٠ سم.
- عرض الممرات: ٩٠ إلى ١٢٠ سم.
- أزل العتبات إذا كان ممكناً أو استخدم المنحدر للعتبة أو الميلان أو التجويف.
- المفاتيح ووحدات التحكم: ينصح بأن يكون الارتفاع عن الأرض ١٠٠ سم.

- ترتيب الأثاث بصور تسمح بالاحتفاظ بممرات كافية للكرسي المتحرك
- ينصح بأن لا يكون هنالك مفارش زلقة أو سجاد سميك/مرتفع.

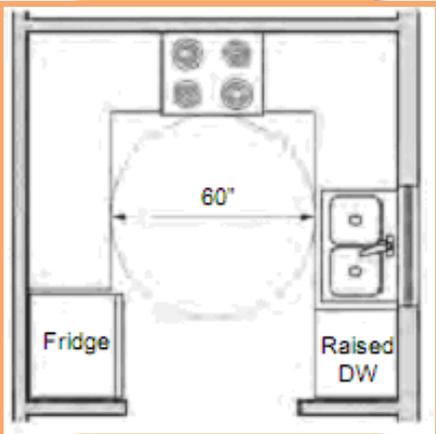
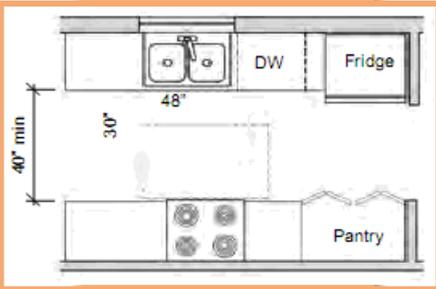
غرفة النوم

- ينصح باستخدام فرشاة ثابتة (غير لينة).
- أن يكون ارتفاع السرير ٥٥ سم تقريباً لسهولة الانتقال من وإلى الكرسي المتحرك.
- أن يكون هناك مساحة على جانبي السرير للتمكن من الانتقال الجانبي.
- الأخذ بعين الاعتبار استخدام سرير طبي عند الحاجة.
- أن تكون أبواب الخزائن انزلاقية.
- أن لا يزيد ارتفاع قضبان تعليق الملابس عن ١٢٠ سم.



المطبخ

- مساحة المناورة/الحركة: ١٥٢ سم x ١٥٢ سم (مساحة اختيارية).
- ارتفاع سطح الطاولة ومساحة العمل: ٧٥ سم إلى ٨٥ سم.
- الفراغ المثالي أسفل الطاولة من ٧٠ سم إلى ٧٥ سم.
- ارتفاع المغسلة: ٨٥ سم أو أقل مع ضابط للحرارة ومواسير معزولة أسفلها.



- التخزين: ينصح باستخدام الرفوف المفتوحة أو تلك التي يمكن سحبها للخارج أو الرفوف الدوارة. كما ينصح باستخدام دواب معلق بالجدار لتعليق القلايات أو الخزانة من النوع الذي يفتح بالسحب.
- الفرن: يفضل بأن يكون ذا ضوابط أمامية.
- يمكن استخدام مرايا فوق الموقد لرؤية محتويات القدور العميقة ولكن يجب أن تكون المرآة مضادة للحرارة والكسر.
- الميكروويف: يوضع على سطح الطاولة بحيث يمكن الوصول إليه بسهولة.
- الغسالة/المجفف: يفضل بأن يكون من النماذج التي تعبأ من الأمام.

دورة المياه والحمام

كرسي الحمام:

