

چک لیست مهارت سنجی برنامه سلامت میانسالان و سالمندان				
ردیف	آنتروپومتری	بلی ۱	خیر ۰	توضیحات
۱	آیا روزانه ترازو بوسیله وزنه شاهد kg۵ کنترل می شود؟			
۲	آیا فرد میانسال یا سالمند بطور صحیح بر روی ترازو قرار می گیرد؟ (بدون کفش بر روی کفه ترازو به حالت عمودی)			توزین باید بدون چادر و پالتو و کیف دستی و ... صورت پذیرد.
۳	آیا اندازه گیری دور کمر را برای میانسال به درستی انجام می دهد؟			۱- پاها به اندازه ۲۵-۳۰ سانتی متر در حالت ایستاده از هم باز قرار بگیرد ۲- با متر نواری ناحیه میانی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم دور کمر اندازه گرفته شود.
۴	آیا در خصوص معیارهای چاقی شکمی و مداخلات لازم آگاهی دارد؟			۱- افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از ۹۰ در هر دو جنس: در معرض بیماری های قلبی و عروقی بوده و نیازمند تغییر در شیوه زندگی ۲- افراد با دور کمر مساوی و بیشتر از ۹۵ در هر دو جنس: در معرض خطر بالای بیماری های قلبی و عروقی بوده و نیازمند مداخلات سریع و پیشگیرانه
۵	آیا اندازه گیری دور ساق پا را برای سالمند به درستی انجام می دهد؟			برای سالمندان لاغر با نمایه توده بدنی کمتر از ۲۱ 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.
فشار خون				
۶	آیا مراجعه کننده را برای اندازه گیری فشارخون در وضعیت صحیح قرار داده است؟ (در حال نشسته یا خوابیده)			راحت بودن کامل فرد در وضعیت نشسته و پشت وی به صندلی تکیه داشته باشد. قبل از اندازه گیری فشارخون ۵ دقیقه استراحت کند.
۷	آیا در خصوص عدم مصرف چای، قهوه، سیگار نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون سؤال پرسید؟			
۸	آیا در خصوص عدم فعالیت بدنی قبل از اندازه گیری فشارخون سؤال پرسید؟			
۹	آیا در خصوص خالی بودن مثانه و عدم احساس ادرار اطمینان حاصل کرد؟			
۱۰	آیا فشارخون در یک وضعیت ثابت واز دست راست اندازه گیری شده است؟			دست راست در حالت نشسته یا ایستاده به روی یک تکیه گاه مناسب هم سطح قلب قرار گرفته باشد.
۱۱	آیا از تنگ نبودن استین فرد اطمینان حاصل کرده است؟			در صورتی که استین فرد تنگ است باید بدون استین فشارخون اندازه گیری شود.
۱۲	آیا استین مراجعه کننده را به اندازه کافی بالا زده است؟			استین باید تا جایی بالا زده شود که امکان بستن کاف فشار سنج دو انگشت بالا تراز خم آرنج وجود داشته باشد
۱۳	آیا از خالی بودن هوای کاف فشار سنج مطمئن شده است؟			
۱۴	آیا بطور صحیح بازوبند فشارسنج رادو انگشت بالای خم آرنج بسته است؟			بازوبند نه خیلی شل و نه خیلی سفت بسته شده باشد.
۱۵	آیا بازوبند را طوری دور بازو بسته که قابلیت فرو			

			رفتن یک انگشت زیر بازوبند وجود داشته است؟	
۱۶	آیا نبض مچ دست (رادیال) مراجعه کننده را لمس کرده است؟		حس کردن و نگاه داشتن نبض مچ دست راست با دست دیگر	
۱۷	آیا بعد از قطع نبض رادیال به اندازه ۳۰ میلی متر جیوه دیگر به پمپ کردن ادامه داده است؟		فشار دادن متوالی پمپ برای ورود هوا به داخل کیسه لاستیکی تا زمان حس نکردن نبض	
۱۸	آیا اولین صدای شریانی (کورتکف) را که سمع کرد به عنوان فشار سیستولیک در نظر گرفته است؟			
۱۹	آیا از بین رفتن صدای شریانی به عنوان فشار دیاستولیک در نظر گرفته است؟			
۲۰	آیا در صورتی که مراجعه کننده سالمند است فشارخون وضعیتی را اندازه گیری نموده است؟			
تست تعادل				
۲۱	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 ۳ 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.	
۲۲	آیا صندلی مناسب در محل تست تعادل قرار دارد؟		صندلی چرخ دار و راحتی مناسب نیست.	
۲۳	آیا زمان انجام تست تعادل را به درستی سنجید؟		استفاده از ساعت ثانیه شمار و یا استفاده از کرنومتر موبایل	
۲۴	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 انجام نماید در تمامی مراحل انجام تست ایمنی سالمند در نظر گرفته شود.	
جمع کل				