|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **چک لیست مهارت سنجی برنامه سلامت میانسالان و سالمندان** |
| **رديف** | **آنتروپومتری** | **بلي1** | **خير0** | **توضیحات** |
| 1 | آيا روزانه ترازو بوسيله وزنه شاهد 5kgكنترل مي شود؟ |   |   |   |
| 2 | آيا فرد میانسال یا سالمند بطور صحيح برروي ترازو قرارمي گيرد؟ (بدون كفش برروي كفه ترازو به حالت عمودي)  |   |   | توزین باید بدون چادر و پالتو و کیف دستی و ... صورت پذیرد. |
| 3 | آیا اندازه گیری دور کمر را برای میانسال به درستی انجام می دهد؟ |   |   | 1- پاها به اندازه 25-30 سانتی متر در حالت ایستاده از هم باز قرار بگیرد 2- با متر نواری ناحیه میانی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوالن لگن (بدون پوشش یا لباس ) و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم دورکمر اندازه گرفته شود. |
| 4 | آیا در خصوص معیارهای چاقی شکمی و مداخلات لازم آگاهی دارد؟ |   |   | 1-افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از 90 در هر دوجنس :در معرض بیماری های قلبی و عروقی بوده و نیازمند تغییر در شیوه زندگی 2-افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از 95 در هر دوجنس :در معرض خطر بالای بیماری های قلبی و عروقی بوده و نیازمند مداخلات سریع و پیشگیرانه |
| 5 | آیا اندازه گیری دور ساق پا را برای سالمند به درستی انجام می دهد؟ |   |   | برای سالمندان لاغر با نمایه توده بدنی کمتر از 21 انجام می شود. بزرگترین قطر ساق پای چپ با متر نواری اندازه گیری می شود.در صورتی که سالمند لاغر نیست این مورد اندازه گیری نشود. |
|   | **فشارخون** |
| 6 | آيا مراجعه كننده رابراي اندازه گيري فشارخون در وضعيت صحيح قرارداده است؟ (درحال نشسته يا خوابيده) |   |   | راحت بودن کامل فرد در وضعیت نشسته و پشت وی به صندلی تکیه داشته باشد. قبل از اندازه گیری فشارخون 5 دقیقه استراحت کند. |
| 7 | آیا در خصوص عدم مصرف چای، قهوه، سیگار نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون سئوال پرسید؟ |   |   |   |
| 8 | آیا در خصوص عدم فعالیت بدنی قبل از اندازه گیری فشارخون سئوال پرسید؟ |   |   |   |
| 9 | آیا در خصوص خالی بودن مثانه و عدم احساس ادرار اطمینان حاصل کرد؟ |   |   |   |
| 10 | آيا فشارخون دريك وضعيت ثابت واز دست راست اندازه گيري شده است؟ |   |   | دست راست در حالت نشسته یا ایستاده به روی یک تکیه گاه مناسب هم سطح قلب قرار گرفته باشد. |
| 11 | آيا از تنگ نبودن آستين فرد اطمينان حاصل كرده است؟ |  |  | در صورتی که آستین فرد تنگ است باید بدون آستین فشارخون اندازه گیری شود. |
| 12 | آياآستين مراجعه كننده را به اندازه كافي بالا زده است؟ |   |   | آستين بايد تا جائي بالا زده شود كه امكان بستن كاف فشار سنج دو انگشت بالا ترازخم آرنج وجود داشته باشد |
| 13 | آيا ازخالي بودن هواي كاف فشار سنج مطمئن شده است؟ |   |   |   |
| 14 | آيا بطور صحيح بازوبند فشارسنج رادو انگشت بالاي خم آرنج بسته است؟ |   |   | بازوبند نه خیلی شل و نه خیلی سفت بسته شده باشد. |
| 15 | آيا بازوبند را طوري دور بازو بسته كه قابليت فرو رفتن يك انگشت زير بازوبند وجودداشته است؟ |   |   |   |
| 16 | آيا نبض مچ دست(راديال) مراجعه كننده رالمس كرده است؟ |   |   | حس کردن و نگاه داشتن نبض مچ دست راست با دست دیگر |
| 17 | آيا بعداز قطع نبض راديا ل به اندازه 30ميلي متر جيوه ديگر به پمپ كردن ادامه داده است؟ |   |   | فشاردادن متوالی پمپ برای ورود هوا به داخل کیسه لاستیکی تا زمان حس نکردن نبض |
| 18 | آيااولين صدای شریانی (کورتکف) راكه سمع كرد به عنوان فشار سيستوليك در نظر گرفته است؟ |   |   |   |
| 19 | آيا از بین رفتن صدای شریانی به عنوان فشار دياستوليك در نظر گرفته است؟ |   |   |   |
| 20 | آیا در صورتی که مراجعه کننده سالمند است فشارخون وضعیتی را اندازه گیری نموده است؟ |   |   |   |
|   | **تست تعادل** |
| 21 | آیا محل انجام تست تعادل در محل ارائه خدمت مشخص شده است؟ |   |   | مسیر مستقیم بدون مانع باشد- اطلاع رسانی محل انجام تست تعادل صورت گرفته باشد- تنظیم فاصله 3 متر از پایه جلوئی صندلی تا محل چرخش سالمند در نظر گرفته شود و روی زمین مشخص شده باشد. حداقل نیم متر فضا برای چرخش سالمند در نظر گرفته شود.  |
| 22 | آیا صندلی مناسب در محل تست تعادل قرار دارد؟ |   |   | صندلی چرخ دارو راحتی مناسب نیست. |
| 23 | آیا زمان انجام تست تعادل را به درستی سنجید؟ |   |   | استفاده از ساعت ثانیه شمار و یا استفاده از کرنومتر موبایل |
| 24 | آیا در زمان تست تعادل ایمنی سالمند تامین شده است؟ |  |  | اگر سالمند با ابزار کمکی مثل عصا یا واکر راه می رود این تست را با استفاده از آن اتجام نماید در تمامی مراحل انجام تست ایمنی سالمند در نظر گرفته شود.  |
| **جمع كل** |   |   |   |