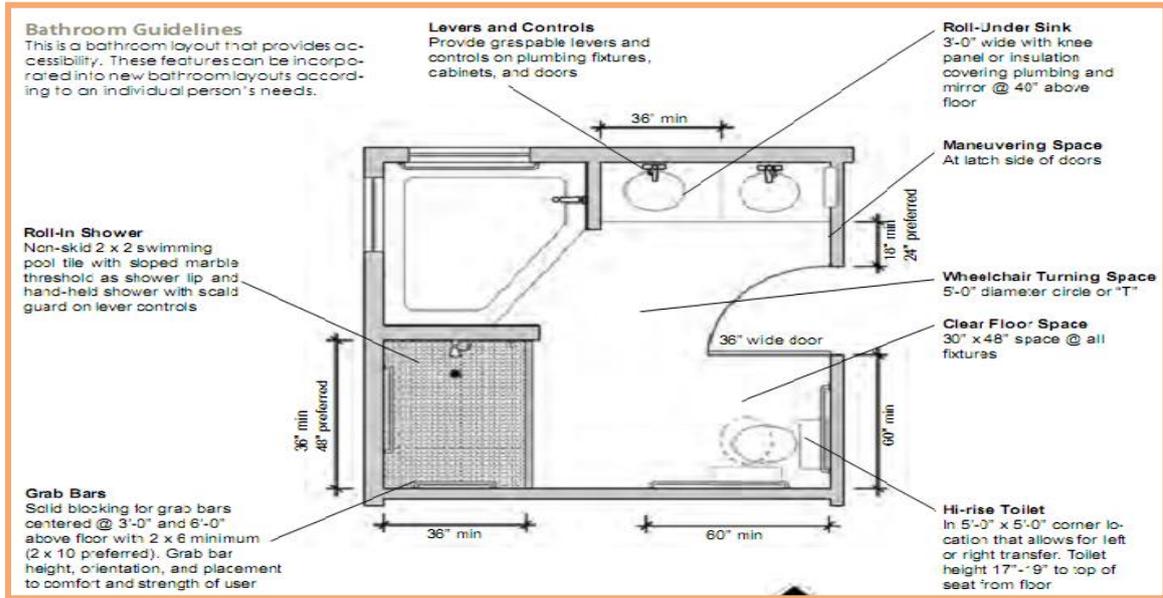
- ارتفاع كرسي الحمام من ٤٣ سم إلى ٤٦ سم لتسهيل الانتقال منه وإليه.
- يجب أن تتوفر مساحة ما بين ٦٥ سم إلى ٧٥ سم بجانب كرسي الحمام تسمح بالحركة والانتقال

المغسلة:

- ارتفاع المغسلة عن الأرض: ٨٥ سم أو أقل
- أن يكون أسفل المغسلة مفتوح مع أنابيب معزولة حرارياً
- يفضل استخدام حنفية مياه مفردة وأن يكون ضبطها على شكل رافعة
- يفضل استخدام مرايا مائلة منخفضة

حوض الإستحمام:

- مساحة على الجانب لا تقل عن ٦٥ سم للانتقال الجانبي
- يفضل استخدام دش متحرك أي القابل لتعديل الارتفاع أو في متناول اليد.
- أن يكون هناك مقابض إستناد بطول من ٥٠ إلى ٦٥ سم وبارتفاع من ٨٠ إلى ٩٠ سم
- مساحة المناورة/المساحة الفارغة: ١٥٢ سم x ١٥٢ سم (مساحة اختيارية).
- أن لا يكون ارتفاع عتبة الدش أكثر من ٦.٥ سم
- صحن الصابون ٧٥ سم x ٨٠ سم عن الأرضية.
- تركيب جهاز ضابط درجة الحرارة الأوتوماتيكي لوقاية الجلد من الحروق.



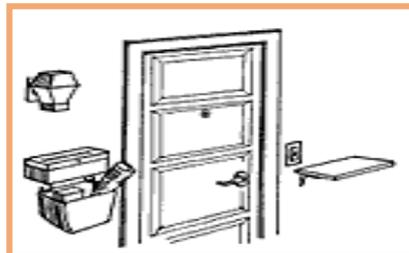
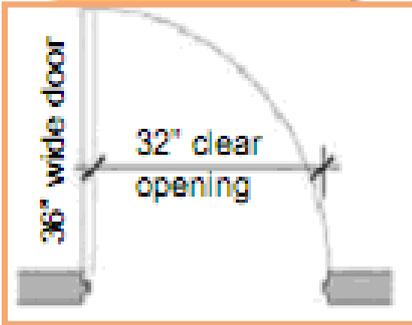
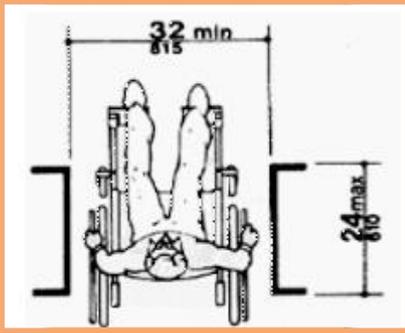
تقييم ملائمة بيئة المنزل

الأسئلة التالية سوف تساعدك على تقييم ملائمة بيئة منزلك. إن أي إشارة للإجابة بنعم لكل من هذه الأسئلة هي إشارة بأن منزلك يمكن أن يكون غير آمن أو غير مؤهل ويجب عليك عمل التغيير المطلوب بأسرع ما يمكن.

