

چک‌لیست ایمن‌سازی سرویس بهداشتی برای سالمندان، معلولان و بیماران					
صنایع ترنج هلث احسان دربار رضوی — مؤسس، کارشناسی ارشد برتر مهندسی، دانشگاه صنعتی شریف www.toranjhealth.com					
مکان / نام بیمارستان یا نام بازرس:		تاریخ: _____ امضا: _____			
ردیف	بخش	شرح آیتم ایمنی	منبع علمی	وضعیت	توضیحات
دستگیره‌های کنار توالت ایرانی					
۱	دستگیره‌های کنار توالت ایرانی	دستگیره دیواری ردیف پایین کنار سنگ توالت ایرانی — ارتفاع ۴۰ سانتیمتر از کف، طول ۴۵ سانتیمتر (برای مرحله نشسته تا نیم‌خیز)	ترنج هلث / تجربه میدانی		
۲		دستگیره دیواری ردیف بالا کنار سنگ توالت ایرانی — ارتفاع ۸۰ سانتیمتر از کف، طول ۶۰ سانتیمتر (برای مرحله نیم‌خیز تا ایستاده)	ترنج هلث / ADA Standards		
۳		دستگیره پایه‌دار توالت ایرانی (یک‌طرفه یا دوطرفه) — بدون نیاز به نصب دیواری	ترنج هلث		
۴		جهت دستگیره در سمت مخالف مسیر خروج سالمند از سنگ توالت نصب شده باشد	ترنج هلث / تجربه میدانی		
دستگیره‌های توالت فرنگی					
۵	دستگیره‌های توالت فرنگی	دستگیره پایه‌دار دوطرفه توالت فرنگی — ارتفاع ۷۸ تا ۸۴ سانتیمتر (مناسب قد سالمند ایرانی ۱۵۵-۱۶۰ سانتیمتر)	HERD Journal / ترنج هلث		
۶		دستگیره دیواری کنار توالت فرنگی — ارتفاع ۸۰ سانتیمتر از کف، طول حداقل ۶۰ سانتیمتر	ADA Standards ۲۰۱۰		
دستگیره‌های مسیر حرکت					
۷	دستگیره‌های مسیر حرکت	دستگیره دیواری بین سنگ توالت تا روشویی — طول ۱۰۰ سانتیمتر، ارتفاع ۸۰ سانتیمتر (خطرناک‌ترین ناحیه — خطر افت فشار وضعیتی)	ترنج هلث / Mol et al. ۲۰۱۹		
۸		دستگیره دیواری مسیر ورود از درب تا سنگ توالت — طول ۱۲۰ سانتیمتر، ارتفاع ۸۰ سانتیمتر	ترنج هلث / ADA		
۹		دستگیره دیواری مسیر خروج از روشویی تا درب — طول ۸۰ سانتیمتر، ارتفاع ۸۰ سانتیمتر	ترنج هلث / ADA		
کف‌سازی و سطوح					
۱۰	کف‌سازی و سطوح	کف سرویس بهداشتی از جنس ضد لغزش یا دارای تشک ضد لغزش در محل دوش/حمام	CDC Falls Prevention WHO /		
۱۱		فرش یا تشک جلوی توالت محکم و بدون لبه برگشته (عامل اصلی لغزیدن)	Gell et al. ۲۰۲۰, J Aging Health		
۱۲		فاضلاب کافی — کف مرطوب فوری تخلیه می‌شود و جمع نمی‌شود	CDC Falls Prevention		
۱۳		آستانه درب ورودی سرویس بهداشتی مسطح یا کمتر از ۱٫۳ سانتیمتر ارتفاع دارد	ADA Standards ۲۰۱۰		
روشنایی					
۱۴	روشنایی	روشنایی کافی در سرویس بهداشتی — حداقل ۱۰۰ لوکس (بینایی ضعیف خطر زمین خوردن را ۱٫۵ برابر افزایش می‌دهد)	JAMA Ophthalmology ۲۰۲۵		
۱۵		کلید برق در ورودی و در ارتفاع قابل دسترس، بدون نیاز به خم شدن	WHO Ageing Guidelines		
۱۶		چراغ شب‌خواب یا سنسور حرکتی برای استفاده شبانه از سرویس بهداشتی	Montero-Odasso et al. ۲۰۲۲		
درب و فضا					
۱۷	درب و فضا	عرض درب حداقل ۸۰ سانتیمتر برای سالمند — برای ویلچر حداقل ۹۰ سانتیمتر	ADA Standards ۲۰۱۰		
۱۸		درب به بیرون باز می‌شود یا کشویی است — نه به داخل (خطر گیر کردن در صورت زمین خوردن)	ADA / WHO Guidelines		
۱۹		قفل درب از بیرون در موارد اضطراری قابل باز شدن است	CDC Safety Guidelines		
۲۰		فضای کافی برای چرخش ویلچر — حداقل ۱۵۰ × ۱۵۰ سانتیمتر (برای معلولان)	ADA Standards ۲۰۱۰		
سایر تجهیزات ایمنی					
۲۱	سایر تجهیزات ایمنی	دکمه یا زنگ اضطراری در ارتفاع قابل دسترس از وضعیت نشسته روی توالت	WHO Ageing in Place		
۲۲		صندلی یا نیمکت کوچک برای نشستن هنگام شستن پا یا پوشیدن کفش	CDC Falls Prevention		
۲۳		شیر آب روشویی از نوع اهرمی یا تک‌دسته (نه پیچشی — برای دستان ضعیف سالمند)	ADA Standards ۲۰۱۰		
۲۴		فضای آزاد حداقل ۴۵ سانتیمتر در یک طرف توالت فرنگی برای کمک مراقب	ADA Standards ۲۰۱۰		
۲۵		سطح آب گرم محدود به حداکثر ۴۸ درجه سانتیگراد (جلوگیری از سوختگی سالمندان)	WHO / CDC		

جمع کل آیتم‌های تأیید شده:	از ۲۵ آیتم
راهنمای ارزیابی: ۲۱-۲۵ = ✓ ایمن ۱۵-۲۰ = ⚠ نیاز به بهبود کمتر از ۱۵ = ✗ پرخطر — اقدام فوری	