الدخول للمنزل

هل لديك صعوبة في الدخول والخروج من المنزل إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- اصلاح الحفر والوصلات غير المستوية حتى لا يسبب تعثراً أثناء المشي.
- توسيع الممر أو الأبواب.
- إضافة الدرج لإزالة الانحدار الشديد.
- إضافة المنحدر لتعديل الدرجات الموجودة.
- تركيب أو إصلاح الدربزينات على طول الممر أو المنحدر أو الدرج.
- التزويد بالنهايات غير الإنزلاقية لسطوح الممر.
- تركيب مثبتات إنارة أو إنارات غامرة لإنارة المداخل والدرج والممرات.
- إضافة الدرابزين أو المقبض بالقرب من الدرج أو العتبة.
- تركيب أبواب بدون مقابض أو استبدال المقابض الدائرية بنوع الرافعة. تركيب رفوف صغيرة داخل وخارج المداخل بارتفاع مرفق اليد لوضع الرزم عند القيام بفتح الأبواب
- تعديل ارتفاع وعرض عتبة الباب أو استبدال الباب عند الضرورة.
- استخدام الألوان المتباينة للباب وإطار الباب والمقبض أو جرس الباب



هل تواجه صعوبة في فتح الأبواب ذات المقابض الدائرية أو تلك التي لا يوجد بها مقبض إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- استخدام حاملات المفاتيح المعدلة.
- استخدام قطعة غير إنزلاقية للمساعدة في مسك المقبض.
- استبدال المقابض الدائرية أو أقفال الأبواب التي لا يوجد بها مقبض بالمقابض الرافعة

الطويلة



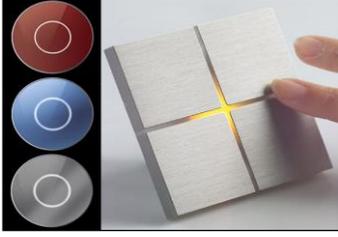
هل لديك صعوبة في استخدام السلالم داخل منزلك؟

هل الدرج زلق وذا مخاطر؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تحسين الإضاءة في السلالم.
- تركيب أنوار تلقائية الإضاءة للأدراج (أي عند الاقتراب).
- تركيب مفاتيح الإضاءة ثنائية التحكم (أي في أعلى وأسفل السلالم).
- تركيب أو إصلاح مقابض اليد أو الدرابزين في كلا الجانبين.
- ضع شريط غير انزلاقي، أو شرائط ألوان متباينة عند طرف كل درجة.
- طلاء الدرج بالطلاء المقاوم للإنزلاق.
- حافظ على نظافة الدرج بصورة منتظمة مع التأكد بأن ليس هنالك بقايا مياه





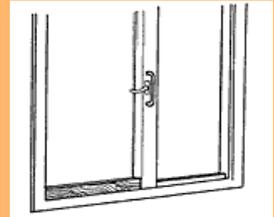
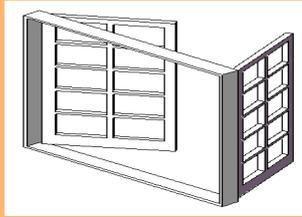
○ استبدال أغطية السلالم الممزقة بأخرى سليمة ثابتة وغير قابلة للإنزلاق. القيام بعمل علامة للحافة البارزة للسلم بصفة دائمة.

- إستخدام المصاعد أو كرسي الدرج الكهربائي إن أمكن.
- وضع غرفة النوم، غرفة الغسيل في الدور الأرضي.
- وضع أو إضافة مرحاض في الدور الأرضي أو غرفة النوم وتزويد المرحاض بالأجهزة اللازمة.

هل لديك صعوبة مع النوافذ والأبواب الإنزلاقية؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- إصلاح النوافذ والأبواب الإنزلاقية بحيث يمكن إغلاقها وفتحها بسهولة.
- تركيب الأقفال الآمنة وسهلة التشغيل.
- قم بتركيب النوافذ بحيث يكون ارتفاع الأقفال للسقاطات سهلة الوصول.
- استخدام العصا الطويل للوصول إلى سقاطة النافذة.

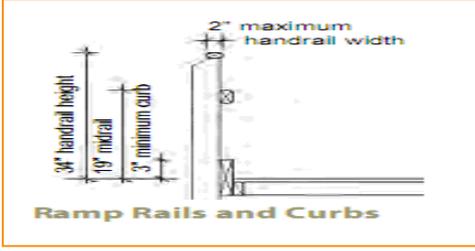


هل هنالك درج أو تغيير في المستوى عند ممر الباب؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- وضع منحدر العتبة على الدرج لتغيير المستوى.
- تركيب منحدر معدل بلاستيكي على الدرج أو التباين في المستوى لتعديله.





- تركيب عمود إمساك ساند على الجدار. (قضيب عمودي أو مائل بحيث يمكن إمساكه لمساندة الجسم).
- إزالة الدرج واستبداله بممر مدرج.

هل الباب لا يسمح بسهولة الفتح أو الإغلاق؟ هل الأبواب لا تظل مفتوحة على الدوام؟ إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

لصعوبة الفتح أو الإغلاق ينصح بـ:

- إزالة الباب أو تغيير نمطه.
- تعديل حركة الباب بحيث يمكن له أن يتأرجح بالإتجاهين (للخارج أكثر من الداخل).
- ربط خيط أو الحبل حول مقبض الباب لإغلاقه عن طريق سحب الحبل.

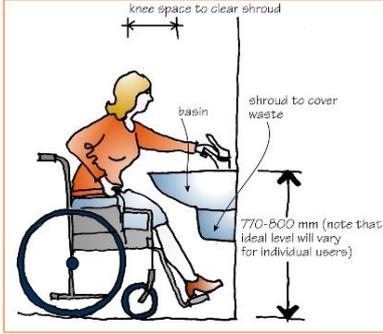
لصعوبة إبقاء الباب مفتوحا ينصح بـ:

- وضع مسد أسفل الباب أو استخدام إسفين أو خطاف الباب.
- ربط مقبض مغناطيسي على إطار الباب.



المطبخ

هل لديك صعوبة للعمل عند المغسلة أو استخدام الحنفية؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:



- ارتفاع المغسلة عن الأرضية: من ٧٥ إلى ٨٥ سم (٣٣٤)
- أن يكون أسفل المغسلة مفتوح مع أنابيب معزولة حراريًا (اختياري)
- استخدام الحنفية المفردة الضوابط (الرافعات) وأن تكون الحنفية قريبة

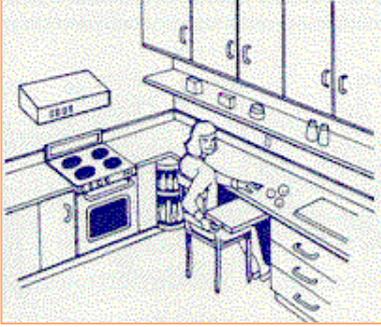
تنبيه: إذا كنت بوضع الجلوس عند استخدام المغسلة، فإن المغسلة يجب أن تكون على ارتفاع يتطلب انحناء معقولاً كما يجب أن يكون هنالك مساحة فارغة أسفلها بحيث لا تتسبب بخدوش للأطراف السفلية.

هل لديك صعوبة في استخدام أو تخزين مواد الرعاية الشخصية قرب المغسلة؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:



- ترك مساحة فارغة أكبر حول المغسلة.
- تركيب أرفف قرب المغسلة للتخزين.
- تركيب مقبض إمساك لإسناد لسهولة المناولة.
- تركيب أو إعادة وضع المرايا (مائلة عند الضرورة) للارتفاع الملائم.
- تركيب مثبتات إنارة إضافية بالقرب من المرايا أو لكابينة الأدوية.

هل الفرن منخفض جدا؟



إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- ضع كرسي ثابت بالقرب من الفرن للجلوس عند استخدام الموقد.
- استخدام أدوات الطبخ التي يمكن وضعها على حافة رخام المطبخ.

هل أرفف البراد عميقة وعالية أو منخفضة بصورة كبيرة؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تخزين المواد الأكثر استخداما بحيث تكون بمتناول اليد.
- وضع كرسي أو مقعد بالقرب من البراد للجلوس أثناء تناول المواد على الأرفف المنخفضة.

هل المغسلة والموقد والبراد بعيدة عن بعضها بحيث تكون كل على حدة؟ إذا كانت

إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

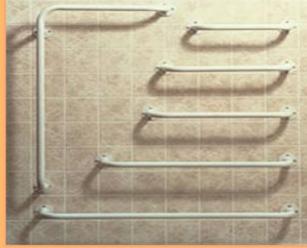
- استخدام عربة/ ترولي بعجلات لنقل المواد الثقيلة داخل المطبخ

دورة المياه/ الحمام

هل لديك صعوبة في الوقوف داخل أو خارج حوض الاستحمام؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تركيب مقبض إستناد عمودي أو أفقي أو زاوي حسب الحاجة.
- تركيب أرضية غير إنزلاقية على طول حجرة الاستحمام.
- تركيب مقعد طويل للانتقال والجلوس داخل حوض الاستحمام.
- استبدال حوض الاستحمام بحجيرات الدش الأرضية.



هل لديك صعوبة في استخدام الحنفيات أو ضوابط تصريف المياه؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تركيب حنفيات من نوع الرافعة المفردة.
- تعديل درجة حرارة الماء أو تركيب جهاز ضبط أوتوماتيكي للحرارة.
- تركيب جهاز تصريف يمكن تشغيله من ارتفاع ملائم.



هل لديك صعوبة بأخذ حمام أو دش؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تركيب الدش المتحرك على عمود قابل لتعديل الارتفاع.
- تركيب مقعد مرن داخل حوض الاستحمام أو الدش.
- تركيب الأرفف للوصول لمواد الرعاية الشخصية.
- تركيب مقبض إمساك/ اسناد للمناولة.
- تركيب مثبت إضاءة مضاد للمياه على حوض الاستحمام أو حجرة الدش.

هل أرضية الحمام زلقة وعلى وجه الخصوص عندما تكون رطبة؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:



- معالجة أرضية غرفة الحمام أو الدش بمحلول " المقاوم للإنزلاق عند البلل"
- وضع شرائط أو مفارش مطاطية غير إنزلاقية على الأرضية.
- نظافة أرضية غرفة الحمام والدش بصفة منتظمة وتهوية الغرفة.

هل لديك صعوبة للعمل عند المغسلة أو استخدام الحنفية؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

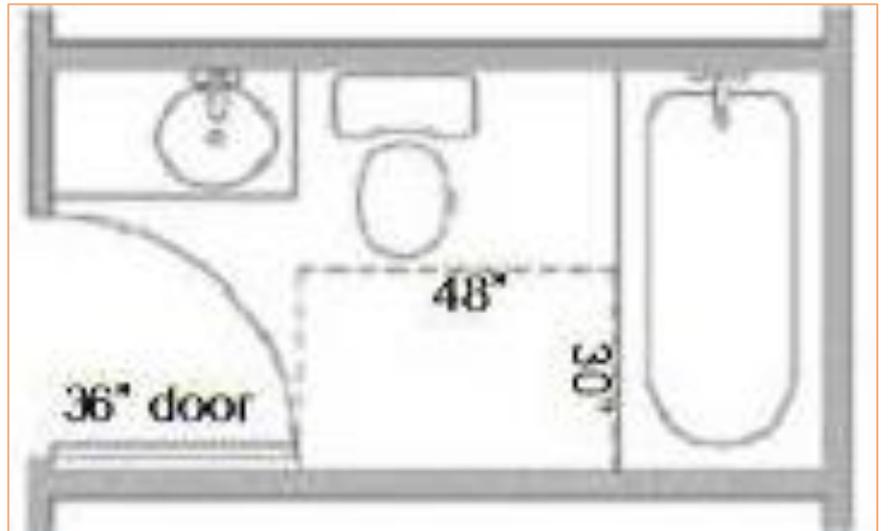
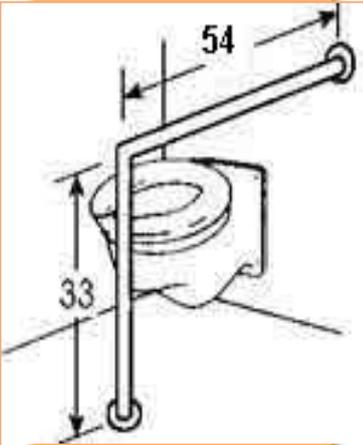
- ارتفاع المغسلة عن الأرضية: من ٧٥ إلى ٨٥ سم (٣٤")
- أن يكون أسفل المغسلة مفتوح مع أنابيب معزولة حرارياً (إختياري)
- استخدام الحنفية المفردة الضوابط (الرافعات) وأن تكون الحنفية قريبة

تنبيه: إذا كنت بوضع الجلوس عند استخدام المغسلة، فإن المغسلة يجب أن تكون على ارتفاع يتطلب انحناء معقولا كما يجب أن يكون هنالك مساحة فارغة أسفلها بحيث لا تتسبب بخدوش للأطراف السفلية.

هل لديك صعوبة في استخدام كرسي الحمام؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- تعديل ارتفاع كرسي الحمام بصورة ملائمة بوضع الكرسي على قاعدة إسمنتية أو باستخدام وصلة لتعديل ارتفاعه.
- ارتفاع كرسي الحمام عادة ما يكون بين ٤٣ سم إلى ٤٦ سم.
- يمكن أن يتم استبدال كرسي الحمام بوحدات خاصة أو مقاعد.
- يمكن تركيب مقابض إستناد لدعم التوازن والسماح للأفراد بالتحرك بأمان.
- التهيئة للجلد باستخدام الأغطية اللينة.
- القيام بتهيئة أو إعادة وضع أوراق التنشيف ومستلزمات النظافة.



غرفة النوم

هل دورة المياه بعيدة أكثر مما ينبغي عن السرير؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- وضع طاولة بجانب السرير.
- الاحتفاظ بنونية السرير في المكان الملائم بالقرب من السرير.

هل مفتاح الإضاءة بعيد أكثر مما ينبغي عن السرير؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- ضبط الإنارة الليلية فوق ارتفاع السرير.
- تركيب مفتاح إضاءة إضافي بالقرب من السرير.
- الاحتفاظ بالكشاف اليدوي بالقرب من السرير.
- وضع لمبة مع مفتاح كهربائي كبير بالقرب من السرير.
- اللمبات التي تعمل باللمس جيدة لمن لديهم محدودية في حركة اليد.



هل لديك أية صعوبة في الخروج من السرير أو الانتقال إليه أو من الكرسي أو الأريكة؟

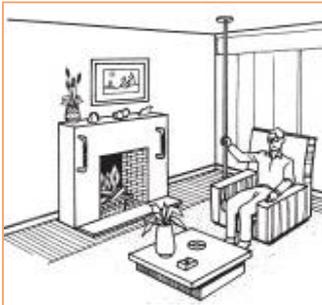
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة:

- تركيب مقابض إستناد عمودية في الأماكن الملائمة.

هل الأرفف عالية أو منخفضة بأكثر مما ينبغي؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:

- استخدام العصا الطويلة لمناولة المواد التي تريدها.
- تركيب سلات سحب لأسفل إذا كانت الأرفف عالية بأكثر مما ينبغي.
- تركيب قضيب تعليق ملابس إضافي داخل الخزانة.



أمور عامة

**هل أرفف الدولاب أو حجرة إعداد الطعام عميقة أكثر مما ينبغي؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:**

- تخزين المواد المستخدمة بصورة منتظمة على حافة طاولات أو دواليب المطبخ أو الترولي.
- تركيب سلات سلكية صغيرة داخل أبواب الدولاب لتخزين المواد المستخدمة بكثرة.
- القيام بتخفيض أو رفع الأرفف لجعلها سهلة الوصول.
- تركيب سلات سحب لأسفل إذا كانت الأرفف عالية بأكثر مما ينبغي.
- الأخذ في الاعتبار استخدام الأدراج لتخزين مواد البقالة.

**هل أبواب الأدراج أو الدولاب صعبة الفتح أو الإغلاق؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:**

- تركيب الأبواب سهلة السحب.
- تركيب الأرفف المفتوحة.
- استبدال الأدراج صعبة الفتح بأخرى سهلة الفتح.

**هل تجد صعوبة في الوصول للهاتف في الوقت المناسب؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:**

- تركيب الهاتف في أماكن ملائمة وعلى ارتفاع ملائم كما ينصح باستخدام التلفونات اللاسلكية.
- تركيب إنتركوم سهل الاستخدام في الموقع الملائم.
- تركيب إنارة مضيئة للإشارة بأن جرس الباب يرن.

**هل تجد صعوبة نظراً لضعف الإنارة بغرف المنزل؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من الحلول الممكنة ما يلي:**

- تركيب مثبتات إنارة أو لمبات كهربائية في المنافذ حيثما يكون ضرورياً مثال ذلك أن يكون في غرفة المعيشة وفي أماكن العمل وبالقرب من أماكن القراءة أو النشاط (الأريكة، السرير).
- تركيب مفاتيح إنارة في أماكن ملائمة مثال ذلك في مداخل الحجرة بالقرب من السرير أو الأريكة ولكل من نهايات الممرات لأعلى وأسفل سلم الدرج.

تعديلات وسائل النقل والقيادة

هل تجد صعوبة في الدخول أو الخروج من السيارة؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من التعديلات والحلول الممكنة ما يلي:

تعديل كرسي الراكب الأمامي بحيث يكون قابل للدوران والامتداد خارج السيارة مما يساعد مستخدمي الكراسي المتحركة أو الذين يعانون من مشاكل في التوازن أو كبار السن للإنتقال من وإلى السيارة بسهولة.



تركيب رافعة كرسي متحرك خاصة بالسيارة. هذه الرافعة تقوم برفع وإنزال الكرسي المتحرك السيارة أوتوماتيكياً بعد انتقال الشخص إلى السيارة.



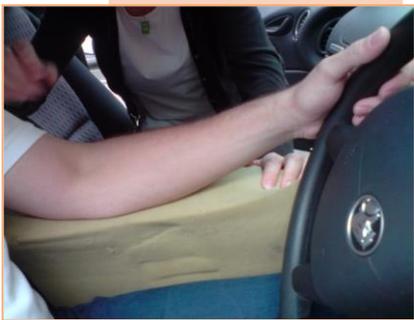
تركيب رافعة مخصصة لمستخدمي الكراسي الكهربائية. هذا النوع من الروافع يتم تشغيله كهربائياً من خارج أو داخل السيارة وهي مصممة للاستخدام في السيارات كبيرة الحجم كالموضحة في الصورة. **ملاحظة: يوجد أنواع عديدة من الروافع وقد أوردنا هنا بعضها للتوضيح لا الحصر.**



هل تجد صعوبة في الإمساك بالمقود او الوصول إلى الأزرار على لوحة التحكم في سيارتك؟
إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من التعديلات والحلول الممكنة ما يلي:



يد المقود المعدلة تستخدم للتحكم في المقود بيد واحدة كما هو موضح في الصورة.



استخدام دعامة يد تستخدم مع الأشخاص الذين يعانون من ألم أو ضعف في الكتف.



موضح في الصورة جهاز تحكم في مؤشر اتجاه السيارة و يتم استخدامه مع يد المقود المعدلة اليسرى.



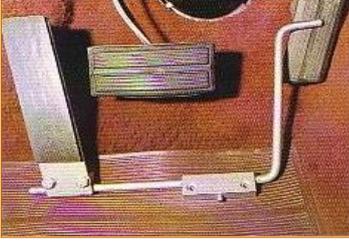
يد مقود معدلة خاصة بالأشخاص الذين يعانون من ضعف في الرسغ.



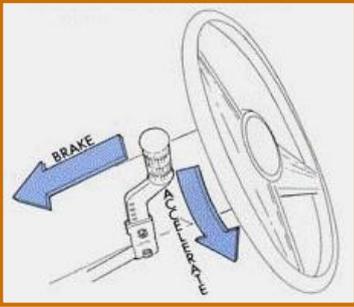
ومن الأمثلة الأخرى على المقابض التي تستخدم إذا كان هناك صعوبة في الإمساك والتحكم بعجلة القيادة

هل تجد صعوبة في استخدام دواسات السيارة؟

إذا كانت إجابتك بنعم، فإن من التعديلات والحلول الممكنة ما يلي:



○ دواسة البنزين يسرى ويمنى تستخدم عند وجود ضعف في أحد القدمين أو في حالة وجود بتر.



○ أجهزة التحكم اليدوي عوضاً عن التحكم باستخدام القدم. يوجد نوعيات متعددة من التحكم اليدوي حيث يستخدم بعضها نظام الدوران ويستخدم البعض الآخر نظام الدفع والسحب.



○ غرفة سائق كاملة معدلة يتم التحكم بها عن طريق الكمبيوتر يتم استخدامها مع الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية الصعبة.



○ موضع في الصورة شخص يقود السيارة باستخدام يد مقود معدلة على الجهة اليسرى وذراع تحكم في الفرامل والبنزين على اليد اليمنى.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.18.000604

